

# 四渡赤水出奇兵 四市护河出奇效

□陈忠华

千百年来,赤水河静静流淌,滋养着流域两岸的人民,成为连接云贵川三省的一条自然纽带。赤水河流域因红军“四渡赤水出奇兵”而为人所熟知,是名副其实的“生态河”“美酒河”“英雄河”。

绿水青山就是金山银山。为贯彻落实习近平生态文明思想和习近平总书记关于加强赤水河流域保护的重要指示批示精神,三省四市全力推进赤水河流域生态文明建设,用心保护好赤水河流域的生态环境,让赤水河成为长江上游的重要生态屏障。

**昭通:主动担起“上游责任”打好攻坚战**

赤水河发源于镇雄县赤水河镇银厂村,流经云贵川三省4个市16个县(市、区),干流全长523公里,流域面积2.04万平方公里,至四川省泸州市合江县汇入长江。云南段流经镇雄、威信两县,境内干流全长97公里,流域面积1983平方公里,涉及两个县17个乡镇152个村(社区)104.2万人。

昭通市委、市政府坚决扛实源头保护责任,分别召开镇雄、威信县现场办公会,明确要求镇雄县打造“赤水河流域生态保护修复示范区”、威信县打造“践行‘两山’理论示范区”,健全了河长制、投入机制、执法机制、督查考核机制4项制度,坚定不移打好赤水河流域生态保护治理“持久战”“攻坚战”。坚持山水林田湖草一体化治理,统筹水上和岸上、上下游和左右岸,贯彻落实《“十四五”赤水河流域(云南段)保护治理和高质量发展规划》,坚持任务项目化、项目清单化、清单具体化,按照“一年打基础、两年上台阶、三年大变样”的实现路径,重点谋划6大类173项、总投资352.54亿元的项目库,为有力有序有效

推进流域保护治理和绿色高质量发展提供坚实基础。

突出项目支撑,确保打“攻坚战”的成效。加快污水、垃圾处理,启动流域内17个乡镇(镇)污水处理厂及配套管网建设,已建成投入使用5座;启动干支流100米范围内重点行政村112个污水处理设施建设。稳妥完成17座小水电站拆除和生态修复任务,在全流域内率先实现干支流无小水电站,恢复自然流态。把绿色高质量发展作为最根本的出路,走“生态产业化、产业生态化”之路,狠下决心关闭煤矿23对、砂石料厂116个、养殖场18家,做好绿水青山转化为金山银山的大文章。

**毕节:坚持“三水”协同加强污染治理**

赤水河干流从毕节市七星关区林口镇鸡鸣三省村流入,经金沙县清池镇出境流往遵义市,干流全长98.67公里,流域面积3067.42平方公里。

毕节市委、市政府始终扛起赤水河流域生态环境保护政治责任,坚持“三水”协同,加强流域生态保护与污染治理,赤水河流域毕节市境内两个国控断面、5个省控断面水质优良率稳定保持100%,出境断面水质稳定达到地表水Ⅱ类标准。

强化水环境治理。流域内62个千人以上集中式饮用水水源地全部实施规范化整治。建成城市(县城)污水处理厂8座、乡镇(镇)污水处理设施26座、垃圾转运站27座,实现全覆盖。2016年以来,累计投入农村环境综合整治资金17325.36万元,建成农村生活污水治理设施2463套。完成赤水河流域43家规模化畜禽养殖场排查整治,完成化肥减量增效典型示范4400亩。关闭煤矿17家、保留矿权未建4家,技改产能停建2家,正常生产2家,排查

发现存在生态环境问题的煤矿已完成整改;排查出规模年产10吨以上白酒小作坊31家,排查发现的环境问题已完成整改。

强化水资源管控。实行最严格的水资源管理制度,加强水资源保护政策引领,编制《毕节市水资源保护规划》《毕节市水资源综合规划(修编)》。细化用水量管控指标,编制《毕节市赤水河流域用水量分配方案》。严格计划用水和定额管理,严把取水许可审批,发放取水许可证88个。开展节约用水创建,七星关区、金沙县获得“省级节水型城市”称号。

强化水生态保护。实施矿山恢复治理,修复矿山44处、图斑46个、修复治理面积35.64公顷;治理历史遗留炼硫废渣11.58万立方米,封存废渣131.2万立方米。全面实施长江流域“十年禁渔”计划,开展珍稀特有鱼类监测,监测到鱼类品种10余种;开展增殖放流活动,人工增殖放流鱼苗55万尾。

