

“清新福建”养成记

新时代 新气象 新作为

新华社福州电(记者涂洪长)曾经污水横流的溪河变清了,城市因为生态建设项目变开明了,青山绿水的守护者有了更多实惠……作为全国首个生态文明试验区,福建省近年来积极践行绿水青山就是金山银山的理念,让良好生态环境成为人们生活的增长点、经济社会持续健康发展的支撑点,生态文明建设不断蹚出新路子、打开新空间,“清新福建”的名片越发亮丽。

以问题为导向 提升环境质量

闽南平市延平区是传统的生猪养殖重点地区,年出栏生猪近百万头,几乎家家有猪场、户户上规模,因此被戏称为“中国最大的母猪繁育基地”。

位于延平区太平镇境内的长万水库管理员陈维营已经在此工作了28年,他说,在1998年以前,水库是可以下水游泳的,但随着附近村庄养猪业的兴盛,水库里飘满死猪和猪粪,臭气扑鼻,外人根本不敢靠近。

针对养殖超载过量造成的污染,从今年2月开始,南平市展开了一场雷厉风行的专项治理行动,全市200多名干部赶赴治污一线,拆除关闭生猪养殖场6566家,其中延平区拆除养殖场4429家,两个月内生猪存栏量消减超过200万头。

源头端的减量带来立竿见影的成效,环保监测显示,南平境内3条主要河流总体水质状况得到明显改善,12条小流域摘掉劣V类“黑臭水体”的帽子。

福建省环保厅厅长朱华说,福建省以问题为导向,近年来开展畜禽养殖污染、小流域、自然保护区等十多项专项行动,

解决了一批群众感受最直观、反映最强烈的突出环境问题,并将小流域治理、农村生活污水垃圾治理等一批环境治理工程列入省委省政府为民办实事项目,让人民群众切实感受到环境改善带来的好处。

以项目为杠杆 撬动绿色发展

站在漳州市南山区文化生态园内,但见南山湖波光粼粼,成群结队的白鹭时飞时栖。当地南山寺的妙修法师说,一年以前,南山湖还只是寺里的放生池和老百姓的鱼塘,湖水黑臭,周边垃圾遍地,香客游人经过都要捂着鼻子走。

漳州市高新区管委会副主任陈建进说,经过整治拓宽,水位提高,南山湖与周边水系交融贯通,由一潭死水变成了活泛清波,南山寺有感知环境变化的好处,让出60亩闲置地,如今这里已成为漳州市最大的三角梅主题花海。

据漳州市规划部门介绍,包括南山文化生态园在内的“五湖四海”项目所在地大多是滞洪区、未利用地、城中村和传统农产品集中区,是发展的相对“洼地”和城市公共配套的“短板”。今年以来,这个以水为脉、以花为媒的系统性生态建设项目,不仅在较短时间内改变了城市“边角地”脏乱差的局面,也为城市的“生态修复”和“功能修补”提供了空间和平台。

漳州市委书记檀云坤说,十九大报告指出,我们要建设的现代化是人与自然和谐共生的现代化,既要创造更多物质财富和精神财富以满足人民日益增长的美好生活需要,也要提供更多优质生态产品以满足人民日益增长的优美生态环境需要。生态建设绝不止种种花草树木、治水和空气这么简单,而是要做好“+”文章,推进生态与城建、产业、民生、文化等相结合,实现生态效益、经济效益和社会效益的有机统一。

创新驱动的福州样本、生态之城的厦门经验、低碳发展的三明模式、生态环保产业集群的龙岩基地……近年来,福建推动各地积极探索符合自身发展实际和资源禀赋特征、产业结构特点的生态文明建设路径,形成了“一地一品”各具特色的生态文明建设新模式。

加强制度保障 激活生态优势

为落实生态优先,福建将全省五分之二县市和197处区域列入限制或禁止开发区域,全省陆域面积的三分之一列为重点生态功能区,从2014年起,福建对限制开发区域的34个县(市)取消地区生产总值考核,实行农业优先和生态保护优先的绩效考评方式。

