

蓬江区10年来累计投入超30亿元治水 交出河湖治理高质量答卷

水“活”了 固本强基护安澜

“过去10年,感觉(天沙河)河边的变化最大,以前觉得经过的时候河水很臭,现在站在小区里看河道觉得很漂亮,在河边看小区觉得像画卷一样。”家住天福社区的居民连莉莉见证了蓬江区“母亲河”——天沙河的十年巨变。

从岸边杂草丛生、河道淤泥堵塞、河水黑臭难闻,到水清岸绿、风景如画,一切源于蓬江区固本强基护安澜的系列举措。

为了通河道、引活水,全面改善天沙河生态环境及防洪排涝能力,从2010年起,蓬江区先后组织实施天沙河引水增流工程、中小河流治理及水系连通项目,总投资约2.5亿元,累计疏浚河道36公里,重建涵闸4座,新(改)建电排站4宗,重建机耕桥10座,整治岸坡15.4公里,加固堤防7.9公里。

“项目建成后,天沙河、杜阮河干流及其主要支流生态基流得到有效补充,水网行洪能力显著增强,河道、滩地自然形态得以逐步恢复,工农业生产用水保障率明显提高,为城乡的稳定和发展提供了有力支撑。”蓬江区河长办有关负责人介绍说。

水是生命之源、生产之要、生态之基,而水利设施则对维护水生态稳定起到了至关重要的作用,以防洪、农业灌溉、景观用水为主的小型水库对蓬江区经济社会的稳定和发展起到举足轻重的作用。然而,在工作人员深入水库一线“摸排”的过程中,年久失修、水质恶化、水土流失等问题开始浮出水面。

2021年,蓬江区将全区水库收归区级统一管理,着力在体制机制、管理模式上大胆改、深入试,通过“大量身”“大整容”“大管护”提升水库坝容坝貌及管理水平,逐步构建规范化、精细化、专业化、智慧化的小型水库管理体制和良性运行机制。自此,15宗小型水库结束了数十年“缺养护、缺管理、缺经费”的被动局面,蓬江区成功获评全国深化小型水库管理体制改革创新样板县。

水“清”了 河湖管理全覆盖

问渠那得清如许? 齐抓共管是关



远眺,青山如浪,层层叠叠;近观,碧水见底,游鱼畅戏。过去十年,兰石公园从无到有、从有到精,如今已成为市民节假日纵享湖光山色的绝佳去处。人不负青山,青山定不负人。党的十八大以来,蓬江区深入践行“两山”理念,10年来累计投入超30亿元,突出科学治水、精准治水、依法治水,扎实有序推动全区河湖长制工作,从水“活”、水“清”到水“美”,交出了一份河湖治理高质量答卷。

滔滔西江,昼夜不息,蓬江区大小河湖、山塘水库尽归其中。这是安澜之水、生态之水,更是民生之水。

文/江门日报记者 胡晴晴 通讯员 刘佛贵
图/蓬江区农业农村和水利局提供

键。在深入推进河湖长制工作中,蓬江区坚持问题导向,加快管理提档,河湖提质,在江门市全面推行河湖长制年度考核中排名从全市靠后一路攀升,在2021年度考核中取得了全市第二名的好成绩,并获得市河长办通报表扬。

管理全覆盖。目前,蓬江区已建立起区、镇、村三级全覆盖河湖长制组织体系,现有区级河(湖)长7名、镇级河(湖)长66名、村级河(湖)长128名。2021年累计预警镇级河长51人次,通报9人次,促进各级河长从“有名”到“有实”,真正做到守河有责。

河湖大提质。去年,蓬江区先后组织实施了“大战60天 冲刺IV类水”“再战60天 决胜IV类水”水质攻坚行动,从工业、农业、生活三大污染源入手开展全面整治,29.1个市考断面全部“消劣”,实现全区河湖水质全面提升。

治水管水从来都不是百米冲刺,而是一项长期性、艰巨性、基础性的工程,须持续发力、久久为功。

努力还在继续。今年以来,蓬江区河长办先后印发《江门市蓬江区河湖长制水质考核奖惩工作方案》《江门市蓬江区河湖长制工作提醒通报约谈制度》等文件,增加考核奖惩对象、补充设置“问责”条目、细化履职成效反馈形式,促使全区河湖长制管理制度日臻完善。同时,建立河长制旬报通报制度和“水管家”管护制度,综合整治工作成效渐显,河湖长制河湖长制工作得到进一步深化。

水“美”了 碧道经济火出圈

坚持“多谋民生之利,多解民生之忧”,蓬江区聚焦水库整治、农村供水管网改造等民生实事,以高标准、高质量、高效率办好民生实事工程,不仅让群众收获了“幸福水”和清水岸绿的美丽风光,还成功激活“水经济”,变生态“好水”为文旅“活水”。

