

“中华水塔”生机盎然 三江清水滋润华夏

“黄河西来昆仑，咆哮万里触龙门”“千层滔浪滚，万叠波头颠”……在黄河、长江、澜沧江的源头青海，每年有600亿到900亿立方米优质淡水从青藏高原的雪山冰川之间奔腾而下，滋润着华夏大地。

党的十八大以来，习近平总书记三次赴青海考察，始终高度重视保护三江源、保护“中华水塔”。习近平总书记强调，重中之重是把三江源这个“中华水塔”守护好，保护生物多样性，提升水源涵养能力，加强以国家公园为主体的自然保护地体系建设，打造具有国家代表性和世界影响力的自然保护地典范。

青海牢记嘱托，承担起“中华水塔”守护人的重大责任，以最严格制度、最严密法治守护三江源。伴随以国家公园为主体的自然保护地体系建设不断推进，藏羚羊、雪豹等过去难得一见的野生动物频繁现身，山清水秀、稳固丰盈的“中华水塔”生机勃勃，展现出人与自然和谐共生的新画卷。

以严治水 守护好“中华水塔”

三江源，源起冰川，因水得名，从这里向下游输送的清洁水分别占长江、黄河、澜沧江水资源量的2%、49%和17%，是亚洲乃至世界上孕育大江大河最集中的地区之一。

“十四五”期间，长江保护法、黄河保护法、青藏高原生态保护法相继落地施行，让三江源保护亮出利剑。“三江源国家公园管理局副局长孙立军说。

3月份，长江源依然春寒料峭，一抹“藏青蓝”划过无人荒野，可可西里巡山队正在进行每月一次的大规模巡山。

“我们的巡护范围已逐步扩大到整个长江源区。”青海省公安厅玉树藏族自治州公安局可可西里自然保护区公安局局长阿旺且巴说，“经过近30年的严格保护，2009年至今，可可西里再无盗猎枪声。”

一包糌粍，一壶奶茶，一匹好马，长江源头附近的牧民龙周坚措已经当了8年的河长：“村里49名河湖巡管员负责周围15处河湖，每个月巡护两次。现在河道里的垃圾不见了，5、6条曾经断流的小河居然又回来了。”

青海从省到村共有5750名五级河湖长，覆盖了三江源、青海湖、黑河等全部的重点生态功能区，仅在2024年，河湖长便累计巡护超过11万人次。

“如今的河源，所有的河湖都有了守护者。”青海省水利厅副厅长王永祥说，“青海还出台了水资源刚性约束、节约用水等制度，确保‘中华水塔’丰盈。”

监测显示，近年来青海向下游输送水量呈增长态势。2015年至2024年，青海平均出境水量达722亿立方米，较多年平均出境水量增加了21%；近5年，三江源水体与湿地生态系统面积净增加309平方公里，水源涵养量年均增幅6%以上，主要河流出境水质稳定保持在Ⅱ类及以上。

过去一年，长江、黄河两大母亲河的保护治理不断取得新进展。开展排污口“查测溯治”，深入实施长江经济带和沿黄河省（区）工业园区水污染整治专项行动，基本完成长江经济带乡镇级集中式饮用水水源保护区界定立标……长江干流连续5年、黄河干流连续3年全线水质稳定保持在Ⅱ类。

构建人与自然和谐共生的水生态

伴随国家公园体制试点的推进，家住青海省玉树州杂多县昂桑乡热情村二社的才仁尼玛，从牧民变成了生态管护员，不仅每个月有了1800元的固定工资，也有了更多观察家乡的机会。

