

给子孙后代留下珍贵的自然遗产

新华社记者 黄谔 汪伟 王金金

国家公园体制建设是我国生态文明建设的一项重大制度创新。从2015年起陆续开展国家公园体制试点，到2021年10月正式设立三江源、大熊猫、东北虎豹、海南热带雨林、武夷山第一批5个国家公园，我国已基本构建起国家公园制度体系的“四梁八柱”。

习近平总书记指出：“中国实行国家公园体制，目的是保持自然生态系统的原真性和完整性，保护生物多样性，保护生态安全屏障，给子孙后代留下珍贵的自然遗产。”

全新的体制提升全社会生态文明意识，带来生态环境和生活方式的明显转变：生态系统多样性、稳定性、持续性稳步提升；旗舰物种数量持续增长；民生持续改善，曾经靠山吃山的群众，如今富山养山，绿水青山成了他们的幸福“靠山”。

守护好最美的生态

傍晚的秋风拂过黄河源地区，扎陵湖泛起点点星光。漫步草原，37岁的生态管护员德却加总会思考：如何持久地守护家乡的美好风光？

德却加的家位于青海省果洛藏族自治州玛多县。这里是三江源国家公园黄河源园区的核心区域、青藏高原重要生态屏障，有“千湖之县”之称，丰茂的水草滋养着世代草原儿女。

然而，受全球气候变暖和过度放牧等影响，到21世纪初，草原严重沙化，湖泊面积缩小，野生动物锐减……生态持续恶化。

2016年，三江源国家公园体制试点工作启动，黄河源园区全面落实生态管护“一户一岗”政策，让牧民逐步转变为生态管护者。德却加有了新身份——“家乡守护者”，“我们每周至少巡护草场3次，捡拾垃圾、记录监测野生动物，

还相互交流草原保护知识。”

如今，有超过1.7万名和德却加一样的生态管护员，分布在三江源头的角角落落，用实际行动守护家乡。“能用自己的力量让家园变得越来越美，是每一个牧民的心愿。”德却加说。

2021年10月，包括三江源在内的我国首批5个国家公园正式设立。

“三江源国家公园设立以来，我们在自然保护体系建设上不断探索，统筹实施黑土滩治理、有害生物防治、黄河流域生态保护等生态保护修复项目，着力构建系统完备、保护有力、运行有效、监管精准的管理体系。”三江源国家公园管理局副局长孙立军说。

如今，黄河源头雪山巍然耸立，湖泊星罗棋布、黑颈鹤和野牦牛等珍稀野生动物不时“亮相”……最新统计显示：三江源地区的生态环境持续好转，水体与湿地生态系统面积净增309平方公里，水源涵养量年均增幅在6%以上，生物多样性不断提高。

保护最美生态的故事还发生在海南的热带雨林——

古木树藤相伴而生，氤氲雾气曲流蜿蜒。看着眼前的莽莽雨林，全程见证了工矿企业退出的洪小江时常感慨：“这座‘宝库’现在被真正严格保护起来了！”

海南热带雨林蕴藏着丰富的热带生物多样性和遗传资源。过去由于经济发展需要，地方一度对自然资源无序开采。

2019年7月，《海南热带雨林国家公园体制试点方案》印发，明确要求国家公园内不符合保护和规划要求的工矿企业逐步关停、搬离，建立已设矿业权退出机制。

“国家公园跟我們有什么关系？”“为什么要把好好的‘摇钱树’撤出来？”……时任海南热带雨林国家公园管理局办公室负责人的洪小江还记得，当时的抱怨声、反对声不绝于耳。

对此，工作人员苦口婆心劝说、与企业面对面座谈、到矿业开采一线协调，终于让“硬茬”企业松口。截至2021年12月，海南热带雨林国家公园内10个矿业权全部废止退出，雨林迎来久违的宁静。

如今，退出矿企基本完成采矿区域的生态修复，坑洞遍布的矿山重新披上了新绿。茂密的林木，多彩的霞光、倾泻的瀑布、各色珍稀动物越来越清晰的脚印……曾经梦里才有的雨林秘境，已经变成现实。

构建守护生态的全新体制

吉林的秋日，凉风阵阵。东北虎豹国家公园深处，正在做秋季调查的冯利民被一串脚印吸引，一个箭步冲上前。“这是野生东北虎的脚印，成年雌虎，带着两只幼崽！”他兴奋地说。

冯利民是国家林草局东北虎豹监测与研究中心主任，据他介绍，过去很长一段时间，由于人为活动的增加，野生东北虎栖息地消失和退化，种群急速萎缩。1998年，我国境内仅存12到16只野生东北虎。