**遵义:打造赤水河(遵义段)“示范河湖”**

赤水河干流遵义境内全长236.3公里,流域面积8389平方公里,占流域总面积的41%。近年来,遵义市瞄准重点、系统治污、科学治污,不断补齐基础设施短板,解决行业污染等突出问题。设立流域市、县、乡、村四级河长,安排各级河长1281名,将水环境保护作为考核河长工作的重要内容。创新“河长+河道警长+义务监督员+巡河管理保洁员”河道综合管护机制,招募水利专家、环保专家、志愿者600余名开展常态化巡河护河。目前,赤水河(遵义段)干流地表水环境水质达标率为100%,持续保持在Ⅱ类水质标准;流域鱼类种群从108种恢复至167种,长江珍稀特有鱼类从29种恢

复至49种。赤水河荣获第二届“中国好水”优质水源地称号,赤水河(遵义段)“示范河湖”建设通过国家验收。

着力整治白酒行业,加强生态修复保护。科学编制白酒行业“三个规划”,出台综合整治奖励指导意见等配套文件。截至目前,停产整改企业(作坊)622家,启动酒企(作坊)改造建设799家,完成改造728家。加快白酒生产废水集中处理新建和技改工程项目建设,实现白酒生产废水收集处理全覆盖。累计建成8座白酒生产废水集中处理厂,日处理能力2.81万吨。中央和贵州省环保督察、专项督察反馈问题涉及赤水河流域39个,完成整改38个,完成率97.4%。持续开展河库“五乱”(乱占、乱采、乱堆、乱建、乱排)排查整治。制定赤水河流域187座电站分年度退出计划,已全面完成2020年、2021年退出任务。流域规模养殖场粪污处理设施装备配套率达95%以上,畜禽粪污综合利用率达80%以上。赤水河流域(遵义段)共建成城乡生活污水处理厂76座,工业污水处理厂14座,生活垃圾焚烧发电厂3座,医疗废物处理厂1座。

**泸州:水质优良率100% 一河清水入长江**

赤水河泸州市境内长229公里,流域面积6101平方公里。其中,川、黔交界段长184公里,完全流经泸州段长45公里,涉及叙永、古蔺、合江3个县45个乡镇(街道)。泸州市深入推进赤水河流域水污染防治工作,切实筑牢水环境安全屏障。2021年以来,赤水河(泸州段)纳入考核的4个国控断面水质全部达到或优于Ⅲ类标准,水质优良比例为100%,有力保障了一江清水入长江。

泸州市制定《赤水河流域四川段生态

环境保护规划(2021—2025年)》等系列文件,细化工作任务清单,明确赤水河流域生态环境保护的目标、任务、责任、措施。积极淘汰落后产能,关闭煤矿、非煤矿山、小酒坊等340余家,清理整治“散乱污”企业208家。持续推进城镇污水处理提质增效和城乡垃圾处理能力提质扩容,建成县城污水处理厂2座、乡镇(镇)污水处理厂53座、垃圾焚烧发电厂1座,各类垃圾中转站23座,农村村民聚居点生活污水处理设施98个,实施流域内2.4万户的农村无害化户厕建设。

依法划定流域生态红线470平方公里,畜禽禁养区1498平方公里,划定长江珍稀特有鱼类保护核心区47公里、缓冲区111公里、实验区66公里。加快小水电站清理整改退出,流域内132座小水电站计划退出131座,将于2024年底完成,目前已累计退出78座。加强生态植被保护,完成矿山修复治理82个,治理面积71.9公顷、工矿废弃复垦1.8万亩;综合治理水土流失面积733平方公里,实施营造林166万亩,森林覆盖率达到54.9%,湿地保护率达到53%。放流各类珍稀、特有鱼类247万尾。

“四渡赤水出奇兵,四市护河出奇效”。赤水河是一条“友谊河”,云贵川三省自古亲如一家。在3省4个市的共同保护下,赤水河已经是长江上游唯一一条保持自然流态的一级支流,其丰富的生物资源、优美的自然景观、厚重的历史文化、良好的生态环境,正在惠泽沿岸千万群众,成为中国大地上的一颗生态明珠。



