

广西防汛救灾一线见闻

新华社“新华视点”记者

受今年第10号台风“美莎克”影响,广西多地遭遇持续性极端强降雨,引发系列灾情。南宁、贵港多座水库发生险情,部分乡镇、城区严重内涝,数万群众被紧急转移。“新华视点”记者分多路深入防城港、南宁横州等地,直击防汛救灾一线。

极端降雨突破极值 多地接连发生险情

台风“美莎克”先后从海南及越南广宁登陆后“席卷”广西。广西气象局统计显示,7月3日至5日,全区共有61个气象站降雨量突破所在县(区)历史纪录。受持续降雨影响,截至7日7时,广西仍有55条河流70个水文站超警戒水位0.01米至7.46米。

险情接踵而至——

4日晚,记者在防城港东兴市江平镇看到,台风登陆时风雨猛烈,路旁树木被吹得大幅弯折,积水迅速漫过街道。位于海边的京岛风景名胜景区管理委员会办公楼部分门窗被狂风吹开,雨水不断灌入室内。

一夜风雨过后,灾情进一步显现。5日上午,记者在防城港受灾地区看到,不少树木被连根拔起,横卧路面,电线杆倾倒、电线散落,部分道路因塌方中断,城区低洼路段积水仍未退去。在江平镇金滩附近,昔日的滩涂已被海水淹没,海边多家民宿不同程度受损。

江平镇党委副书记林聪说,持续大风、极端降雨和海水倒灌相互叠加,导致部分区域积水一度超过1米。

随着台风继续北移,风雨影响不断扩展。钦州、南宁和贵港等地河流水位持续上涨,部分交通、水利设施接连受损。5日晚,钦州市钦南区一处国道涵洞发生坍塌。6日上午,横州市六蓝水库和云表水库出现漫堤、缺口。

位于六蓝水库、云表水库下游的横州市马岭镇振兴村龙山村,洪水短时间内迅速漫入村庄。“水涨得太快了,很多东西根本来不及搬。”村民何先生说,临近6日中午,洪水已淹至二层楼附近,部分区域积水超过3米。有的村民及时撤到村口高地,有的只能退守二楼、三楼等待救援。

截至7日20时,南宁市六蓝水库、云表水库、六旺水库、百合水库等4个水库出现险情,受灾人口11.2万人,已紧急转移安置6.3万人,因灾死亡4人、失联8人;贵港市达开水库、甘道水库、鸡颈水库、凌动水库、石牛水库等5个水库出现险情,受灾人口13.2万余人,已紧急转移安置5.3万人。暂未转移群众预计于7日晚全部完成转移。

和往年同级别的台风相比,“美莎克”为何造成如此严重的灾害?

广西气象台首席预报员农孟松分析,台风与西南季风共同输送大量水汽,同时广西处于稳定的副热带高压和大陆高压之间,引导气流



图为7月8日,救援人员在广西贵港市西江教育园区转移被困师生。

(新华社发)

较弱,导致“美莎克”移动缓慢,在广西境内维持热带风暴以上强度长达26小时,风雨影响不断累积、持续叠加。

多方驰援抢险攻坚 妥善安置受灾群众

面对多点交织的险情,广西各地迅速启动应急响应,组织开展人员转移避险、排涝清障、电力通信抢修等工作,全力投入抢险救灾和灾后恢复。

据了解,应急管理部统筹贵州、湖南、云南、广东四省350名水库抢险专业队员跨省驰援南宁;广西调度872名消防指战员、186台消防车、88艘舟艇跨区域增援,并调配1架专用救援直升机开展灾情巡查和人员转运。中国安能一局南宁分公司出动140名专业人员、30台工程车辆,负责病险水库、堤防加固等抢险任务。

记者6日徒步前往横州市校椅镇六蓝村途中看到,不少房屋遭到损毁,车辆被洪水卷入农田。六蓝水库出现险情后,当地镇村干部联合各方救援力量,同步开展群众转移安置、被困人员搜救工作。

目前横州市在多个乡镇设置了6个临时安置点。记者7日在马岭镇振兴村附近一处安置点看到,现场搭建了应急救援帐篷,还征用一处机动车检测站车间作为安置区域。安置点配备简易折叠床,不少群众就地休息。中午时分,群众排队领取方便面、面包、饮用水等物资。