为此，国家相继采取设立自然保护区、停止天然林商业性采伐、清山清套等措施，取得一定成效，但难题依然存在：保护工作涉及多部门、多行政区划，生态系统被条块化分割，东北虎豹保护地的碎片化问题严重。

2017年，东北虎豹国家公园试点工作启动，横跨吉林、黑龙江两省，涉及国土、林业等7个部门的行政职能移交东北虎豹国家公园管理局。森林植被修复、核心区生产生活退出、虎豹迁移扩散廊道建设持续进行……种种举措，都是为了让老虎重新“掌管”森林。

如今，通过“天空地一体化监测系统”，能实时看到东北虎豹的一举一动。最新监测数据显

示，目前稳定生活在公园范围内的野生东北虎数量约70只，野生东北豹数量约80只，活动范围超过1.1万平方公里，约占整个公园面积的80%。

不止东北虎豹，“国宝”大熊猫的生存环境也得到系统性保护。

“看，那片一环一环的竹林，就是公园专为大熊猫及其伴生动植物开辟的‘猫道’。”站在海拔2400多米的大熊猫国家公园荣经片区马草河保护站，生态管护员胡太伦指着眼前布满山头的竹林和阔叶林说。

曾经由于自然和人为因素影响，我国大熊猫种群被割裂成多个小种群，好似生活在一个个“孤岛”中，对其繁衍生息造成阻碍。截至2013年底，全国野生大熊猫种群数量为1864只，被分底为33个局域种群，其中24个种群因大熊猫数量少，存在灭绝风险。

2021年，大熊猫国家公园正式设立。为提高大熊猫基因交流的能力，包括荣经片区在内的四川片区共规划了拖乌山、泥巴山、二郎山等10条大熊猫生态廊道。

“四川片区聚焦大熊猫重要栖息地和重点生态廊道，共计实施生态修复近54平方公里，有效保护了全国64.8%的野生大熊猫。”四川省林草局副局长陈宗沅说。

赖以生存的环境得到改善和保护，不同种群的大熊猫又可以互相“串门”了。

人与青山两不相负

世代居住在福建武夷山桐木村的李万松，没想到自己的三份工作能融合得这么好——茶园园主、生态管护员和民宿老板。这一切都是武夷山国家公园建设后带来的变化。

武夷山国家公园总面积1280平方公里，横

跨福建、江西两省，以生物资源丰富、生物多样性富集而闻名，还是世界乌龙茶和红茶的发源地。茶产业是这里的支柱产业之一，李万松经营茶园已有20多年。

“前些年受经济利益驱使，时常有人毁林种茶，山上的生态环境都给破坏了，物种的多样性减少，固土、净化空气等功能也弱了。”李万松说，国家公园设立以来，保护力度不断加大，毁林种茶现象被管住了。

近些年，“保护生态环境，就是保护自己的家园”成了武夷山人的共识。武夷山国家公园设立后，李万松和村民成为生态管护员。“现在应用的都是‘天空地’全方位、全天候监测管理，生态保护能力强大。”李万松说。

公园里的自然生态环境也持续向好：公园福建片区森林植被加快恢复，森林覆盖率达96.72%；地表水、大气各项指标均达到国家一级标准；累计发现并公布武夷林蛙、武夷山对叶兰等30多个新物种。

在守护美好生态的同时，公园积极促进生态保护、绿色发展、民生改善相统一，引导茶农建设生态茶园，推动茶文化、茶产业和茶科技相融合，让群众进一步享受生态红利。

“生态环境越来越好，我们村9000多亩茶山都不施肥、不打药，茶叶的品质越来越好，很多回头客都成了回头客。”李万松说。

守护好绿水青山，也换来金山银山。在管护茶园、巡山护林之余，李万松还将自家的房子改造成了民宿，游客一年比一年多，节假日客房几乎天天爆满。

国家公园的建设重在保护，也需要引导社会公众参与和共享。目前第一批国家公园根据自身独特的自然和文化禀赋，向公众开放了丰富的线路和区域，如海南热带雨林国家公园设置了10条生态游憩精品路线和科普廊道，大熊猫国家公园四川片区规划了广元唐家河园区、雅安喇叭河园区等3条独具特色的游憩线路以及11处成熟的游憩区域。

一水护田将绿绕，两山排闥送青来。

新时代的田园牧歌全面奏响，人与自然和谐共生的画面正徐徐展开。

(新华社北京10月11日电)