泉州安溪县委书记高向荣说,考核调向既有助于矫正“以GDP论英雄”的发展误区,也让不同地区的发展特色、产业定位等更加明晰。

安溪是知名茶乡,茶产业的兴盛带来了富民效应,同时也加重了生态压力。为了守护一方水土,近年安溪着力推动“三加三减”工程。“三加”即“加高新兴产业”“加崩岗治理”“加河长山长”;“三减”即“减石材行业”“减茶园面积”“减污染排放”;加减法之间,安溪的产业支撑和环境治理出现历史性转变。

借“绿”可转型,借“绿”还能生“金”。近年来,福建省运用综合手段,充分挖掘和体现资源环境要素的市场价值,着力促进生态产品价值实现和培育绿色发展新动能。一组数字见证了福建省生态产品的“变现”力度:建立森林、流域、重点生态区域等生态保护补偿机制,去年投入补偿资金达35亿元;去年12月正式开市运营的福建碳市场,首日成交1822万元,创全国试点省市开市首日成交量新高;在全省所有工业排污企业全面推行排污权交易,二级市场活跃度位居全国前列,累计成交额突破6亿元。

“不下班的好民警”去世后 同事重启微博接棒为民服务

新华社石家庄1月2日电(记者闫起磊、杨帆)“大家好,我们是吕建江主任的战友。吕主任走了,但是他的精神永存。我们吕建江综合警务服务站的全体人员会学习吕主任心系群众、无私奉献的高尚品格。我们会立足本职,努力工作,继承他未竟的事业,做吕建江式的好民警,擦亮“老吕叨叨”这个品牌,不辜负大家的期待!”

新年伊始,在停止更新一个月后,“不下班的好民警”吕建江生前为民服务的微博“老吕叨叨”重新启动。微博由他生前同事——石家庄市公安局桥西分局“吕建江综合警务服务站”的民警们接手,他们表示将继承吕建江的精神,更好地为人民服务。

吕建江生前是石家庄市公安局桥西分局安建桥综合警务服务站主任,从警十几年来,始终把群众小事当成自己的大事,在网上网下坚持为民服务,是河北警察队伍中较早实名开微博、也是网上很有影响力的民警之一,曾被公安部授予“全国优秀人民警察”称号。2017年12月1日,吕建江突发疾病离世。

吕建江去世后,千余人冒着严寒到殡仪馆给他送别,上千市民自发前往他生前工作的警务站献花悼念,数万网友向他留言致敬。大家称赞他是“网上雷锋”和“不下班的好民警”。他生前工作过的安建桥警务站,更名为“吕建江综合警务服务站”,这是河北首个以民警个人名字命名的警务站。

2018年1月1日,吕建江的妻子发出了“老吕叨叨”新年首条微博。她在微博中说:“老吕走了,他这一生没有白来,他勤勤恳恳为大家服务,也收获了大家对他的真心爱戴,他的生命是有价值的,我和女儿也会像他一样,老老实实做人,认认真真做事,坚强地走好以后的路……”

今后,“老吕叨叨”的微博将主要由吕建江综合警务服务站新任主任王永辉负责管理。王永辉说,在刻着“吕建江”名字的警务站工作,深深感到肩头责任重大,唯有努力工作,为百姓值好勤、站好岗。他说,微博“老吕叨叨”重新启动后受到众多关注、点赞,既是压力,也是鼓励和动力,这一微博将持续更新,继续为民服务。



东阳木雕亮相国博

▲2017年12月28日,观众在国家博物馆参观展览。当日,由国家博物馆等单位主办的“丝路华章”陆光正从艺60年东阳木雕展在北京开幕。

新华社记者邢广利摄

江阴“集成改革”探路县域治理现代化

连续15年蝉联全国县域经济发展“百强县市”榜首的江苏省江阴市,以推进集成改革试点为契机,全面深化政务服务、综合执法、社会救助、生活服务改革,创新绘制县域治理现代化蓝图。