横州市云表镇人大主席邓学吟

说,安置群众来自周边多个村屯,现有约800人。除市级支援力量外,当地组织镇干部、各村村民小组组长分片包保,专人对接所辖小组群众,同步维护安置点现场秩序。

据了解,自治区粮储局联合粮储广西局调拨1万件中央救灾物资支援钦州、北海、防城港等地防汛救灾,调拨5639件自治区本级救灾物资保障横州、宾阳等地抢险救助。后续还将向南宁、贵港调运16.105万件救灾物资,保障受灾群众基本生活。

与此同时,电力、通信等部门工作人员加紧抢修受损线路、通信基站等设施。广西电信部署天通卫星通信体系,针对山区、孤岛、道路阻断等无地面网络区域快速开通临时基站。

持续紧盯雨情水情 统筹推进灾后恢复

当前防城港城区积水基本消退,大部分道路恢复通行,供水、供电、通信抢修队伍加紧修复受损设施,当地同步开展清淤排障、环境消杀、复工复产各项工作。

防城港市应急管理局局长李海说,当前新旧灾情叠加带来较大压力。防城港仍处在主汛期,未来半个月降雨频繁,既要防范新一轮降雨带来的险情,又要推进现有灾情的救援和恢复,给应急力量、物资调配带来巨大考验。

横州等地汛情压力同样突出。横州市委副书记王治在7日召开的南宁市防汛救灾新闻发布会上表示,后续将全面检修冲洗受损管网,分片区恢复常规供水,并在受灾片

区关键闸口部署警力值守,同步开辟救灾专用通道,保障抢险运输车辆畅通。

“我们将持续做好人员转移避险,紧盯风险区域开展拉网式排查,做细做实群众安置服务保障。同时加密隐患排查研判,对水库坝体、地质灾害点实行24小时不间断监测,同步联合水利、水文专家开展滚动会商研判,严防险情进一步扩大。”王治说。

广西全区风险尚未完全解除。“美莎克”已于6日上午移出广西,当日20时中央气象台对其停止编号。气象部门预计,受西南季风影响,7日晚到8日沿海三市(钦州、北海、防城港)和桂东地区仍有强降雨,建议继续防范强降雨可能引发的中小河流洪水、山洪、地质灾害、城乡内涝及其对水陆交通、城市运行、农业生产以及对涉险库区抢险救援工作的不利影响。

受台风和持续强降雨影响,广西多地产业不同程度受灾。防城港部分沿海区域渔排、近海养殖设施受损,渔业生产受到冲击;横州市大片茉莉种植基地被淹,产业损失较大;广西作为全国甘蔗主产区,多处蔗田被洪水淹没,甘蔗成片倒伏。

次生地质灾害也不容忽视。广西地质环境监测总站总工程师刘小明提醒,桂北、桂中、桂南地区地质环境条件复杂,岩土体风化程度较高,容易引发地质灾害。当前需加强山区切坡建房、工程场区、临建宿舍、施工道路等区域的隐患排查与风险防范。

(新华社南宁7月7日电)

「食补不够、补剂来凑」靠谱吗
失眠多梦吃褪黑素,面色暗沉发黄补充维生素,注意力涣散、记忆力下降服用鱼油,日常疲惫乏力、身体亚健康则依靠各类复合营养素……这些是网络热传的营养补充剂“养生攻略”。“食补不够、补剂来凑”的做法是否真的健康?对此,记者采访了相关专家。

补剂因“便捷高效”圈粉年轻人

“空瓶了才敢说,大家对比看看是不是脸色明显变好了?之前吃不好睡不好,用了这个补剂真的有好转……”网友“妮妮”新发布的一条笔记,细细分享了她的养生妙招。

记者调查发现,当下年轻人的养生方式显著转变,各类营养补剂在营销中突出其“便捷高效”的特点,成了养生市场上的网红产品。

“95后”南宁市市民何娜说,不同于老一辈偏爱食补、慢调的养生理念,她和许多同龄的朋友都认为繁琐的膳食调理耗时费力,而随手吞服的补剂便捷高效,“尤其饮食、作息不规律的生活状态难以改变时,吃补剂可以马上缺啥补啥,还能缓解内心的亚健康焦虑。”

然而,盲目进补也潜藏健康风险。吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室博士于海涛提醒,营养补剂无法替代天然饮食与健康生活方式,未经科学研判长期自行服用补剂,可能加重肝肾代谢负担,扰乱人体自身营养代谢平衡。