上接1版 中国愿同各国朋友加强友好交流，发挥民间外交独特作用，携手构建人类命运共同体。

一是要以“同球共济”的精神，凝聚推动构建人类命运共同体的广泛共识。弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值，倡导平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，把我们共同生活的地球建设成一个和平、和睦、和谐的大家庭。

二是要以合作共赢的理念，汇聚推动构建

人类命运共同体的强大合力。中国不追求独善其身的现代化，欢迎更多外国朋友积极参与中国式现代化进程，愿不断以中国式现代化新成就为世界发展提供新机遇，推动实现和平发展、互利合作、共同繁荣的世界现代化，更好造福各国人民。

三是要以开放包容的胸襟，绘就推动构建人类命运共同体的文明画卷。中华民族是开放包容的民族，中国人民是善良友好的人民。中方愿同各方一道，践行全球文明倡议，通过真诚

沟通，增进了解，加深友谊，以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突。

习近平强调，中国共产党是为人民服务的党，中国政府是人民的政府，中国外交是人民的外交。中国政府将一如既往支持中国人民对外友好协会在发展中外人民友谊、促进国际务实合作等方面发挥独特作用，以友为桥，以心相交，不断深化中外民间友好，团结各国朋友，共同做人类命运共同体的践行者、中国式现代化的参与者、文明互鉴和民心相通的促进者和人

民友好事业的传承者。

尼日利亚前总统奥巴桑乔、泰国前国会议员钦钦、美国“鼓岭之友”召集人穆言灵分别代表外方发言。他们热烈祝贺中华人民共和国成立75周年，高度评价中国人民对外友好协会在推进民间外交、增进各国人民理解和友谊方面发挥的独特作用，表示在习近平主席领导下，中国成功摆脱贫困，实现快速发展，已经成为广大发展中国家的希望灯塔。习近平主席提出构建人类命运共同体理念和

共建“一带一路”等倡议，展现了对全球治理的远见卓识和责任担当，为世界各国紧密合作、互利共赢指明了方向，中国的发展繁荣必将继续造福世界。期待同中方继续加强各领域友好交流合作，让人民友谊代代相传，携手构建人类命运共同体，为世界和平、发展、繁荣作出更大贡献。

外国前政要、王室成员、国际友好组织负责人、友好人士等约200人出席。

蔡奇、韩正、王毅等参加会见。

湘潭市科学技术协会 主办 2024年第五期 85

秋冬季如何保养肠胃

一到秋冬胃病就犯，需要通过饮食调理、生活干预、口服药物等方式治疗。你是不是也一直让这个问题困扰着。今天我们讲解下胃肠疾病相关问题。

多方诱因导致胃肠道疾病高发

很多人因贪凉引发秋季肠胃疾病。除了贪凉容易引发胃肠道疾病外，还有很多原因会导致胃肠道疾病，比如十二指肠溃疡、慢性胃炎、反流性食管炎、功能性消化不良等疾病。

秋季气温降低，空气干燥，早晚温差大，有时一天的温差达15℃左右，这样的温差适宜细菌、病毒繁殖，容易导致食物腐败。因此，秋季成为食物中毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎、急性肠炎(耶尔细菌肠炎)等肠道疾病的多发季节。

随着天气凉爽，人们的食欲也会有所增加，民间亦有“贴秋膘”的说法。可旺盛的食欲容易加重胃肠负担，导致胃肠功能紊乱、消化不良，如果不加以克制，容易出现消化系统疾病。

长期处在紧张工作状态的人，因精神压力太大，加之饮食、作息不规律，容易引发胃肠功能紊乱，患上慢性肠胃疾病。

饭后马上工作或运动、饮酒过多、吃辣过度、经常进食难消化的食物等也是导致肠胃疾病的重要原因。

如何预防非常关键

秋冬季节，该如何预防胃肠病的发生?需注意饮食结构，适当运动，增强抵抗力，预防寒邪侵袭。

患有慢性肠胃炎的人要特别注意腹部保暖，以防着凉引发胃痛或加重旧病。另外，要注意下肢和足部的保暖，以免寒从足下生，导致气血失调。

加强体育锻炼有利于改善胃肠道。体育运动能加快血液循环，可增强人体素质和对外界气候变化的适应能力，减少发病机会，做到未病先防。

胃病患者的饮食以温、软、淡、素、鲜为宜，做到少吃多餐、定时定量，使胃中经常有食物中和胃酸，防止侵蚀胃黏膜和溃疡面而加重病情。同时，不吃过冷、过烫、过硬、过辣的食物，必须戒烟戒酒。