“巡护中，我用镜头跟周围的山川湖泊、野生动物‘对话’，当我们‘四目相对’时，我感觉自己也是这山山水水的一部分，而不仅仅是一名生态管护员。”才仁尼玛说。

如今，在三江源国家公园核心区域的冰川、河湖



这是2023年7月6日在青海省海西蒙古族藏族自治州的天峻草原拍摄的布哈河一景（无人机照片）。

新华社记者 李占轶 摄

和草场，才仁尼玛这样的生态管护员已经超过1.7万名。从过去的草原使用者到现在的江源守护者，他们拥有了稳定的收入来源，也成为国家公园名副其实的

主人。2021年，三江源国家公园正式设立，面积从试点的12.31万平方公里扩大到19.07万平方公里，实现了长江、黄河、澜沧江源头的整体性保护。

同时，按照山水林田湖草沙冰一体化管理保护原则，针对体制试点范围内10多个保护地人为分割、各自为政、条块管理、互不融通的“旧疾”，国家公园进行了功能重组、优化组合，完成了一块牌子管到底的历史性变革。

目前祁连山国家公园设园准备工作已经全面完成，青海湖国家公园创建高水平推进，青海成为全国唯一一个三个国家公园在建省份，国家公园面积占全省自然保护地总面积的75%，以国家公园为主体、自然保护区为基础、各类自然公园为补充的自然保护地体系初步形成。

曾经，长江源区盗猎猖獗，盗猎获得的藏羚羊皮张通过青藏公路发往全国各地，公路两边野生动物无踪无影；如今，大批游客途经这条公路远眺三江源风光，路边的藏羚羊、藏野驴飞奔而过，或徜徉觅食，有时离公路仅十几米远。在藏羚羊迁徙产仔季节，当地还会专门指挥往来车辆为藏羚羊群过马路让道。

世界自然保护联盟濒危物种红色名录中，藏羚羊从“濒危”降为“近危”，雪豹从“濒危”降为“易危”……以水为邻的野生动物越来越多，三江源国家公园内有蹄类野生动物数量较20年前增长了2到3倍。“生物多样性日趋丰富，使得‘中华水塔’更加稳固。”青海大学省部共建三江源生态与高原农牧业国家重点实验室主任赵新全说，青海建成具有国家代表性和世界影响力的自然保护地指日可待。

在长江沿线，土著鱼类更多了，“江豚吹浪立，沙鸟得鱼闲”的美景在沿江省市频频出现；在黄河两岸，万余只白天鹅来山西平陆黄河湿地栖息越冬，消失近30年的黄河刀鱼重现黄河口……处处可见人与自然和谐共处的动人画面。

科技赋能夯实“中华水塔”生态底色

青藏高原被誉为地球“第三极”，是全球对气候变化响应最敏感的区域之一。随着全球气候变化加剧，青藏高原暖化引发的极端天气事件增多，水旱灾害

风险更多、挑战更严峻。如何持续守护好江源，保障下游水资源安全和社会稳定发展，是青海生态文明建设需要解决的重大课题。

过去很长一段时间，由于地广人稀、交通不便，加之技术手段有限，在三江源乃至青海全省开展系统性环境监测一直是个难题。2016年，青海开始建设“生态之窗”远程观测系统。通过高清摄像头，千里之外的工作人员在办公室点击鼠标、切换画面，就能实现对境内重点生态功能区的实时监测。

从最初的6个观测点位扩建到现在的76个观测点位，“生态之窗”将“中华水塔”的大美风光逐帧呈现，积累的珍贵画面和相关数据，也被科研人员逐步应用到江源气候、生态环境分析研究中。

位于三江源头的玉树州不仅组建了由高空瞭望视频监控摄像机、实时传输专网和统一管控平台组成的生态监测系统，还实现了对重要河流、重点流域以及污水处理厂排污口的实时监控和水体污染事件的预警预报。科技力量的投入让玉树州水质生态持续向好，对水质要求极高的欧亚水獭频频在市区河道出现。

2024年，三江源国家公园发布卫星“通导遥”（通信、导航、遥感）综合监管体系技术规范、生态监测指标体系地方标准，对国家公园生态环境进行长期、连续、系统的监测，一张筑牢生态安全的“空地”守护网在三江源徐徐展开。