体制重构,政务服务开启“江阴速度”

2017年12月5日,法尔胜泓昇集团重点工程管理部办公室主任季澄,在江阴市政务服务中心拿到了新建项目施工许可证。“以前办证要跑发改、规划等10多个部门,少说也得3个月。如今一窗受理,18天就能拿证。”季澄说。

江阴市委书记陈金虎认为,局部突进的改革已难以适应新时代要求。江阴以系统思维推进集成改革,推动体制重构。江阴组建行政审批局,集中市场准入、建设投资建设领域69项行政许可事项。不动产登记、公积金等9个部门集中至市政务服务中心,实现“办一事进百门”向“办百事进一门”跨越。

政务资源深度整合,开启了政务服务“江阴速度”。江阴制定“2440”目标,实现企业注册两个工作日内办理完成,不动产登记和工业建设项目施工许可可在4个和40个工作日内完成。

群众、企业办事不再“跑断腿磨破嘴”。专职人员提前介入、全程代办;大数据中心打通全市政务信息,让数据跑路代替群众跑腿;政务服务网全覆盖,市民足不出户就能办事。

目前,江阴已公布“不见面”和“见一次面”审批(服务)事项清单1090项,80%以上的政务服务最多“见一次面”办结。

沉底到边,基层治理实现“第一时间响应”

基层治理长期存在“看得见的管不着、管得着的看不见”的体制痼疾。如今在江阴,家门口树倒了、建筑垃圾挡道、空调外机被贴了小广告……这些难管的小事都有人管了,江阴基层治理改革为群众带来实实在在获得感。

江阴市综合管理服务指挥中心大屏上,代表网格员巡查轨迹的红点不断游动。网格长、网格员、督察员、信息员、巡查员和联络员“一长五员”深入基层,第一时间发现、处置问题。智能化的网格管理让基层治理精准精细。

江阴构建起城市综合管理高位协同平台。该市综合管理服务指挥中心横向联结117个职能部门,纵向贯通17个镇(街道)、269个村(社区),变被动应付为主动快速处置。

执法上打破多头管理、权责不清的藩篱。市级在交通、城建等领域归并组建7支综合执法队伍,镇(街)“一支队伍管执法”,实现全域联动。

2017年11月16日,江阴下塘村网格员华万成发现北环路附近企业在绿化带倾倒垃圾,随即拍照上报至镇管理服务指挥中心,经镇综合执法局与企业沟通,次日即完成垃圾清运。

“未来我们将开发应急处置、数据研判等深层次功能,做到大综治、大安全、大市政、大环保、大城管。”江阴市城市综合管理局局长张德银说。

系统共治,社会救助破题“相对贫困”

尽管江阴城乡居民收入水平一直处于全国同类城市前列,但因病因灾等“相对贫困”问题仍然存在。2016年,江阴

各类困难人群共计20873人,其中超过三成因难家庭因病致贫,七成因难家庭地处农村。

政府是社会救助的主体。2017年10月,江阴组建市社会救助中心,把原来分散在教育局、民政局、人社局等20多个单位的救助职能、救助政策和救助资金整合起来,以菜单式形式为群众展示和办理最低生活保障、特困人员供养、灾害人员救助、医疗救助、教育救助等40多项救助内容。通过数据共享、实时比对,解决了以往救助实践中或重复、或遗漏的问题,确保了救助的精准、便捷。

江阴积极推动全国首创的村级医疗互助模式,由“福村宝”第三方平台管理,以村民捐助、村集体和社会赞助的方式筹集资金。

截至2017年10月底,江阴村级医疗互助已覆盖196个村,筹资规模达8846万元,6681名村民已享受补助,单笔最高补助达5万元。

智慧共享生活服务“24小时在线”