胃病、十二指肠溃疡等疾病的发生

和发展，与人的情绪、心态密切相关。因此，要保持精神愉快，情绪稳定，避免焦虑、恐惧、紧张、忧伤等不良情绪。

临床实践证明，一些中西药物的刺激可使溃疡面扩大，病情加重。因此，肠胃不舒服时，要到正规医院就诊，在医生指导下正确用药。

对于腹泻的患者，不建议禁食，以防发生脱水、电解质紊乱等情况。可以食用一些清淡的流质食物补充营养，再进行下一步的治疗。腹泻严重的患者应注意补水。

保持良好的肠胃状态

秋高气爽，许多人选择外出旅行。旅途中，由于环境和卫生条件的变化，胃肠道对生、冷、硬、刺激性大的食物的适应能力有所下降，容易导致消化不良。因此，旅途中应尽量避免食用生鱼片、生蚝等生食，过于辛辣的食物、冷饮等，同时，尽量选择熟透、口感适中的食物。

亲朋好友欢聚一堂，免不了大快朵颐。但随之而来的往往是消化不良、胃胀不适等烦恼，过度进食不仅会增加胃肠负担，还可能导致急性肠胃炎的发生。因此，在享受美食的同时要注意控制食量，遵循“适量、均衡、多样”的原则，避免暴饮暴食。

保持规律饮食，将每日三餐时间固定下来，每顿饭吃七分饱即可。避免饥饿感引发的暴食行为，让消化系统有充分的时间休息与恢复，防止积食。

减少食用油腻食物。烤肉等高脂肪食物不易被人体吸收，还会加重肝脏的工作量，导致腹痛腹泻，增加患心血管疾病的风险。可以选择清蒸或煮的烹饪方法，既可以保留食材原有的风味，也有利于控制油脂的摄入量。

餐后散步可以促进胃肠蠕动，帮助食物更快地消化吸收，防止脂肪堆积。每天半个小时以上的步行，可以改善新陈代谢，降低血脂浓度，提升睡眠质量。

天气寒冷不可追求刺激而去吃生冷寒凉的食物，以免刺激胃黏膜，导致胃黏膜处于充血状态，从而引起腹泻、腹痛、肠道痉挛等问题。适当吃点热性食物，比如牛羊肉、桂圆大枣、辣椒花椒等。并且注意保暖，避免寒气入侵。

秋冬季心梗多发，千万别掉以轻“心”!

引起急性心肌梗死的主要原因是冠状动脉粥样硬化，逐渐产生的斑块突然破裂形成血栓，将动脉完全堵塞，导致血流中断。

心肌梗死发生时都有哪些症状?

(1)典型症状
心肌梗死最典型也最常见的症状为：心前区疼痛，并伴有大汗、面色苍白、恶心呕吐以及濒死感。需要注意的是，心肌梗死导致的胸痛一般都是一阵一阵的，即痛半个小时，然后缓解一段时间，然后疼痛继续出现，周而复始。所以，千万不要因为暂时不痛了，就以为不要紧。

(2)非典型症状
除了胸痛这个最典型的症状外，也有小部分的心肌梗死患者不会出现胸痛，而是其他“奇怪”的症状。比如：偏头痛、下颌痛、颈部痛、咽喉痛、上腹部疼痛、后背痛等。如果是心肌梗死高危人群，当无故出现以上症状时，一定要当心。

心肌梗死的高危人群

(1)“三高”人群
血脂异常、高血压、糖尿病被认为是冠心病的高危因素，有这些基础疾病的患者更应注意防范心肌梗死。

想保护隐私却伤害了眼睛，防窥膜到底是不是“智商税”?

随着科技发展，人们越来越注重个人隐私保护。为了防止自己在互联网上的信息被身边人偷看，防偷窥膜应运而生。然而，也有不少网友表示——防偷窥膜是“智商税”，还可能会对眼睛造成伤害!

那防偷窥膜究竟是如何伤害眼睛的?其背后的防偷窥原理又是什么呢?