科技知识也在悄然影响当地牧民的生态理念。“现在道路通了，科技也发达了，有很多专家来三江源科考。我也想知道，家乡的水源地为什么变多了？远处的冰川为什么会融化？”2016年，玉树州牧民巴洪达罗组建志愿者队伍，对长江上游通天河支流莫恰曲开展水源观测。

这支以长江源区古冰川遗址“索布查叶”命名的青年志愿者服务队目前有140多人，借助先进的技术和设备，他们对索布查叶古冰川周围767处水源、125个湖泊、70个不冻泉进行了位置、水深等多组数据的记录。“我在长江源长大，保护和了解家乡的山水，既是责任，也是义务。”巴洪达罗说。

从人力巡护到科技守护，“像保护眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态环境”的理念，在三江大地不断转化为生态文明建设成果。三江之水碧波荡漾，养育着江源众生，也滋润着华夏大地。

（新华社西宁3月23日电）

记者 江 毅 高 敬 王金全

榜样

陈霜，肥西县公安局二级警长，荣立个人二等功1次、三等功2次，获“全国三八红旗手”“全国巾帼好网民”“全国正能量职工网络达人”“全国优秀公安影视人才”“全省杰出人民警察”等荣誉称号。

人物寄语

作为一名人民警察，我希望通过互联网平台，让更多群众进一步了解反诈防骗知识，守护人民群众的生命财产安全，也为维护网络环境的清朗贡献自己的微薄之力。

“不是现金，也不是黄金，这回是购物卡。近期我们发现诈骗分子会诱导受害人去购买购物卡、礼品卡，然后骗取卡号和密码，向所谓的投资平台进行充值……”近日，在肥西县公安局13楼的“小霜警官”工作室，陈霜正面对镜头，向网友们介绍最新的反诈热点。

这位热情洋溢、又美又飒的“警花”，同时还是一位拥有数百万粉丝的短视频“博主”。几年来，她自编自导创作了大量反诈、普法、便民等内容的短视频，通过运营的“小霜警官”账号，在网络平台传播，总粉丝量超过800万，全平台播放量超60亿次。陈霜也被广大网友亲切地称为“小霜警官”。

陈霜从警校毕业后，先后当过8年刑警和2年社区民警。当刑警时，她侦查破案抓嫌犯；当社区民警时，她走街串巷解民忧。由于表现优秀，26岁时她荣立个人三等功。她是如何从一线民警“变身”反诈宣传的“小霜警官”的呢？陈霜表示，这还得从她当刑警时遇到的一个案子说起。

“有一次，一位70多岁的老人来报案，说是遇到了骗子冒充警察，对方称老人在外地的儿子‘洗钱’将被通缉，需要把钱转到‘安全账户’证明儿子‘清白’。老人情急之下轻信了骗子，将全部积蓄转账给了对方。”陈霜回忆，老人来报案时哭得十分伤心，这让平时就接到过类似报案的她心里很不是滋味。

“打击犯罪、挽回损失固然重要，但如果能从源头上提醒群众识骗、识骗、避免受骗，是不是能够事半功倍呢？”2016年起，陈霜开始结合自身工作，分析电信诈骗的规律特点，思考识诈防诈的日常方法，并摸索学习写剧本以及拍摄剪辑技术，创作短视频，让更多人了解生活中可能遇到的“陷阱”。

陈霜的第一条反诈短视频，是她一人扮演多个角色拆解“冒充公检法诈骗”的套路，生动形象地将骗子的骗术展示了出来。该视频在省公安厅的微博账号发布，引发广泛关注，起到了很好的宣传提醒效果，这也让她更加坚定地走上了反诈宣传的道路。