人们各类生活需求日益多元化,然而由于信息不对称,服务主体与服务对象往往无法有效对接。

江阴创新“政府主导管理、市场主体参与”模式,把行政服务、公共服务、便民服务、公益服务等四大类服务,诸如环境净化、法律援助、演出购票、网上预约挂号等70多个细项服务全部集成到江阴智慧共享平台,真正实现一个平台管理,一条热线接入、一个软件访问。

“人们可以随时通过APP、PC端和12345热线接入这个平台,享有24小时不下班的生活服务,有效解决了群众诉求不便、服务成效不明等问题。”江阴市信息办主任翁国琪说。(肖心月、沈杨子、孙寅)

“不吃饱,怎么有力气健身?”全民健身热情高涨的今天,这一“金句”反映着饮食作为健身“神助攻”的重要性。人们想吃饱固然不难,但如何吃得好、吃得健康、吃得科学就不那么简单了。

那么,配合运动健身的餐饮怎样吃才科学?时下流行的“吃草”“代餐”、水煮鸡胸肉、蛋白粉……是否成为普遍标准?吃惯了水煮鱼、毛血旺、咕嘟肉的“中国胃”们,科学饮食该如何跟上,更新“升级”,进而成为全民健身的“神辅助”?

一方水土养一方人 发胖都怪“中国胃”?

“不要怪我体重减不下来,实在好吃,不忍辜负”。作为一枚“吃货”,骆莹一边频频去网红餐馆“拔草”,一边却为自己有些丰满的体型发愁。“虽然我也曾尝试减肥餐”,但我的“中国胃”实在受不了那些菜谱,往往不到半个月就作罢。”

与骆莹怪罪“中国胃”不同,越来越湘餐饮集团董事长周智佳却在中餐的帮助下完成了“健身大业”。自2002年起进健身房锻炼,周智佳一直保持“正常口味”,在他看来,中餐和健身并不矛盾,需要注意的是食物的总量控制、原材料的搭配选择。

周智佳说,自己是湖南人,湘菜传统特点就是“火大、油多、味精开路”。但要健身,少油少盐的清淡饮食是必要的。“健身还需要多吃牛羊肉、鸡肉等高蛋白的东西,食材需要新鲜、时令。”

DMS国际梦肌肉学院CEO王萱表示,低油低盐不代表必然能减脂,碳水化合物的摄入量也是重要指标。“碳水含糖比较高,假如长期低油低盐,可一天吃二十个饼干,还是会发胖。”

上海巅峰体育管理股份有限公司董事长、美寸轻体创始人余安奇认为,主食吃得太多,是国人目前饮食习惯的一个误区。“这跟长期以来的历史因素形成的习惯有关,总感觉一顿饭要吃很多主食才会饱。”余安奇说,但通过米饭、馒头等主食带来的“饱”是短时间内使血糖含量增高,饥饿感降低,但“不抗饿”,而高蛋白食物等则不会,因此在饮食习惯上应该逐渐做一些调整。

上海体育学院运动科学学院副院长王茹坦言,现在与运动相关的食物很多,需要有正确的选择和一些基本的知识。对“碳水化合物是一切慢性病的罪魁祸首”这一“论断”,要区分来看。

王茹说,中国的五谷杂粮种类丰富,这些是很健康的食物,含有大量膳食纤维,能够减少毒素吸收,降低血糖,增加饱腹感,促进胃肠蠕动等。

“西方的汉堡、可乐、薯条等,碳水化合物含量确实很大,但中国也有这样的食物,比如肉夹馍就是典型。”王茹指出,很多时候并不是中西方的差异,而是要看食物本身,避免进入饮食的误区,不能违背人体对食物的基本需求。

“一方水土养一方人,刻意的改变是不行的,关键是习惯的调整。”周智佳说。

“运动队小灶”就是好?一半靠吃一半靠练

对普通人来说,健身和美食是对美好生活追求的一方面。而对于专业运动员,一日里的“N”餐,是职业性的一部分。“讲究”或是“严苛”,“专业队”的餐盘里,食物是怎样搭配组合的?

