新时代 新征程 新伟业

习近平总书记关切事

“点点滴滴”见深情

——写在第三十一届“世界水日”到来之际

点点滴滴，聚成江河湖海；句句叮咛，彰显深厚情怀。

3月22日是第三十一届“世界水日”，今年的主题是“加速变革”。22日至28日的第三十六届“中国水周”活动，主题为“强化依法治水 携手共护母亲河”。

党的十八大以来，习近平总书记站在中华民族永续发展的战略高度，提出“节水优先、空间均衡、系统治理、两手发力”治水方针，为统筹推进水灾害防治、水资源节约、水生态保护修复、水环境治理提供了根本遵循。

【总书记这样说】

2020年8月，习近平总书记在安徽考察调研时指出，“长江水生生物多样性不能在我们这一代手里搞没了”。

【“微笑天使”江豚回来了】

清晨6点，铜陵淡水豚国家级自然保护区。

张八斤将满满一桶饵料鱼陆续撒向江面。不远处，不时有江豚从水中探出脑袋。

“这头是母的，生过小江豚。那头岁数比较大了，已经没有捕食能力。”谈起江豚，这位从小在江边长大的江豚饲养员格外健谈。十多年来，无论刮风下雨，他都陪伴着江豚。

张八斤的家乡安徽省铜陵市，境内长江蜿蜒50余公里，其间多弯多岔，洲滩散布，是长江中下游地形地势较为复杂的江段，适宜江豚生活繁殖。

江豚是一种食性单一且繁殖力低的哺乳动物。“20世纪80年代，经常能看到江豚在长江里戏水，后来因为工业污染和过度捕捞，越来越少见了。”张八斤回忆道。

近年来，随着长江流域“共抓大保护、不搞大开发”深入推进，长江流域重点水域十年禁渔深入实施，人们惊喜地发现——长江里的“微笑天使”江豚回来了！

目前，全长58公里的铜陵淡水豚国家级自然保护区野外江豚数量已有50多头。“我们迁地保护基地中的江豚数量从最初的4头，增加到了现在的11头。”张八斤说，尽管工作量不断增加，但他却特别开心。

张八斤有一个心愿：希望有一天，江豚不再需要专门的照料，就可以在长江中自由自在地游弋嬉戏。

【总书记这样说】

习近平主席在2017年新年贺词中说，“每条河流要有‘河长’了”。

【河长巡河在画中】

水润万物，鄱湖浩渺，风光旖旎。

赣江是鄱阳湖流域第一大河流。在江西省吉安市百里赣江风光带，清风徐来，不时有鸟儿掠过。望着眼前的风光，刘克坤不自觉地哼起了小曲。作为青原区张家渡段村级河长，他要定期巡视自己的责任段。

“以前一些支流河段水质不好，鱼虾难生。”刘克坤说，这条江西人民的母亲河也曾受过伤。2016年，吉安市实施河长制后，张家渡段河道范围内的两家苗木基地、3家采砂场等逐步退出，如今这里常年保持Ⅱ类以上水质。“环境越来越好了，有时在河段上巡视都是一种享受。”刘克坤讲起了这些年来的变化。

