

习近平总书记关切推动，长江沿江村落同饮一江水、共护母亲河——

# 唱响新时代“长江之歌”

(上接一版)

## 兴 与母亲河共生共荣

【坐标：湖南省临湘市长江村】湖南省临湘市江南镇长江村村民向翠阳系着围裙，在自家农家乐的厨房里忙得热火朝天。“以前靠江吃江，现在靠花养家，日子比从前踏实多了！”她满脸笑容地说。

过去，长江村村民的生计离不开长江：江中捕鱼、洲上圈地种芦苇、堤边放牧牛羊。“那时大家一门心思向长江要收成、向江边要便利，不仅严重破坏了生态环境，也让村子的经济发展陷入恶性循环。”向翠阳回忆道。

“习近平总书记指出，‘发展经济不能对资源和生态环境竭泽而渔，生态环境保护也不是舍弃经济发展而缘木求鱼，要坚持在发展中保护、在保护中发展。’”长江村党总支书记宋引忠说，长江村正沿着总书记指引的方向，努力探寻环保与经济发展共生新路径。

沿江偏杂屋陆续拆除，江心洲芦苇场逐渐关停、新建的污水处理系统投入使用，渔民也收起祖传的渔网，将世代相依的木船永久停泊在了记忆里。

经过整治的长江岸线重现秀美，焕然一新的生态画卷徐徐铺展。望着江畔美景，宋引忠的目光再次被长江吸引。他敏锐意识到，村子的发展仍可以“靠江吃江”，只不过这一次，靠的是绿色生态带来的旅游发展机遇。

2017年，一个构想落地：村里集中流转堤内土地，统一规划、连片播种了2000多亩油菜。宋引忠期待，借助油菜花海的“美丽经济”带动村庄发展。

次年春天，油菜花竞相怒放，金灿灿的花海如锦缎般铺展，与碧波荡漾的清澈江水构成一幅绝美画卷，大量游客蜂拥而至。

那一年，长江村成功举办了第一

届油菜花节，一个月时间，平均每天接待游客上万人次。现在，油菜花已成为长江村的“金色名片”。

宋引忠望着江畔花海与粼粼波光，感慨万千：“过去总以为‘靠江吃江’就是向江河索取，现在才真正懂得，保护好这一江清水、两岸青绿，才是我们最牢靠、最长久的‘金饭碗’。”

“从保护自然中寻找发展机遇，实现生态环境保护和经济高质量发展双赢”，总书记的重要指示在这个村子落地生根、结出硕果，如今，这里正在将生态财富源源不断转化为乡村振兴的强劲动能。

“生态好了，游客来了，乡亲们的钱包鼓了，村民年均增收3000元。”宋引忠说，下一步，村里计划打造多元旅游业态，让生态旅游的“花期”从一季开到四季，让青山碧水真正成为村民的“幸福靠山”。

## 转 护母亲河碧水长流

【坐标：江苏省江阴市长江村】1962年出生的吴洪兴，原是江苏省江阴市长江村长江化工厂的生产厂长。他怎么也没想到，临退休前还会经历“二次创业”。

2020年，响应长江大保护战略，江苏要求关停一批沿江化工厂，长江化工厂被列入关停名单。当时，这一化工厂每年可为村庄稳定创造约5000万元的利润。

“内心是真不舍得，但长江生态更重要！”吴洪兴说。

2021年1月，化工厂关停。为实现村民和工人再就业，村里开始进军既环保又健康的食品产业，生产燕麦片。吴洪兴也从化工厂生产厂长转为食品厂生产厂长，开启新的创业路。

“这是我职业生涯的180度大拐弯。”吴洪兴说。如今，他已退居二线，食品厂发展也走上正轨。

吴洪兴个人职业“大拐弯”，是村庄产业转型升级的缩影。

最近10余年间，长江村开启产业攀高逐绿之路。先是从“长江边”转战“大海边”，在浙江舟山投资超百亿元，建成占地近5000亩、拥有5公里海岸线的集拆船、修船、造船为一体的舟山长宏国际产业园。目前，这一产业园产值已超百亿元。

“村庄土地面积有限，环境承载能力有限，在保护和开发之间如何平衡，我们选择另辟蹊径，跳出村庄谋发展。”长江村党委书记李洪耀说。

与此同时，产业发展从“粗放”转向“循环”。通过对现有产业链持续强链、延链、补链，村庄逐步构建起“废船拆解—废铁冶炼—钢材轧制—船舶修造—远洋运输”的涉船全产业链循环链。

拆船废钢代替矿石炼钢，减少高能耗工序，降低污染排放，每利用1吨拆解废钢，就意味着可减少1.6吨二氧化碳排放。

共抓大保护，不搞大开发。

“2016年，总书记为长江治理开出治本良方，提出‘走生态优先、绿色发展之路’。长江村正是沿着这一指引，持续推动产业不断增‘高’变‘绿’。”李洪耀说。

如今的长江村是名副其实的“幸福村”，经济强、生活富、环境美，5.1平方公里、818户3600多人的村庄产值超千亿元，而向长江排放的污染物却逐年减少。

2023年12月，长江村主动牵头组织长江沿岸上百个村庄座谈，共同倡议“共建生命长江，传承大河文明，为子孙后代留下一个美丽、和谐、绿色的长江”；2024年6月，长江村与长江流域其他18个村庄代表发起并签署“长江大保护与乡村振兴”的共识。