“空洞的说教，单纯的劝导，宣传效果不佳，反诈宣传要探索既‘走心’又‘走新’的形式。”为做好这项工作，陈霜平时处理完手头工作，积极学习公安业务知识，研究社会关注的热点案例，总结诈骗骗术方面的最新套路，积累了大量的拍摄素材。同时，她积极创新短视频呈现方式，将歌曲、脱口秀、方言等融入其中，并探索创作短剧，大大增强了短视频的观赏性。

2020年，陈霜创立警务自媒体“小霜警官”账号，个性签名为“一个特别接地气的警察朋友”，亲民的形象和接地气的宣传方式，让她收获了越来越多的粉丝。她也带动同事们参与进来，大家集思广益、群策群力，创作了《“积分兑换”骗局》《“谈心术”，我猜对了吗？》等大量“爆款”短视频作品。

“反诈先锋、人民卫士”“尽心普及法律、造福万千群众”……在陈霜办公室，一面网友送来的锦旗，由更表达着对陈霜的信任和喜爱。多年来，陈霜也收获了多项荣誉表彰，前不久，她被全国妇联授予“全国三八红旗手”的光荣称号。面对诸多荣誉，陈霜表示：“无论身在哪个岗位，把经手的每一件事用心做好，方可无愧于闪亮的警徽和庄严的藏青蓝。”

（转载自3月21日《安徽日报》）

施工通告

因田家庵区洞山宾馆内部道路施工需要，现对该路段进行全封闭施工，为确保施工期间交通安全，通告如下：

- 一、全封闭施工范围：洞山宾馆内部道路。
- 二、全封闭时间：2025年3月25日-2025年5月25日。
- 三、绕行路线：①广场南路→刘安山路→宾馆路→宾馆西路；②广场南路→洞山中路→淮河大道→宾馆东路。

施工期间，施工单位将按照要求设置封闭围挡和警示标志，配合交警部门加强交通疏导，保持周边道路通行顺畅。请来往车辆减速慢行，并按交通疏导指引绕行通行，同时遵守相关管制措施。施工过程中给广大群众带来的不便，敬请谅解！

特此通告！

中铁四局集团有限公司
淮南市公安局交通警察支队
2025年3月20日

DVT的早期识别与预防性护理措施

付 静

深静脉血栓指的是血液在体内深处的静脉中异常凝结，通常发生在下肢。除了引起肢体肿胀、疼痛以及皮肤颜色变化外，未经及时治疗的深静脉血栓还可能诱发严重并发症，如肺栓塞等，对患者的生命健康构成重大威胁。因此，了解如何早期识别深静脉血栓以及采取有效的预防性护理措施显得尤为重要。

1. 深静脉血栓的早期识别

准确识别深静脉血栓的早期症状对于及时治疗和预防严重并发症至关重要。以下是一些常见的早期症状：①肿胀。特别是单侧腿部出现不明原因的肿胀，是深静脉血栓的重要预警信号之一。②疼痛或压痛。受累区域可能会感受到类似肌肉痉挛的疼痛，或者在对腿部施加压力时出现显著的压痛感。这种疼痛通常提示深静脉血栓的存在，需引起足够的重视。③皮肤颜色变化。受累肢体可能出现红斑或紫绀，且相对于另一侧肢体的温度更高，提示局部血液循环障碍。④活动受到限制。部分患者可能会出现行走困难，或是进行踝关节活动时感到不适。这些症状可能源于深静脉内的血栓阻碍了正常的血液流动，表明可能存在深静脉血栓的问题，需及时进行医学评估。

2. 深静脉血栓的预防性护理措施

2.1 应用前馈控制理念

前馈控制是一种前瞻性的管理策略，通过系统地识别、分析和监控疾病发生的风险因素，提前预判潜在问题的发展趋势，并据此制定有效的预防措施，以降低不良事件的发生风险。对于