近年来，江西深化河湖长制工作思路，统筹山水林田湖草沙生命共同体，全域开展流域生态综合治理，全面实施生态鄱阳湖流域建设十大行动。

良好的水质，吸引了世界上98%以上的白鹤在鄱阳湖区越冬。近年来越来越多“老居民”回归：大规模刀鱼群、珍稀鱼类鳡鱼、绝迹多年的颌针鱼……生物多样性持续恢复。

如今的赣江，河面干净，河岸整洁。在赣江各个河段上，人们时常能看到和刘克坤一样，沿河道骑车巡河的河长，一起走进这幅“河畅水清、岸绿景美、人水和谐”的生动画卷。

【总书记这样说】

2021年5月，习近平总书记在推进南水北调后续工程高质量发展座谈会上强调，“水网建设起来，会是中华民族在治水历程中又一个世纪画卷，会载入千秋史册”。

【皖北喝上了长江水】

“我是喝着长江水长大的。”25岁的安莹莹打小在安徽省马鞍山市的长江边长大。

2021年，安莹莹嫁到了安徽省亳州市，其他都很好，就是用水让她有点闹心。亳州市地处皖北平原，属于极度缺水城市，人均水资源量不到全国平均水平的四分之一。

“过去，日常用水都是地下水，一烧水容易起水碱，喝着也有些涩。”安莹莹说，刚来亳州时很难适应，就在家安装了净水器，可是每隔两三天就要更换滤芯。

随着引江济淮工程持续推进，2022年12月30日长江与淮河实现历史性“牵手”。

初春时节，微风轻拂水面，荡起阵阵涟漪。宽阔的水面上，成群结队的鸟儿在游水嬉戏。在亳州市城南，从空中俯瞰，新建的亳州调蓄水库生机盎然。

作为引江济淮工程江水北送段的重要一站，引调而来的长江水顺着淮河与西淝河一路北上，通过管道运送至这座占地约3000亩的“大水缸”，再通过城市供水线路，送往千家万户。

“家里和单位都通了引调水，能喝上400多公里外的‘娘家水’，真好！”安莹莹笑着说。

【总书记这样说】

2018年5月，习近平总书记在全国生态环境保护大会上指出，“治理好水污染、保护好水环境，就需要全面统筹左右岸、上下游、陆上水上、地表地下、河流海洋、水生态水资源、污染防治与生态保护，达到系统治理的最佳效果”。

【鸟儿用翅膀为巢湖生态点赞】

八百里巢湖岸边，一个身影熟练地举起相机，定格眼前的美景。他叫钱茂松，是一名有着十余年观鸟经历的摄影爱好者，至今已拍摄了上万张“巢湖飞鸟图”。

“原来的巢湖，夏天蓝藻暴发，腥臭味扑鼻，人在岸边都没法待，就别提鸟了。”回忆起过往的巢湖景象，钱茂松直摇头。曾经，巢湖饱受“生态创伤”，湖水一度呈现墨绿色，严重时甚至舟船难行。

痛定思痛，痛下决心。从立法划出“红线”保护巢湖到十年禁渔，从生态清淤湖体底泥到入湖口建设生态湿地净化水质……系统治理之下，巢湖生态屏障初步构建，生态环境持续改善，环巢湖逐渐成为鸟类天堂。

近年来，钱茂松的镜头里，多了许多“新朋友”：首次发现大天鹅、彩鹬、棉凫……仅他自己拍摄的水鸟就有近200种。“鸟儿们用翅膀为巢湖生态投下了赞成票。”钱茂松说。

【总书记这样说】

2021年10月，习近平总书记到黄河入海口考察时叮嘱说，“黄河是我们的母亲河，保护是前提，要有始有终、锲而不舍抓好黄河生态保护工作”。

【黄河入海口，湿地气象新】

春意正浓，山东黄河三角洲国家级自然保护区里，成群候鸟或惬意漫步，或展翅翱翔，鸣叫声此起彼伏。

“鸟儿欢快的叫声，是我最爱听的‘歌’。”黄河三角洲国家级自然保护区湿地修复工程专班工程师王立冬说。

王立冬的工作重点之一是自然保护区的生态补水。每年3月至7月，他密切关注黄河水位，并根据黄河流量及湿地需求，及时采取不同措施把水引入湿地。

黄河经九曲十八弯自山东东营入海，造就了独特的黄河三角洲——我国暖温带保存最完整、最年轻的湿地生态系统。曾经，黄河来水来沙量持续减少，流路固化、河床下切，黄河与湿地的水文连通性降低，造成土壤盐渍化，植被退化，鸟儿失去栖息之所。

保护区实施一系列湿地修复工程，构建起科学合理的“取、蓄、输、用、排”水系格局，形成“河、陆、滩、海”入海循环主干道，打通了黄河与湿地间的“毛细血管”。

“通过引黄口、输水渠道、微地形塑造及补水监测网络的建设，我们彻底改善了湿地的生态补水条件。”王立冬说，“现在鸟儿多到我都认不过来了。”

谈笑间，一群水鸟飞向天空，浅滩上芦苇迎风摇曳。

新华社北京3月21日电

7种途径助力农村残疾人就业增收

新华社北京3月21日电（记者 高蕾）记者21日从中国残联获悉，中国残联、工信部、财政部等8部门日前共同印发《关于加大对农村残疾人就业帮扶工作力度的通知》，聚焦有就业愿望、就业能力且生活能够自理的农村残疾人，加大力度帮扶其参加生产劳动和就业创业实现增收。