“长江是我们的幸福源，守护‘一江碧水永续东流’，才能让幸福更长久。”李洪耀说。

(新华社北京6月3日电)

## 夏季如何科学减重？

良好的饮食管理是减重的基础

不少人换上夏季衣服后发现，肥肉藏不住了，衣服变小了，减重迫在眉睫。如何才能快速减重？减重期间该怎么吃？记者采访了湖北武汉市第八医院肥胖与代谢病诊疗中心副主任医师熊非。

首先需要确定自身是否肥胖。熊非介绍，一个人是否肥胖，可通过体重指数(BMI)来衡量，而体重指数(BMI)=体重(千克)除以身高(米)的平方。如果BMI在24到28之间，就属于超重；如果BMI超过28，就达到肥胖的标准。

熊非提醒，如果一个人的BMI超过24，就需要体重管理，调整不良习惯和饮食结构；BMI超过28，则需要医学减重，到医院寻求医生提供科学的减重方案和饮食管理方法。

对于超重和肥胖的人，如何才能快速减重，并且不反弹？熊非说，减重期间，饮食比运动更重要。“科学减重，要将体重降到正常值并长期保持。”熊非说，良好的饮食管理是减重

的基础，“减肥三分靠练、七分靠吃”是有一定道理的。

减重该如何吃呢？主食要选择提供能量比较慢的，例如紫薯、土豆、杂粮等，这类食物在人体内分解得比较慢，因此消耗人体的能量多，提供的热量少。而米饭、面条、馒头等主食会快速分解成葡萄糖，转化为热量，减重期间需要少吃。“减重期间，不能不吃主食，否则会影响大脑的功能，导致思维迟钝、记忆力下降，容易烦躁、焦虑、抑郁，也会引发代谢紊乱、损害消化系统等。”熊非说。

科学减重，每天不仅需要摄入碳水化合物，还需要吃鱼虾、牛肉、豆类、鸡蛋等富含蛋白质的食物，补充西兰花、胡萝卜、生菜、黄瓜等高纤维蔬菜。“减重期间，这些食物最好搭配着吃。每天能吃到不同的食材，减重也能更好坚持下去。”熊非说。

减肥期间能摄入脂肪吗？有什么忌口？脂肪能促进维生素的吸收，减重期间可以摄入少量的脂肪。例

如在食材里加入一些橄榄油、芝麻酱、植物油等。但是，减重期间不能吃牛油等纯油脂的食物，它们含有大量的饱和脂肪，热量很高，很容易导致发胖。

此外，减重期间需要戒掉饮料，多喝水。“60公斤重、1.7米高的成年人，夏天每天要喝2000至2500毫升水，这样能提高基础代谢率。”熊非说。

对于青少年和儿童而言，良好的运动习惯比控制饮食更重要。良好的运动习惯还有助于身高发育，这样BMI也能下降。“青少年和儿童减重，在饮食方面，首先要保证他们正常生长发育，及时补充营养和微量元素，其次才是控制热量摄入。”熊非说。

睡眠也至关重要。“成年人一天至少需要7至8个小时的睡眠，睡眠时间不一定要连贯，但是数量要保证。”熊非说，青少年和儿童一天至少要睡够8个小时。

(人民日报)

## 教育部以问答形式发布二〇二五年高考提示

2025年高考在即，为更好帮助广大考生了解考试注意事项，教育部6月3日以问答形式发布2025年高考提示，提醒考生做好个人防护。

教育部提醒，考生要做好个人防护，当好自身健康第一责任人。考前尽量减少聚集和流动，不去人员密集场所。同时，调整好心理状态，保证合理的饮食、充足的睡眠、适当的身体锻炼，如有不适，要及时就医治疗，谨防因身体不适而影响考试。对于发热或者突发急病等考生，也不必担心恐慌，各地考点都制定了相应的预案。

进入考点时，要听从从工作人员的安排，有序排队，保持一定间隔，不要将手机等违禁物品带入考点。进入考场时，将再次进行考生身份验证和违禁物品检查。特别需要注意的是，考生如携带手机、智能手表、智能眼镜等具有发送或者接收信息功能的设备进入考场，无论使用与否，均将认定为考试作弊。

关于查分及获取志愿填报服务，教育部提醒，各省级招生考试机构考后均会公布高考成绩发布时间及官方查询的渠道，请考生和家长关注相关权威发布信息。

为进一步加强对学生的志愿填报服务，2025年，教育部“阳光高考”平台及“阳光志愿”信息服务系统将优化升级，各省也将建立完善本地志愿填报服务信息平台 and 系统，努力为考生提供更加优质、更加便捷、更加全面的信息服

同时，教育部将组织各地各高校举办“2025年全国普通高等学校招生云咨询周”活动，为考生和家长提供志愿填报咨询服务。各地各高校还将通过宣讲会、咨询会、短视频、网络直播、电视节目等多种方式组织开展系列志愿填报咨询服务活动。(新华网)