去年10月底,自西江碧道示范段建成开放以来,不但吸引了众多生活在周

边的市民前来游玩,还吸引了不少其他地方的市民游客前来打卡,已然成为江门的休闲娱乐网红打卡地之一,可谓火出圈。配套建设的咖啡馆、小商店等和周边的餐饮服务营业额不断攀升,共享自行车、停车设施供不应求。

“现在物业、停车位租金等每年可带来超过400万元的直接经济收入,基本可以满足碧道运维成本,反哺碧道运营,减少财政支出,可以说成功探索了‘以道养道’的运营新模式。”蓬江区河湖库管理中心主任邓子权说。

蓬江区天沙河碧道建设单位同样积极探索“水经济”发展新路径。2022年7月,位于天沙河碧道的“无他咖啡店”正式开张营业,很快便成为该区域的网红打卡地。

据悉,天沙河碧道沿线增设7个停车场(共237个停车位)、4个驿站、10个自动贩卖机等配套设施,这些物业收入将直接反哺碧道运营管护,逐步形成“以道养道”良性循环,也间接带动了碧道周

边多类型产业发展,为周边经济社会发展注入了强劲动力,真正实现了生态效益、社会效益、经济效益“三赢”的良好局面。

水“稳”了 防洪安全有保障

坚持“兴利除害,保人民群众平安”,蓬江区除做好水生态、“水经济”的文章外,还特别注重水旱灾害防治工作。近10年来,蓬江区贯彻落实“两个坚持、三个转变”的防灾减灾救灾新理念,坚持人民至上、生命至上,锚定“人员不伤亡、水库不垮坝、重要堤防不决口、重要基础设施不受冲击”的目标,着力解决洪涝灾害防治问题,建立起了较为完善的防洪工程体系、防汛管理体系。

经过对重点堤防加固、维修、提升等一系列整治,蓬江区重点堤防工程全部达到防洪标准,其中江新联围蓬江段、天沙河主干流堤防达到五十年一遇防洪标准。“十四五”期间,蓬江区将继

数读

全区4段碧道累计建成长度62.05公里,今年4月份获得省级碧道建设激励1000万元。

从2017年起建立区、镇、村三级河长体系,目前共有区级河(湖)长7名、镇级河(湖)长66名、村级河(湖)长128名。在2021年度江门市全面推行河湖长制年度考核中,取得了全市第二名的好成绩,并获得市河长办通报表扬。

10年来累计投入超过30亿元,实施天沙河引水增流工程、蓬江区环境综合治理项目一期、二期等一系列水质提升工程,辖区内列入全国城市黑臭水体整治监管平台的天沙河、杜阮河等6条黑臭水体稳定消除黑臭。总投资7209万元,实现全区自来水“户户通”,彻底解决农村饮水安全问题。

续统筹区域综合系统水灾害治理,着力解决人民群众最关心最直接最现实的洪涝灾害防治问题,让人民群众的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。

今年汛期,西江突发十年以来最大的洪水,蓬江区委主要领导为确保人民群众生命财产安全,到抗洪一线进行指挥,区内各部门、各单位团结一心共同抗洪抢险,经过3个日夜的奋战和坚守,最终战胜了突如其来的洪水,守护了人民群众生命财产安全。

洪水一过,蓬江区又紧紧抓住台风季节前的有利时机,对隐患工程及时进行加固修复,补足短板,确保今年安全度汛。此外,结合水利“十四五”规划,蓬江区高质量推动水利基础设施建设,进一步加大资金投入力度,今年9月启动总投资10亿元的重点流域综合治理(一期)项目,通过提升重点堤防、水闸等水利工程的建设管理水平,筑牢全区水利安全防线。

侨都·健康

新闻编辑中心主编 责编/林哲 美编/黄武圣

明明休息了,为什么还是感觉好累? 真正高效的休息是“主动娱乐”



没有屈光不正,但就是看不清
或是视功能异常惹的祸



医护人员在为孩子进行视功能训练。

江门日报讯(文/图 记者/蔡昭璐 通讯员/华世欣)既没有近视、远视、散光等屈光不正问题,也没有其他眼病,但就是看不清,怎么回事?近日,江门爱尔新希望眼科医院接诊到这样一位患儿。

一个月前,8岁的女孩田田双眼视力突然下降,看东西不清楚,找东西也找不准。“上课看不到老师写字,写作业时,要趴得很近才行。”田田说。

田田的妈妈带她去综合医院就诊,所有检查都做了,就是找不到原因。后来,她们来到江门爱尔新希望眼科医院就诊。该院眼科主治医师陈志芳详细看了田田此前的检查报告,建议她做个眼底检查和视功能检查。

完善检查后,田田的眼部情况正常,但存在视功能异常:调节不足。经过10次视功能训练后,田田的视力大幅度提升,完成20次训练后,田田的远视力恢复到1.2,近视力恢复到1.0,视功能也恢复正常。此前,陈志芳还接诊过一个9