此前印发的《促进残疾人就业三年行动方案（2022—2024年）》明确3年共实现全国城乡新增残疾人就业100万人的目标。农村残疾人数量多、困难重、帮扶难度大，是完成相关目标的重点和难点。此次《通知》针对农村残疾人就业增收提出7方面具体帮扶措施。

在生产劳动帮扶方面，《通知》要求，帮助农村残疾人依靠土地从事生产劳动获得收入，在生产资料方面给予扶持，在技术指导和销售方面提供服务。

在实用技术培训帮扶方面，《通知》强调，力争让每个农村困难残疾人家庭都能有1人免费接受培训，掌握1~2门实用技术。

在新业态就业帮扶方面，《通知》明确，为残疾人及其家庭成员提供末端服务、云客服等工作岗位，安排残疾人从事力所能及的农村寄递工作，在农贸市场、商贸中心、超市、旅游景点等场所推广开设残疾人就业创业产品售卖专区。

在产业带动帮扶方面，《通知》要求，依托当地集体经济和优势产业，采取多种组织方式帮带残疾人就业增收，引导残疾人家庭参与资产收益折股量化分红，提高残疾人家庭的土地利用效益和财产性收入。

在公益性岗位帮扶方面，《通知》明确，在已开发乡村公益性岗位上，优先安排“无法离乡、无业可扶”且有就业意愿、有能力胜任岗位的脱贫残疾人就业。

此外，《通知》还提出，落实普惠金融各项政策，为残疾人家庭成员及带动残疾人就业增收的帮扶基地、能人大户等加强金融信贷扶持。同时，继续开展基层党组织和党员干部助残帮扶行动，通过党员干部结对帮扶等措施，扶持残疾人家庭参与发展产业增加收入。

少见的闰二月 新华社发 朱慧卿 作

3月22日是癸卯兔年闰二月初一。天文科普专家表示，作为一种历法现象，闰二月比较少见。就21世纪这100年来说，闰二月一共有4次。接下来的几个世纪，闰二月出现的频率逐渐下降，要么有一次或两次，要么一次也没有。 新华社发

助眠用药应科学

3月21日是第23个世界睡眠日。在科幻小说《三体》中，三体人只要打开“睡眠开关”便能马上进入睡眠状态。然而现实中，不少长期被失眠困扰的人，常常依赖药物入睡。以褪黑素等产品为代表的助眠产业，已形成千亿级市场规模。

如何看待助眠药物的作用？怎么才能真正睡得好？“新华视点”记者进行了调查。

为睡个好觉很多人使用助眠产品

自上大学以来，家在吉林长春的“90后”周明一直是个睡眠“特困户”。每天晚上12点，她都要准时吃一粒褪黑素，戴上眼罩和耳塞。靠这样的睡眠标配“三件套”入睡已经10年，基本成了流水线操作。即便如此，“有时还是难以入眠。晚上睡着后只要稍有动静，很容易被惊醒。”为了睡个好觉，很多人不得不使用助眠产品。

记者在线上购物平台搜索“助眠”，除了艾草贴、香薰等，褪黑素能见度相对最高。褪黑素有国产、进口等不同品牌，以及片剂、胶囊、软糖等不同类型；每瓶价格从数十元到上百元不等，一些商铺显示月销量过万。

据复旦大学附属中山医院心理医学科副主任医师叶尘宇介绍，褪黑素是由脑松果体分泌的激素之一，它能够使一种产生黑色素的细胞发亮，因而命名为褪黑素。褪黑素的分泌具有明显的昼夜节律，白天分泌受抑制，晚上活跃，其主要功能是缩短睡眠诱导时间，减少觉醒次数，有较好的调整时差功能。

叶尘宇说，GABA（γ－氨基丁酸）是一种中枢神经系统抑制性神经递质，具有改善脑机能等多种生理功能。但直接口服GABA帮助睡眠的作用，并没有明确的证据支持。

单纯用药物助眠不可取

上海市精神卫生中心睡眠障碍诊治中心主任医师苑成梅说，褪黑素对倒时差确实有效果，可以帮助跨时区旅行的人重置生物钟。但她认为，发生睡眠障碍的原因有很多，不良生活习惯、过度使用电子产品、心理压力过大等都会造成失眠。