补剂不能替代食补

“只有当膳食不能满足营养需要时,才需要根据自身的生理特点和营养需求进行补充。”广西医科大学第一附属医院临床营养科副主任医师贺瑜说,天然食物中除了含有多种营养成分,还含有多种其他有益健康的成分,对预防慢性病、促进健康具有重要作用。

于海涛说,理论上来说,无特殊生理需求的人群(如孕妇、疾病恢复期患者等)通过平衡膳食是可以实现营养均衡的。平衡膳食能最大限度地满足人体正常生长发育、免疫力以及生理功能需求,满足机体能量和营养素的供给,并降低膳食相关慢性病的发病风险。

“吃了复合维生素不代表可以少吃蔬菜水果。补剂不含膳食纤维,无法替代全谷物和蔬菜对肠道健康的作用;补剂也不能治疗疾病,高血压、糖尿病等慢性病需要正规医疗管理,不能靠保健品解决。”于海涛说。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:平均每天摄入12种及以上食物,每周25种及以上食物,合理搭配三餐,覆盖谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类、油脂及盐五大类食物。2岁以上健康人群采用平衡膳食模式,可以达到营养均衡的目的。

“正常人群并不需要追求所谓的养生补品或营养补充剂,每天吃好吃好顿饭才是养生最简单、最重要的方式。”贺瑜解释称,合理膳食是免疫系统强大的根本,人体内细胞不断进行新陈代谢,每日三餐膳食为其主要营养来源,没有哪种单一食物或营养补充剂可以预防疾病并持续有效。

这些情况下需要使用补剂

专家提示,儿童、孕妇、老年人等人群,偏食、挑食、素食的人群,或者术后恢复期、慢性消耗性疾病、胃肠道及肝胆疾病的患者,在无法通过正常饮食达到均衡营养的情况下,需要考虑使用额外的营养补充剂进行补充。

于海涛建议,明确检测出营养素缺乏,比如发现血清25羟维生素D水平低、血红蛋白低或铁蛋白不足时,可使用补剂。生理时期需求大增而膳食摄入不能满足时也需要补剂,比如孕期需要额外叶酸、钙,哺乳期需要钙、DHA等。

贺瑜提醒,选择营养补充剂应该根据日常饮食习惯,有针对性地选择营养素。长期过量使用某一种单一营养素反而会引发营养摄入不均衡,严重的可能导致中毒,比如超量服用脂溶性的维生素。

“对于一些患者或特殊人群来说,单一补充某一种营养素,可能是远远不够的,应在临床营养科医师、营养师或医师的专业指导下进行选择,以免造成严重的营养不良。”贺瑜说。

(新华社北京7月7日电)

“路线图”出炉 旅游强国建设再提速

新华社记者 徐 壮

指引未来五年旅游强国建设的“路线图”“任务书”来了!

7月7日,文化和旅游部公布《旅游强国建设“十五五”规划》。这份规划鲜明将“旅游强国”写入文件名,明确到2030年,旅游业高质量发展取得明显成效,现代旅游业体系更加完善,旅游强国建设取得显著进展。

建设旅游强国,是社会主义现代化建设的题中应有之义,也是全面建成社会主义现代化强国的重要内容与有力支撑。从统筹优化旅游空间布局,到培育壮大旅游业发展新动能;从丰富高品质旅游供给,到释放旅游消费潜力……翻开这份规划,亮点很多、新意很足。

突出“有感”,让人民更受益——

智慧,是未来五年旅游升级的关键词。规划着重部署智慧旅游发展,强调推进新技术应用,加强旅游领域技术研发;开展智慧旅游提升行动。

绿色发展,是引领未来的价值导向。规划强调将绿色发展理念贯穿旅游规划、开发、运营全过程,令人期待好山好水通过旅游造福一方百姓,“绿水青山”与“金山银山”实现双向转化。

突出拓展,向海洋要资源——

空间布局是旅游规划的重要内容。与“十四五”时期相比,规划首次对拓展海洋旅游发展空间作出部署。

在“海洋旅游重点区域布局”专栏中,规划提出培育海洋旅游优势区域、有序推进海岛旅游、完善邮轮港口建设。未来,我国绵长的海岸线与星罗棋布的群岛,将成为旅游强国建设的亮丽风景。

突出“中国”,让世界游客来——

党的十八大以来,入境旅游进入快速发展期,越来越多的外国游客希望来中国,“成为中国人”成了网络热词。规划将发展入境旅游作为一项重要任务,强调持续优化免签政策;积极开辟新的国际航线和旅游专列;持续推进离境退税优化政策实施,让外国游客更好体验“中国游”“中国购”。

