

以刚性《条例》留住长江的微笑

潘天庆

《安庆市长江江豚保护条例》(简称《条例》)于1月1日起正式施行,今后长江江豚保护将有哪些新举措?施行后我市长江江豚保护有哪些突破?目前长江江豚的现状如何?……(《安庆晚报》1月6日)

为系统推进我市长江生态环境保护和修复,加快建设水清岸绿产业优美丽长江(安庆)经济带,1月1日,我市首部涉及濒危物种保护的《安庆市长江江豚保护条例》正式施行。这一法规举措,为长江江豚保护画出了红线,也设立了防线。

江豚,是长江微笑天使,也是

长江水生态系统健康和生物多样性状况的重要指标。从常见到极度濒危,再到栖息地持续改善,江豚的命运既是长江生态的航标灯,也反映了长江生态环境的变化过程。令人欣喜的是,长江江豚在我们安庆段的数量从2015年130-150头上升至2019年180-200头,这反映了长江生态环境得到一定改善,也说明了我市江豚保护工作成效明显。

现今,我们完善了保护长江江豚的制度法规,《条例》发出了我市以法律法规保护我们赖以生存的长江生态环境,以及有“水中大熊猫”之称长江江豚的最强音。

保护长江生态环境,留住江豚,留住长江的微笑,必须要有强有力

的举动和措施。这既要靠《条例》等刚性的法律规定,更要靠《条例》刚性的法律执行,切实做到令行禁止,“军中无戏言”。现实已说明,我们生态环境的保护,在一些地方实际进展和效果并不理想,造成这些现象的重要原因之一就是缺乏刚性执法,也就是“有牙执法”不能成为常态。没有制度的钢牙,在无形中就默认了一些人唯利是图、我行我素,变本加厉地肆意破坏生态环境,侵害江豚的生存空间。生态环境和长江江豚的保护,也就落入了恶性循环的窠臼。

“事赅者无功,耕怠者无获。”留住江豚,留住长江的微笑是一盘棋。因此,我们在宣传普及这一《条例》的同时,要强化执法监管。公安、

渔政、环保、市场监管等部门要建立协作机制,整合执法资源,形成执法合力,封堵监管漏洞,强化制度执行。并借助科技手段,构建人防技防相结合的长效监管机制。通过严格的监管执法,让法规制度产生出现实的震慑力。依靠最严格的《条例》执行,形成对长江保护区非法采砂、非法捕捞、污水排放等突出违法问题不分时段、露头就打的高压态势。以此让《条例》成为刚性的约束和不可触碰的高压线,成为保护长江江豚的锋利“钢牙”。如此,我们才能取得最大的治理效能,构建起长江江豚保护的长效机制,守护好长江的生态环境。在长江中翻滚嬉戏或与江鸥争食鱼儿的江豚,也才能陪伴着我们同行。



近日,《啦啦小魔仙》中一名25岁女演员因心肌梗死猝死,让很多人感到惋惜。过去只要提起心肌梗死(简称心梗),很多人第一反应是老年病。然而,随着年轻人不良生活方式和饮食习惯的养成,心梗已不再是老年人的“专利”,如今心梗已经越来越趋向于年轻化。对此,专业医生提醒道:摒弃不良生活习惯,对自己的生命负责。(《安庆晚报》1月8日)

健康生活防止“心梗”年轻化

未一平

心梗的年轻化与年轻人不健康的生活方式及面临的压力密切相关。现实中不少年轻人在面临过高的生活成本,以及职场激烈竞争时往往为了谋取更好的生存,打通职场上升通道,不得不拼命地加班加点,让体力与精力始终处于高度运转之中,以过度消耗换取所要争取的一切,却也在这一过程中埋下了健康隐患。弦绷紧了易断。人也是这样,长时间地绷着,往往一根稻草也能压断那高度紧张且疲惫的神经,不及防中悲剧就接踵而至。

而另一方面,年轻人为了追求所谓时尚的生活,熬夜成了常态,上网追剧打游戏网聊等占据了业余大段的时间,再加上不健康的饮食,过度追逐口味,点外卖及在外用餐频繁,高油高脂中以致营养极度过剩,再加上缺少运动,不少人体重超标,肥胖又加重了身体的负担。前不久发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》反映,近五年里中国的男女体重分别比五年前增加了3.4千克和1.7千克,就是有力注脚。

压力剧增,不健康的生活方式,这些不同程度地存在于年轻人身上,时不时冒出不幸的事件来,也就不足为奇了,但却着实让人痛心。心梗的年轻化向人们发出了注重年轻人身心健康的信号,也提醒年轻

人再不能自持年轻身体好而拿身体不当回事,要珍爱身体,珍惜健康,对自己的生命负责,对家人负责。

但解铃还须系铃人。年轻人从年龄上说,奋斗正当时,但万事有个度,过度则不及,并有可能酿成悲剧。面对竞争,保持适当的压力并不是坏事,它往往能激发人的潜能,并努力地活出质量。因此对于年轻人面临的压力大并不是说不要竞争,而是要提倡合理的竞争,让压力可控,树立合理的目标,去摘那跳起来能摘到的果子,对于那些远远超出自己能力的“果子”不妨果断放弃,务实中做自己力所能及的事,并尽可能地将其做好。同时自觉远离那些不健康的生活方式,合理饮食,适当增加运动,增强体质,身体强健精力才旺盛,而社会也要创造条件为年轻人减压,纾缓他们的压力,多管齐下,让年轻人找回他们的健康与活力,远离猝死,并创造出属于他们自己的生活。



资料图片

年轻人要转变对疾病的认知

冯新

世界卫生组织的一项全球调查显示:人类的健康和寿命,有60%是取决于生活方式和行为的。过去只要提起心肌梗死,很多人第一反应是老年病。然而,随着年轻人不良生活方式和饮食习惯的养成,心梗已不再是老年人的“专利”,而是越来越趋向于年轻化。有数据显示,青年人急性心肌梗死发病率占全部冠心病病人总数的3%~10%,近90%的年轻人出现心梗、猝死、脑血管意外等疾病都是和经常熬夜和不良饮食有关。

近年来,我国心脑血管病的发病年龄呈现逐渐年轻化趋势,20-40岁之间发生心梗或脑梗的病例较前明显增多,多与吸烟、酗酒、久坐、熬夜、压力过大、肥胖、缺少运动、运

动过量等有关。可现在的年轻人总认为疾病离自己很遥远,仗着自己“身强力壮”,通宵熬夜,透支身体,完全不注意控制不良生活习惯。一旦发病了,也不会想到可能是与心梗有关,总想着自己还年轻,可能熬一熬、忍一忍,症状就过去了,结果导致心梗的发病率越来越高,且发病平均年龄也提前。

其实,心梗离我们很近,它从来不挑人,无论中老年,还是年轻人。心梗一旦发生,就是十万火急,近半数人没有进医院的机会。所以,年轻人不要过于放纵,给自己减压,少熬夜。健康是我们最大的财富,而保护我们财富不贬值的最好方法就是注意养成良好的生活习惯,转变对疾病的认知。