“一些白领尤其新闻工作者、文艺工作者、自由职业者、IT人士以及医护人员，因为工作压力大、加班加点多、突发状况多等原因，出现睡眠困扰的人数有增长趋势。这些重点人群的问题，不能单纯依靠助眠产品来解决。”苑成梅说。

“国际睡眠障碍疾病分为七类，单纯一种‘神药’无法治愈所有疾病。”哈尔滨医科大学附属第二医院癫痫及睡眠障碍中心负责人朱延梅介绍，睡眠障碍疾病包括失眠、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等睡眠相关呼吸障碍、不安腿综合征等睡眠相关运动障碍、发作性睡病等中枢嗜睡性疾病、睡眠节律失调、异态睡眠等几十种疾病。

苑成梅指出，对很多人来说，失眠不仅仅是睡眠的问题，还是身体问题的“爆雷点”，需要对患者进行综合施治。单纯依赖“神药”而不溯源病因，可能与“美梦”背道而驰。

“褪黑素不是常规的治疗失眠的药物，在昼夜节律紊乱、需要倒时差，或者在内源性褪黑素不足的情况下，可以服用，但通常不超过13周。”苑成梅提醒，长期使用褪黑素会限制内源性褪黑素的分泌，从而产生依赖性，同时导致其他激素紊乱，增加女性月经问题、多囊卵巢等风险，对肝脏也有损伤，妊娠期以及备孕的女性不应使用。

据新华社北京3月21日电

春色正中分 莫负好时光

3月21日，农民在山东省临沂市郯城县郯城街道的一处蔬菜种植基地劳作。

春分麦起身，一刻值千金。当日是春分，田间地头，一幅春意盎然、勤劳耕耘的画卷正徐徐展开。

新华社发

海南离岛免税购物下月增加两种提货方式

新华社北京3月21日电（记者 邹多为）记者21日从海关总署获悉，为支持海南自由贸易港建设，进一步提升离岛旅客购物体验，自4月1日起，海南离岛旅客免税购物增加“担保即提”和“即购即提”提货方式。

海关总署、财政部、国家税务总局发布的公告显示，4月1日起，离岛旅客凭有效身份证件或旅行证件和离岛信息在海南离岛免税商店，不含网上销售窗口，购买免税品时，除在机场、火车站、码头指定区域提货以及可选择邮寄送达或岛内居民返岛提取方式外，可对单价超过5万元（含）的免税品选择“担保即提”提货方式，可对单价不超过2万元（不含）且在公告附件清单内的免税品，包括化妆品、香水、太阳眼镜、服装服饰等15个商品品种，按照每人每类免税品限购数量的要求，选择“即购即提”提货方式。

根据公告，使用上述两种方式购买的离岛免税品属于消费者个人使用的最终商品，应一次性携带离岛，不得再次销售。此外，离岛旅客使用上述两种方式提货，自购物之日起，离岛时间不得超过30天（含）；对于超过30天未离岛且无法说明正当理由的，三年内不得购买离岛免税品。对于构成走私行为或违反海关监管规定行为的，由海关依照有关规定予以处理，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

严禁违规接待未成年人

三部门着手引导电竞酒店行业健康发展

文化和旅游部等三部门近日就加强电竞酒店未成年人保护工作公开征求意见，拟规定严禁电竞酒店违规接待未成年人。业界认为，审慎包容的行业规定落地，各方建立长效协同机制，行业加强自律，电竞酒店这种兼具住宿和电子竞技娱乐等服务功能的新业态有望告别“野蛮生长”，迎来健康有序发展。

电竞酒店行业快速发展

根据《文化和旅游部 公安部 国务院未成年人保护工作领导小组办公室关于加强电竞酒店未成年人保护工作的通知（征求意见稿）》，电竞酒店是指通过设置电竞房向消费者提供电子竞技娱乐服务的新型住宿业态，包括所有客房均为电竞房的专业电竞酒店和利用部分客房开设电竞房区域的非专业电竞酒店。