大山包鸡公山。 陈允琪 摄

## 保护我们的绿水青山

□刘建忠

大山包因其雄浑的山、宝贵的湿地和珍稀鸟类黑颈鹤而备受全国乃至世界瞩目。

作为国家级自然保护区,大山包湿地在维护区域和地方生态安全、保护生物多样性、促进地区经济发展方面发挥着巨大作用。然而,因当地人口急剧增加、粮食短缺,生活燃料匮乏,大片湿地被开垦,大量海堡(泥炭)被挖取,导致湿地大面积消失,湿地生态受到极大破坏。近年来,由于旅游开发后的监管不力以及保护区内的违规建设,让美丽的大山包“很受伤”。为此,2022年9月3日,昭阳区政府发出

通告,叫停大山包自然保护区的旅游项目,并实行封闭式资源环境整治,加大力度保护和恢复大山包地区的生态环境。

没错,昭阳区政府作出的这一决定是正确的。这些年来,我们看到了太多景区被开发、生态被破坏的消息:九寨沟不可降解的垃圾,香格里拉原始风景被人为地改变,黄山景区楼堂建造过多导致的污染事件。这一切告诉我们,人类的破坏力是难以想象的。如果不加强湿地的保护,加强恢复项目的建设,

任由其恶化下去;如果居民、游客的环保意识、生态旅游意识得不到提高,那么最后呈现给我们的,只能是衰草离披和满目荒凉。

“暮春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归。”这是备受孔子赞赏的生活画面,千百年来一直为人们所向往。这不是具象的生活方式,而是被寄予深情的生活理想,是人与自然融为一体时发自内心的精神愉悦。今天,在社会总体进入小康之际,我们开始从“求生存”“盼温饱”到“求生存”“盼健康”,希望天更蓝、山更绿、水更清、环境更优美。因此,在经济社会发展过程中更需要注重平衡发展,实现绿色增长,不能为了发展经济而牺牲生态环境,影响人民群众的获得感、幸福感。

习近平总书记说,人与自然是生命共同体,人类必须尊重自然、顺应自然、保护自然。建设生态文明,昭示着人与自然的和谐相处,意味着生产方式、生活方式的根本改变,是关系人民福祉、关乎民族未来的长远大计,那种只顾眼前利益而不考虑长远发展的想法是短视的,是与党和国家生态文明建设的大政方针格格不入的。一位专家说得好,要让大山包自然保护区的生态环境得到保护,就必须在坚持科学性、科技支撑、因地制宜和突出重点这四大原则的前提下,通过实施生境改造、汇水区植被修复、汇水区水土流失治理、湿地保护工程等措施,同时与科研监测设施建设、宣传教育建设等配套工程紧密结合,最终达到整体生态环境得到恢复、科研监测水平得到提高、居民游客环保意识得到增强的良好效果,这样才能为大山包保护区开发生态旅游产业,发展可持续经济奠定根本性基础。

没有谁愿意成为历史的罪人,保护大山包,就是在保护我们的青山绿水!

## 山亲水亲鸟儿亲

□李云飞

近日,在昭通城某公园一角,我看见一个三四岁的小男孩一边将剩余的碎饼干撒向远处飞来的小鸟,一边兴奋地对妈妈说:“妈妈,你看,小鸟喜欢我……”妈妈看着啄食的小鸟越走越近,欣慰地说:“好孩子,你终于明白了。你喜欢小鸟,小鸟就喜欢你……花草树木鸟儿都有生命,以后别再攀折花木、追打小鸟了……”

这令人动容的一幕揭示一个道理:“生态优先”是一种意识,这种意识决定人的行为。看着眼前变清的湖水和变绿的群山以及飞舞的鸟儿,我感到非常亲切。我想,这就是人与自然共生共存的法则,体现出来的和谐美。因为“地球是我们共同的家”,相亲相爱才能共同生存和发展。

这种“生态优先”意识,不仅在城里逐渐形成共识,农村也在不断加强。我的堂弟李才辉是地地道道的农民。小时候,我们都很调皮,也很趣味,除了挖树根、砍树枝烧洋芋吃外,最喜欢拿着弹弓到处打鸟,以至于各种鸟儿见了我们就惊慌地逃走。堂弟回忆起小时候的事,不好意思地笑着对我说:“大哥呀,那时候我们都太傻了,挖掉树根,洪水一来,地埋就冲没了;打完鸟儿,庄稼就被虫子吃光了……特别是洪水,连房

子都冲垮了,让人无家可归,家破人亡,‘真是手心上烧粑粑,自家害自家!’”堂弟说,村里的人不再干那些蠢事了!

不久前,我到堂弟家玩,一眼就看见他家楼顶上飞来飞去的小鸟。我问他是不是养鸽子了?他说:“哪有那闲工夫呀,是自己飞来的。飞来就不走了,孩子们喜欢得不得了,还按时给它们喂食呢!”