意识清醒的患者，及时启动深静脉血栓相关知识培训。这一过程不仅仅是简单的信息传递，还包括对患者已有错误观念的纠正，以及对现代疾病管理理念的深入讲解。通过这种方式，改变患者对深静脉血栓的认知，同时确保所学内容能够在整个治疗周期内得到有效应用，增强患者的自我管理能力和自我管理能力。对于存在意识障碍的患者，需采用一种基于循证医学的方法，专注于评估和整合所有可控的深静脉血栓风险因素。在这些风险因素导致实际问题之前，制定并实施个性化的预防措施，旨在预防深静脉血栓的发生。

2.2 早期运动康复锻炼

早期实施个性化的运动康复护理措施，对于提升患者静脉血流速度、显著降低深静脉血栓形成的风险具有重要意义。当患者的生命体征处于稳定状态时，医生将根据其具体情况，制定一套综合性的物理治疗方案。比如，使用充气压力泵、足底静脉泵、电刺激疗法等先进设备与技术，促进患者的血液循环和肌肉活动。对于需要长时间卧床的患者，护理人员应协助其定时翻身，并鼓励其尽早进行床上的基础锻炼，如腓肠肌挤压练习和踝关节旋转运动，旨在通过渐进式的增加活动量来预防肌肉萎缩和关节僵硬，同时减少深静脉血栓的发生几率。

2.3 创建静脉通路

为偏瘫患者实施静脉治疗时，应选择未受影响的一侧肢体作为穿刺点，并尽量避免使用下肢血管。由远心端向近心端的方向进行穿刺操作，以提高成功

率，减少并发症风险。此外，限制止血带的使用时间也同样重要，这有助于减少局部组织损伤的风险。推荐采用留置针技术，确保输液通道的安全与稳定。在面对需要长期治疗或复杂的医疗需求时，为了确保患者能够获得稳定且高效的静脉通路支持，可考虑采用经外周途径置入中心静脉导管的方法。

2.4 饮食与用药指导

在营养支持方面，针对患者的具体病情提供科学、合理的饮食建议至关重要。推荐高纤维、低脂肪、低盐且易于消化的食物，如新鲜水果和蔬菜，避免辛辣和油腻食品的摄入。严格控制饱和脂肪酸的摄入量，并建议患者戒烟，以利于心血管健康。在药物管理方面，需详细告知伴有高血压、高血脂等慢性病的患者关于基础疾病用药的相关信息，包括药物剂量、服用频率、正确方法及其潜在副作用。对于深静脉血栓风险较高的患者，预防性使用抗凝药物是必要的。预防性用药治疗之前，应充分告知患者用药期间的注意事项，确保患者用药安全，进而控制病情进展。这些措施不仅有助于改善患者的整体健康状况，还能有效预防相关并发症的发生。

总之，通过掌握深静脉血栓的早期识别方法，可以更早地发现问题并采取相应的医疗措施。此外，实施预防性护理措施，如应用前馈控制理念、早期运动康复锻炼等，对于减少深静脉血栓的发生具有重要意义。希望本文提供的信息能够为读者提供有价值的参考，促进公众健康意识的提升。

（作者单位系灵璧县人民医院）

脑梗死的诊断与治疗：现代医学的视角

解 渊

脑梗死是一种严重的脑血管突发事件，是由于脑部血液供应突然受阻，致使相应区域的脑组织因缺血缺氧而引起的脑组织坏死。脑梗死往往会对患者的语言表达、运动、感觉及认知能力造成显著影响，甚至导致患者死亡。鉴于其严重的健康风险，准确及时的医学评估与高效的治疗手段显得尤为重要。下面我们从现代医学的角度出发，深入了解脑梗死的诊断与治疗。