记者采访了解到,运动员的饮食在日常训练与大赛及备战期间有所不同。平时,菜品种类丰富,限制较少,而备战大赛或“连续作战”后,或“清淡”调整或“高能”大补,饮食需要更加有针对性的安排。

刚刚闭幕本赛季足协杯的中超申花俱乐部非常重视运动员饮食。据介绍,俱乐部有专业厨师和营养团队,针对球员身体状况、天气时令、赛程节奏来专门安排餐饮。

队员们的自助餐中,荤素均匀搭配,虾、羊排、鸡肉、牛肉以外,还提供水果、饮料和茶点,保证每天训练后蛋白质、碳水化合物等营养的补充。

复旦大学排球队队员陆洲腾介绍,训练队伙食形式基本是自助餐,约20种菜品荤素都有,种类繁多。“具体在其中选择吃什么,是个人根据自己胃口决定的,没有强制性的要求。”

陆洲腾介绍,对于体型明显瘦或胖的运动员,则由专业营养师制订饮食方案,运动员需严格执行相应的饮食和训练安排。

在申花俱乐部,球队连续客场回来后,队里会提供甲鱼、鲍鱼、海参、鸽子等高补食物,补充体能损耗。但有些赛前,运动员的饮食会相对清淡。陆洲腾解释说,这是因为平常训练量比较大,但备战奥运会前那一两个月,反而运动量会下降,为了防止队员、特别是主力队员因为运动量下降而出现发福增重的情况,伙食会搞稍瘦一些,比如多牛肉、鸡肉,少猪肉、动物内脏等。烹饪方面也会减少红烧、油炸这类菜品的出现。

专业的餐饮安排是一方面,运动员自身的“专业”饮食意识也不可或缺。申花俱乐部主教练吴金贵在足协杯夺冠后的假期中和队员们“约法三章”:归队集中后进行称体重,如果在半个多月的假期里超出允许的体重,不仅要罚款,还会在接下来的海外冬训中被“惩罚性地加练”。

“运动和饮食是非常重要的搭配,日常饮食要自觉养成好的习惯,这是职业化的体现。”陆洲腾说道。

健身美食不可辜负 科学膳食习惯是关键

2016年10月,国家颁布《“健康中国2030”规划纲要》,全民健身事业成为国家战略。2017年7月,国务院办公厅印发《国民营养计划(2017-2030年)》,全方位布局国家营养发展未来。专家表示,健身与美食是美好生活不可或缺的重要组成部分,无论“业余”还是“职业”,对此都要有科学知识,需要“升级”的既有意识也有习惯。

“健身本身是追求健康的,不能违背饮食需求。”王茹表示,人如果饿了会有“负反馈”,反而加剧“多吃”。“少吃”要看怎么吃,应想办法增加饱腹感。

对于现在流行的“专治”各种“饿”的“代餐”,王茹分析道,“代餐”含有大量五谷杂粮,富含膳食纤维能增加人的饱腹感,并提供人体需要的糖、脂肪、蛋白质等三大物质,从营养学的角度是能满足人体需求的。

“如果有毅力,可以一直吃,能够达到营养价值。”王茹说,但同时,营养应该遵循“多样化”的原则。“代餐”再能饱腹,也是“代”,做不到“多样”。

“多样”什么样?根据《中国居民膳食指南(2016版)》,国人应平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上——这是“代”所无法达到的。

余安奇也认为,国人自古信奉“民以食为天”,现代人从饮食习惯上来说,确实需要培养低油低盐的习惯。“但对一般人来说,没有必要为了达到这一目的而只吃水煮食物——中国人毕竟有‘中国胃’,而中餐有丰富多彩的样子,成天水煮菜和肉,没有必要。”

业内人士认为,整个社会的健康意识在提高,这也“倒逼”饮食习惯的提升。例如,餐饮业在适应更加健康的饮食要求的同时,也主动引导社会“升级”“中国胃”。

(记者 树文、郭敬丹、朱翔、李博文、程千懿)新华社北京电

当「中国胃」遇上「健身梦」

饮食如何当好健身「神辅助」