弘扬“中国式”待客之道,彰显中国旅游的文化特征,培育“中国服务”品牌……越来越有中国范儿的旅游,必将吸引更多世界游客目光。

建设旅游强国,我国拥有独特的优势:文化底蕴深厚、自然资源禀赋优越、市场规模超大、基础设施完善、社会环境稳定、国际影响力与日俱增……这些,都让我们对加快建设旅游强国信心满怀。

循着规划指引的方向,共享愈加壮美的“诗和远方”,旅游业必将更好服务美好生活,促进经济发展、构筑精神家园、展示中国形象、增进文明互鉴。(新华社北京7月7日电)

中医说小暑：清心解暑，“清淡”过夏

新华社记者 田晓航 帅才

7月7日,夏季的第五个节气“小暑”将携暑湿登场。

东汉学者刘熙所著《释名》云:“暑,煮也,热如煮物也。”小暑时节,我国南方梅雨结束,迎来高温高湿的“桑拿天”;北方则开始进入主雨季,干热逐步转为湿热。

“顺时而养”:应对脾胃不和、心烦气躁

在中医看来,暑湿交织易困住脾胃、助长心火,使人出现浑身困重、食欲减退、心烦失眠、肠胃不适、气虚乏力等症状,防范之策自然要顺应天时:清心解暑、健脾祛湿、护养脾胃、益气生津。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏认为,在北方地区,小暑节气以“清心降火、健脾化湿”为主,兼顾补气生津,并防范生冷损伤脾胃阳气。利水的冬瓜、丝瓜、黄瓜,健脾的薏米、白扁豆、茯苓,清心的绿豆、莲子、荷叶,补气杂粮与淡水鱼……三餐宜清淡规律,避免暴饮暴食和大量饮用冰品,减少辛辣、油腻和烧烤食物。而南方地区此时消化道疾病高发,尤需避免食用未放入冰箱的生冷隔夜菜,以防诱发急性胃肠道感染。

入伏食俗:缓解苦夏症状

小暑期间我国北方有“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”的食俗。

“头伏出汗多,气津流失严重,而面食性质温和,能补中健脾,补充耗散的正气。”西苑医院心血管二科主任医师刘蜜揭露出面食的多项“隐藏技能”:热汤面趁热食用,微微发汗,可疏散体内积滞的暑湿;饺子荤素搭配,能起到补精益气、补气养血的协同作用;烙饼搭配鸡蛋,可改善“苦夏”造成的体虚消瘦……

而在江南水乡,莲藕正值采摘期,成为餐桌上的“常客”。上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢指出,莲藕的好处不一而足:生藕甘凉入胃,能消痰凉血、清烦热;烧熟的莲藕性味由凉转温,可健脾开胃、养胃滋阴、益血生肌;藕粉口感滑嫩,能健脾益气、养血止血、生津止渴……

小暑养生以食养防病为佳,但出现“苦夏”症状亦不必担忧。湖南省康复医院中医康复科副主任医师李甜甜说,“苦夏”中医谓之“暑湿困脾、心火偏亢”,可辨证而食。例如,食欲差、腹胀纳呆,可选用陈皮、茯苓、山药等健脾食材;心烦失眠、体虚乏力,可适量食用莲子、百合、苦瓜等清心食物。



三伏减重。

(新华社发)

冬病夏治:减少秋冬复发

今年小暑期间,湖南省康复医院计划扩大冬病夏治特色诊疗服务规模,在传统三伏贴基础上,新增个性化辨证贴敷、三伏调养茶饮等项目,帮助更多人固本祛寒。

专家介绍,小暑进入冬病夏治黄金期。冬季易发的咳嗽、鼻炎、关节痛等虚寒性疾病多为体内寒湿伏藏,而夏季可借自然界阳气和药力

温阳驱寒,减少秋冬复发。

“去年三伏期间,三伏贴、督灸灸最受市民欢迎,服务上千人次。”湖南省康复医院党委书记蒋然子说,一些患者发现治疗后虚寒体质有所改善,今年又来预约治疗。

无论是防“苦夏”还是“冬病夏治”,与其被疾病裹挟,不如主动调整生活细节。就让取法自然的养生智慧,伴我们从容度夏。

(新华社北京7月6日电)