近年来，我国电竞酒店行业快速发展。中国互联网上网服务行业协会电竞酒店分会数据显示，截至2022年底，全国电竞酒店数量已达2万家。

来自湖北的韩先生出差入住上海市长宁区的一家电竞酒店，他说：“晚上打打电竞也是一种放松。”这家电竞酒店共有40多间客房，含大床房、双床房和多床房，每个房间都会对应配备专业级电脑。除了像韩先生这样的客人，还有多个电竞战队在此集训包房数月，队员们吃喝起居都在这里。

首旅如家酒店集团旗下优尼克酒店（YUNIK HOTEL）品牌负责人徐俊民介绍，普通酒店单间客房装修成本为8万至10万元，正规的电竞酒店单间客房装修成本因电脑设备要求高为10万至12万元。因为电竞酒店客群黏性较大，在店时间长，零食、饮料、夜宵等二次消费频繁，投资回报周期更短，近年来成为投资热点之一。

在电竞酒店爆发式增长的过程中，一些商家以不合规的形式进入市场，搅乱市场秩序、损害行业形象。一些民宿甚至私人住宅未取得经营许可开展电竞业务，通过互联网招揽顾客前往上网、过夜，形成安全隐患。

未成年人进入电竞酒店频发

近年来，部分电竞酒店成为“变相网吧”。在传统网吧已基本实现不接纳未成年人进入的情况下，有的电竞酒店存在未成年人无限制上网、玩网络游戏、阅览违规内容等现象，甚至出现违法犯罪案件，受到社会广泛关注。

浙江诸暨全市共有电竞酒店11家，内设电竞房190间、床480张、上网电脑480台，2021年接纳未成年人4593人次。浙江省诸暨市人民检察院第六检察部主任钱路璐介绍，电竞酒店接纳未成年人入住时住宿登记不完善，一房多人、他人代开等情况多发，还存在违规出售烟酒等超经营范围现象，给未成年人健康成长带来严重隐患。

此外，一些第三方公司在电竞酒店内设立广告牌、发传单“拉业务”，提供陪练服务。王益钦说：“还需警惕陪练人员可能受到不法侵害。”

包容审慎监管引导行业健康发展

征求意见稿提出，电竞酒店经营者不得允许未成年人进入专业电竞酒店和非专业电竞酒店的电竞房区域。电竞酒店应设置未成年人禁入标志，电竞酒店经营者应当在消费者预定、入住等环节明确告知其电竞房区域不接待未成年人。电子商务平台经营者应当核验电竞酒店提示信息，不得允许持未成年人身份证预定电竞房。各省级文化和旅游行政部门应当会同公安机关部署开展电竞酒店摸底排查工作。

“上述规定若得到切实执行，可以让未成年人与电竞酒店、电竞房形成有效的‘物理隔离’，进而降低其沉迷上网的风险。”北京第二外国语学院中国文化和旅游产业研究院副教授吴丽云说。

受访专家表示，落实相关政策，需要明确责任分工，构建长效机制。地方各级文化和旅游行政部门、公安机关、未成年人保护工作领导小组（委员会）办公室应当会同相关部门，建立电竞酒店未成年人保护协同监管机制，加强信息通报、线索移送、执法联动等工作。电竞酒店有关行业协会应当加强行业自律，引导经营者严格落实《中华人民共和国未成年人保护法》有关规定。

据了解，诸暨检察机关研发“电竞酒店数字化监管应用”，利用旅馆住宿登记数据、上网登记数据等碰撞比对，对未成年人上网行为做出预警。重庆警方要求电竞酒店不得设立相关陪练业务广告，发现醉酒女性入住以及长期开房等情况要第一时间上报公安机关，尽可能降低电竞酒店的安全风险。多家电竞酒店已在探索引入技术手段，对入住者和上网者身份二次识别和认证。

征求意见稿在起草过程中，暂不建议将电竞酒店定性为互联网上网服务营业场所，一是现有电竞酒店普遍不符合互联网上网服务营业场所0时至8时不得营业、营业期间禁止锁闭门窗等规定，难以取得网络文化经营许可证，二是按照互联网上网服务营业场所对电竞酒店实施管理，容易产生收缩性影响。

吴丽云认为，这体现了我国对新业态秉持包容审慎原则，将会引导促进电竞酒店行业健康有序发展。

据新华社北京3月21日电