岁的女孩,同样因视功能异常导致看东西模糊。经过视功能训练,女孩视力恢复正常,女孩的妈妈忍不住哭了起来,她说:“我之前以为孩子得了很严重的病,半年里快把眼泪流干了。”

陈志芳介绍,视功能是指眼睛的调节、集合和融像能力。只有视功能正常,才能清晰、舒服、持久地看东西。视功能异常时,就会看远近模糊、重影、聚焦困难,字体发生流动、跳动,眼部有牵拉、紧张感等系列症状。

孩子一旦出现视功能异常,会导致视力不好、看不清黑板,近距离看书、写作业也困难,从而影响孩子的学习积极性。随着网课的开展,近视的小朋友数量也在增加,陈志芳建议,孩子3岁起应每年进行一次全面的眼睛及视功能检查,尽早建立视觉档案并且定期跟踪观察,以便尽早发现并及时采取预防干预措施。

陈志芳表示,视力的好坏决定着看东西的清晰度,当孩子看东西眼睛易疲劳,不愿近距离看书,注意力难集中,检查视力又没有问题时,可能是视功能异常。大部分患者出现视功能异常可通过视功能训练恢复。训练需要用到专业的工具去进行,例如:反转拍、聚散球、裂隙尺等。

下班回到家 感觉“整个人被掏空”

玲玲参加工作了一年了,一天下来,处理完各种工作任务,回到家只想“躺平”。大学时期,她喜欢出去逛街、跟朋友聊八卦、探店,而工作之后下班回到家,经常会产生一种“整个人被掏空”的感觉。她说:“我几乎每个周末都躺在家里玩手机,随后又内心空虚,产生愧疚感。工作日一次次计划外出,都没有落实,久而久之,觉得自己

什么都做不成,晚上睡不安稳,开始感到焦虑,还有产生不想上班的念头。”像玲玲这样的打工仔非常多,他们结束一天的工作回到家后感到十分疲惫,于是躺下看视频、追剧,碰上周末或假期睡到自然醒,醒来继续玩手机。很多人认为,这样的方式是一种休息。

“但事实并非如此。”彭安瑜介绍,我们的大脑在母亲的孕期形成,直

“被动娱乐” 将带来恶性循环

们长期处于“被透支”的感觉。同时在专注工作的时候,我们可能会“关闭”对身体感觉的觉察,即使感觉不适可能也无暇顾及,导致每日工作学习结束后就筋疲力尽,肌肉酸痛,认为休息就应该什么都不做,让大脑放空,或者通过“被动娱乐”让自己感到开心。

彭安瑜提醒,“被动娱乐”,例如看视频、追剧等不需要注意力高度集中或

到生命终止,没有一刻是停止活动的。即使是占据了一天1/3时间的睡眠过程,大脑的电生理活动依旧在进行。不过,人类在进入深睡眠期时,能自动清除多余信息及负面情绪,对日间学习的内容或重要的事情经过加工形成记忆刻进意识当中。因此睡眠能修复情绪,也能巩固记忆,但过度睡眠不利于身心健康。

大量思考的活动,让我们大脑多巴胺得到瞬间提升,感受快乐的同时,也提高了感受快乐的阈值。长此以往将形成恶性循环——大脑得不到充分休息、沉溺于碎片化娱乐当中。若在生活中缺乏强烈刺激,感到无聊、无趣,又会将注意力投入到虚拟世界的“被动娱乐”。如此反复,就会觉得自己一天什么也没做成,从而产生强烈的愧疚感。

真正高效的休息 是“主动娱乐”

让我们注意力暂时从工作学习上转移,让大脑在新的任务中激活其他脑区;家务能让我们大脑放空,在高强度学习工作之间得到“腺苷再组合成ATP”的机会。

彭安瑜表示,“主动娱乐”可以让我们调整状态,让大脑清空疲劳感,接收“重新开始”这一讯号。此外,还有一些更专业的大脑休息方式,例如冥

想,在盘腿专注呼吸的过程中关注当下的感受,接受现状,接受自我。

因此,想要获得高效的休息,我们应该规律作息、饮食,可以选择在周末或休假期间进行晨练、阅读、打扫卫生、给人家做一顿丰盛的晚餐等,或完成一直未能实现的计划。总而言之,让自己在休息的时间内,重新调动起对工作以外的注意力,创造新的价值。



一觉睡到下午,回复几个工作群里的信息,不知道要做什么,就躺在床上刷刷手机、玩游戏或者疯狂追剧,再一眨眼已经到了晚上……不知道多少人有这样的感受:明明已经休息了几天,但感觉还是好累,起不来、不想动。为何会这样?江门市第三人民医院心理科主治医师彭安瑜解释,实际上,很多人都在进行无效休息。真正高效的休息不是“什么都不做”,而是“主动娱乐”。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 潘瑞媚

医学指导

彭安瑜:
江门市第三人民医院心理科主治医师,硕士研究生,擅长睡眠障碍、焦虑障碍、抑郁障碍及双相情感障碍的诊疗。