堂弟家院子也变了,不仅种了果树,还种上了花草。他顺手摘了一个大黄梨,递给我:“大哥,你尝尝,甜着呢!”我接过梨咬了一口:“嗯,不错不错!”甜透了,蜜一样的梨汁从嘴边流出。伴着花香,吃着梨,我问他最近在忙什么?他说,进城当保安了,家里的地都种上了果树。我沿着地埂边走边看,发现地里的许多树并不是果树。“怎么不砍了种果树,这不影响收入吗?”“大哥,不怕,都是种了多年的树,没有经济收入却有生态收入呀,值得的!”我万万没想到,从堂弟嘴里还能说出“生态收入”这样“时髦”的话,让我对他肃然起敬。

堂弟种果树的地就在他家附近,我们一会儿就游完了。回到他家,堂弟媳妇已做好满满一桌菜,几乎都是城里餐馆见不着、吃不着的“山茅野菜”。我好

奇地问:“这些野菜是从哪里弄来的?”堂弟媳妇说,她在房子边的地里撒了一些野菜种子,一年四季都不愁野菜吃,既方便又新鲜。“大哥,你走的时候带些回城里吃吧!”她接着说,“过去,这些野菜是上不了桌面的,现在都成了稀罕物,据说还能治病呢。只要人勤快,什么野菜都有吃的!”堂弟插话道:“仅勤快还不行,还要学会变着法子干,日子才会越来越好!”他表达苦于加巧干才能改变命运、才能过上好日子的意思。在我看来,这个“巧干”中的“巧”就是新思路,这个“干”就是新目标,有了新思路,才会向准新目标,通过苦干加巧干,创造新奇迹。同样的道理,绿水青山就是金山银山,“生态优先”就是新时代的新思路,苦干加巧干,才能又好又快地推动各行各业健康快速发展,实现中国梦。想到这里,我自言自语了一句:“是呀,一切都在变,真好!”

这种“变”就是一种共识,从孩子抓起,种下“生态优先”的“种子”,催生动力,让孩子们伴随身边的万物一起成长;这种“变”就是一种担当,敢为人先,让家乡的山山水水旧貌换新颜;这种“变”就是一种使命,人人参与,才能彰显山亲水亲鸟儿亲的人间美景!

## 这种正当季的“土气”食物,是免疫力的好帮手!

芋头虽然看起来“土气”不起眼,但是营养功效却很不错。

**吃芋头可以辅助降血压,还是胆固醇的“搬运工”**

薯类富含钾离子,钾离子有助于身体将钠排出,起到辅助调节血压的功效。

而芋头相对其他薯类,比如红薯和山药,钾离子含量更高,是薯类中控制血压的佼佼者。

芋头还是“胆固醇的搬运工”,它富含可溶性膳食纤维,能帮助人们把体内多余的脂肪和胆固醇排出去,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。

**大芋头适合炖肉,小芋头适合蒸着吃**

芋头特别适合和肉一起搭配。因

为芋头里富含能够吸附油脂的结构,还有一些黏性物质,比如黏液蛋白,与肉混搭在一起的烹调过程中,可以通过这些物质吸附油脂。所以,芋头又叫“炖肉伴侣”。

市面上有大芋头和小芋头,大芋头一般是荔浦芋头,小芋头一般是毛芋。

究竟哪种芋头的吸油效果好呢?将等量的大芋头和小芋头切成大小相同的块,放入等量的油中,模拟芋头在油锅中的炖煮过程。

结果发现,大芋头吸走的油量更多。

也就是说,大芋头和肉一起炖,能起到更好的吸油效果。

如果是把芋头和肉炖在一起,再吃芋头就要考虑到有可能油脂摄入会超标。所以朋友们可以根据身体的实际

情况,决定炖肉之后的芋头要不要吃,吃多少。

所以小芋头更适合蒸着吃,大芋头适合炖肉。

**芋头虽好但算是主食,不推荐当菜吃**

芋头应归到主食的范畴,膳食指南推荐一般人每天摄入50—100克薯类。食用薯类时,注意相应减少其他主食的摄入量。

这是因为芋头淀粉含量高,如果把芋头当蔬菜食用,容易导致能量摄入超标,更容易催肥。

事实上,在疫情期间用芋头等薯类食物代替部分主食,薯类含有促进免疫活性的黏蛋白,对维护抵抗力十分有帮助。

(来源于人民网)