1. 脑梗死的早期症状

(1) 突发性头痛头晕。突然出现头痛头晕，可伴随恶心、呕吐等。(2) 肢体功能障碍。左侧或右侧的肢体突然出现麻木感或无力症状，典型表现有不能顺利抬起手臂或者腿型表现有不能顺利抬起手臂或者腿型。(3) 语言交流障碍。语言表达障碍，表现为说话时难以清晰传达意思，同时在理解他人话语的内容上存在困难。在较为严重的情况下，可能会出现失语症的症状。(4) 视力异常。突发性视力下降、视野缺损或者复视，这些症状均可能指向眼部或者脑部的问题。(5) 面部肌肉不对称。面部一侧的肌肉突然无力或者麻痹，特别是在尝试微笑或其他面部表情动作时，会发现嘴角两侧不对称。(6) 意识障碍。从意识变得模糊不定到进入昏迷状态，严重情况下可能会失去意识。

2. 脑梗死的诊断方法

(1) 计算机断层扫描。一般作为初步筛查工具，能够迅速判断患者是否存在脑内出血的情况。(2) 磁共振成

像。可提供更为精细的脑梗死区域图像，尤其适用于疾病初期阶段的诊断。(3) 超声波检测。通过颈动脉超声检查，进一步评估颈动脉是否出现斑块堆积或管腔狭窄的现象。(4) 心电图检查。用于监测心脏健康状况，排查房颤等心脏相关疾病。(5) 检测血糖水平。持续高血糖会损害血管内皮，并加速其硬化过程，促使动脉粥样硬化的形成与发展。与之相反，持续低血糖状态会削弱脑细胞的能量供给，进而引发神经功能失调。(6) 检测血脂水平。当血脂浓度上升时，可能会引起血管管腔狭窄，甚至完全受阻，造成局部脑组织供血不足，最终引发脑梗死。(7) 检测凝血功能。凝血功能异常可能会促使血栓形成，从而诱发脑梗死。(8) 检测血常规和C反应蛋白。脑梗死发生后，往往会伴随炎症反应，此过程中白细胞计数与血小板计数显著增加，进而促进血栓形成。虽然心肌酶谱主要存在于心脏中，但也分布在骨骼、大脑以及肝脏等部位。当脑细胞受损时，检测肝肾功能，如加重原有病情。(9) 检测肌酶谱。肝肾功能异常会导致全身血液循环效率下降，减缓血流速度，增加动脉粥样硬化形成的风险。当这些斑块一旦脱落，就有可能堵塞血管，从而引发脑梗死。

3. 脑梗死的治疗

(1) 溶栓治疗。一般情况下，在脑梗死发作后的4.5小时内可进行溶栓治疗。一旦患者符合溶栓治疗指征，无

明显溶栓治疗禁忌症，可采用重组组织型纤溶酶原激活剂实施静脉溶栓治疗，以溶解血栓，恢复大脑血液供应。对于那些主干血管阻塞并伴有严重神经功能障碍的患者，如果静脉注射无效或不适用时，动脉内溶栓治疗是一个可行的选择。(2) 抗血小板和抗凝治疗。当无法实施溶栓治疗时，建议使用抗血小板药物来预防新的血栓形成。在特定情况下，如患者合并心房颤动等心脏疾病时，可采取抗凝药物来预防血栓的形成。(3) 介入治疗。通过先进的介入技术，利用导管将碎栓装置或取栓设备送至血栓所在位置，采取机械方式移除血栓，解除血管梗阻，恢复脑组织血液供应。针对由血管狭窄引发的脑梗死，血管内支架置入术是一种适宜的治疗方法。这种方法能够扩张狭窄的血管，优化内部血液循环。(4) 手术治疗。临床治疗大面积脑梗死伴显著脑水肿的患者，通常会采取开颅减压手术，以降低患者的颅内压力，避免脑疝形成，挽救患者生命。(5) 康复治疗。康复治疗是脑梗死治疗的重要组成部分，涵盖了物理疗法、语言训练及心理疏导等多种形式，其主要目标在于帮助患者逐步恢复受损的神经功能，提高其日常生活能力及生活质量。

相信通过现代医学的多维度诊断与治疗，可以使脑梗死患者获得有效的救治与康复，增强其战胜疾病的希望和信心，使其早日回归社会和生活！

（作者单位系马鞍山十七冶医院）