手机(电视)等伤害眼睛的主要原因

人眼接收的光线主要有两种：被动光线——所有的漫反射光线。如果我们观察的自然光环境；主动光线——各种发光体的直射光线。如我们看到的电视、手机、灯泡、太阳等发光体。

人的眼睛是自然产生的生物体，是由自然反射光经亿万年形成的感光器官，因此对自然反射光环境是能够适应的。

电视、手机等的发光材料产生的光源，虽然最大限度地逼近了自然光，但其发射的光波仍然属于主动直射光波，有着直接光辐射特性。由于绝大部分直接辐射光与漫反射光的指向性有着本质区别，所以才会对人眼造成伤害。

所以，无论采取什么措施，只要没有消除直接辐射的根本因素，一切措施都是“智商税”。

防偷窥膜的原理

防偷窥膜是利用光具有穿透、折射、反射，以及漫反射等特征，通过改变手机膜内部的结构，形成防偷窥的作用。

(1)光的折射性
人眼看到的一切物体，都存在光的折射现象，手机膜、手机屏幕也同样如此。当一个人在玩手机时，如果没有贴防偷窥膜，那么另一个人在旁边也可以看到一部分内容。这是因为普通的手手机膜

(2)长期吸烟人群
长期吸烟是冠心病、心肌梗死的一个危险因素，会大大增加心肌梗死风险。

(3)过度肥胖人群
研究表明，肥胖人群往往伴有代谢综合征，患心脏病的风险比正常人高3.7倍。

常见的心梗治疗用药有哪些?

(1)抗血小板药
这类药物的目的是预防血栓形成。急性心肌梗死是由于冠状动脉内斑块破裂导致形成血栓而堵塞冠脉血管造成的，长期应用这类药物的目的就是预防再次血栓形成。

代表药物包括：阿司匹林、氯吡格雷、替格瑞洛等。

(2)调脂药
这类药物是用来调节血液胆固醇水平。人体中有一种胆固醇为低密度脂蛋白胆固醇，大量研究证实，其过度升高是引起冠状动脉狭窄的主要因素，狭窄进一步加重则会引起血管闭塞，进而血栓形成而发生心肌梗死。所以，合理调节血液胆固醇水平，可有效治疗并防止心肌梗死复发。

代表药物包括：阿托伐他汀、瑞舒伐他汀等。

(3) β 受体阻滞剂
这类药物通过减慢心率来降低心肌耗氧、抗心肌缺血、抗心律失常、抑制心肌梗死后心室重构、改善心功能。对于急性前壁心肌梗死患者，建议尽早应用。

代表药物：美托洛尔、比索洛尔。
(4)硝酸酯类药物
这类药物通过扩张冠状动脉血管，缓解心绞痛。

代表药物：硝酸异山梨酯、单硝酸异山梨酯、硝酸甘油。

(5)血管紧张素转化酶抑制剂(ACEI)/血管紧张素II受体拮抗剂(ARB)
这类药物在改善心肌重构、减少病死率和心衰发生率方面具有重要作用。

代表药物：卡托普利、依那普利、福辛普利、贝那普利、雷米普利、培哚普利等。

秋冬季预防心肌梗死，要做好防寒保暖、规律作息和适量运动，坚持清淡健康饮食，避免进食高热量、高脂肪食物。秋冬季血压、血脂、血糖容易发生波动，患者应该坚持服用药物，加强监测，定期复诊，及时调整用药。

蓝光具有波长短、能量高的特点，可以穿透眼睛的晶体到达视网膜，令视网膜氧化反应增加，产生有害自由基，伤害我们的眼睛。

开启护眼模式后，手机屏幕的蓝光辐射比降低、蓝光峰值比提升，屏幕亮度和色温都会降低。可以明显感受到，手机屏幕变黄变暗，没有那么偏白了。

中国消费者协会测试后发现：一般智能手机在护眼模式下，蓝光会减少30%-40%左右，对于减轻视觉疲劳有一定的作用。

但是，蓝光并不会消失。护眼模式用这种调节视觉光线的方式来保护眼睛，只能起到非常微弱的作用。对大部分人来说，护眼模式的效果无法抵抗我们长时间玩手机的危害。此外，在高强度的光照下使用护眼模式，手机亮度较低，反而会加重眼睛负担。

保护眼睛的唯一方法：不在黑暗处观看主动发光体，包括电视、手机、室外大屏幕等，对主动发光体减少观看时间，注意休息。

心肌梗死作为一种秋冬季高发的严重心脑血管疾病，如同魔影一般，成为夺走中老年人生命的“冷血杀手”。那么，该如何正确识别、预防心肌梗死呢?

公众科普 科学传播
ID: 中国科协官方微博
中国科协官方微博
国家科学传播平台

由科普湘潭重新排版编辑
内容来自：北京日报微信公众号、
中国政府网、科技日报、生命时报