

# 努力实现蓝天常在空气常新

## ——身边变化看生态①

环境就是民生,青山就是美丽,蓝天也是幸福。良好生态环境是最公平的公共产品,是最普惠的民生福祉

美丽中国建设离不开每一个人的努力,人人都可以成为生态文明建设的实践者、推动者

田相和是四川省成都市温江区的一名摄影爱好者。多年前,一次偶然的机会,蹲守居民楼顶的田相和,拍摄到了四姑娘山雪峰与温江城区交相辉映的画面。从此,对于雪山的守望,成了他最钟情的事情。

然而,想让雪山与城市同框,太难了。盆地的大气污染物易聚集、难扩散,再加上过去发展重速度、轻环保,灰蒙蒙曾是成都天空的常态,也是田相和失望而归时的心态。

从2013年开始,大气污染防治行动计划实施,蓝天保卫战全面打响,中国成为全球第一个大规模开展PM2.5治理的发展中国家。

田相和发现,自己用相机镜头与雪山“打照面”的频率逐渐高起来:从一年只能拍到几次,到一年十几次,再到2017年突破50次,2020年、2021年以及2022年均超过70次,“窗含西岭千秋雪”成为田相和镜头里的“常客”,蹲拍雪山的朋友也越来越多。

2018年5月18日,习近平总书记在全国生态环境保护大会上发表重要讲话,提出新时代推进生态文明建设的原则,强调要加快构建生态文明体系。这次大会总结并阐述了习近平生态文明思想。值此五周年之际,本版推出系列评论,与读者一起,结合身边发生的历史性变化,感悟习近平生态文明思想的真理力量和实践伟力。

——编者

小镜头定格大变化,天空之变折射理念之变。

环境就是民生,青山就是美丽,蓝天也是幸福。习近平总书记深刻指出:“对人的生存来说,金山银山固然重要,但绿水青山是人民幸福生活的重要内容,是金钱不能代替的。你挣到了钱,但空气、饮用水都不合格,哪有什么幸福可言。”良好生态环境是最公平的公共产品,是最普惠的民生福祉。从提出“建设生态文明,关系人民福祉,关系民族未来”,到强调“发展经济是为了民生,保护生态环境同样也是为了民生”,再到要求“集中攻克老百姓身边的突出生态环境问题”……在习近平生态文明思想指引下,我们大力调整能源结构、产业结构、交通运输结构,以前所未有的力度防治大气污染,蓝天保卫战交出优异答卷。

2013年至2022年,全国重点城市PM2.5平均浓度下降57%,2022年全国地级及以上城市空气质量优良天数比例为86.5%,重污染天数比例首次下降到1%以内,我国成为全球

大气质量改善速度最快的国家。

生态文明建设最能给老百姓带来获得感,环境改善了,老百姓体会也最深。在北京,蓝天白云日益成为常态,城区就能拍到星轨;在河南安阳,职工过去不敢穿白衬衣上班的钢铁厂,经过环境整治,变身工业旅游景区。人们以往“盼蓝天”,如今争相“拍蓝天”“晒蓝天”,生态环境获得感、幸福感、安全感不断提升。

蓝天更多了,人民群众“爱蓝天”的热情被充分激发,“护蓝天”的办法就更多。位于汾渭平原的山西临汾,冬季重污染天气多发频发,空气质量一度在全国168个重点城市里排名垫底。临汾人转变理念、齐心协力,坚持绿色出行,支持清洁能源,临汾市还在网上开设了大气污染“随手拍”举报平台,有举报“马上就办”。越来越多的群众成为生态文明建设的热心人,共同参与共同建设共同享有的事业,美丽中国建设离不开每一个人的努力,人人都可以成为生态文明建设的实践者、推动者。每个人在生产生活中都为低碳多贡献一点,蓝天成

色就会更足一分,美丽中国建设就会更进一步。

行百里者半九十。蓝天保卫战是一场硬仗,不可能一蹴而就。必须清醒看到,大气污染防治的长期性、复杂性、艰巨性依然存在。同2013年相比,我国重污染天数大幅减少,但空气质量改善的成果还不够稳固,由量变到质变的拐点尚未出现,整体仍未摆脱气象条件影响。党的二十大报告提出:“持续深入打好蓝天、碧水、净土保卫战。加强污染物协同控制,基本消除重污染天气。”保持战略定力,坚持精准治污、科学治污、依法治污,保持力度、延伸深度、拓展广度,协同推进降碳、减污、扩绿、增长,深入打好蓝天保卫战,才能持续推动大气环境质量改善。

“我们一定要取舍,到底要什么?从老百姓满意不满意、答应不答应出发,生态环境非常重要;从改善民生的着力点看,也是这点最重要。”2013年春天,在主持召开十八届中共中央政治局常委会会议时,习近平总书记的话语掷地有声。正是为人民谋幸福的勇敢行动,换来了今天的“蓝天指数”。坚持不懈、久久为功,迎难而上、接续攻坚,我们一定能实现蓝天常在、空气常新的目标,让人民群众得实惠。

人民观点

# 不同甲状腺疾病“控碘”有讲究

李培鑫

## 卫生与健康

甲状腺出现问题,会对人体产生广泛影响,甚至会引发严重的健康问题。那么,大家该如何预防甲状腺疾病?如果已经患病,碘的摄入该不该控制,又该控制在什么程度呢?我们来聊聊甲状腺疾病在食物碘摄入方面的注意事项。

### 甲状腺健康与碘有关

位于喉结前下方的甲状腺是人体一个小而重要的器官,形似蝴蝶。作为人体最大的独立内分泌腺体,甲状腺分泌的甲状腺激素对身体的正常生长和代谢起着至关重要的作用,包括维持身体的基础代谢率、调节心跳和体温、促进骨骼和神经系统发育等。

临床上通常将甲状腺疾病分为两类:甲状腺功能亢进(甲亢)和甲状腺功能减退(甲减)。其中,甲亢最为常见,是甲状腺过度活跃导致的,患者会出现代谢率增高、心跳加快、体重减轻、焦虑和睡眠障碍等症状。而甲减是甲状腺过度不活跃导致的,患者会出现代谢率降低、体重增加、疲乏、便秘和心情不佳等症状。此外,甲状腺疾病还包括甲状腺结节、亚急性甲状腺炎、桥本氏甲状腺炎、甲状腺癌等。

饮食是甲状腺疾病管理的重要组成部分,而碘是与甲状腺健康息息相

关的一种重要营养素。甲状腺激素由甲状腺合成,其合成依赖碘的参与,因此,身体需要摄取足够的碘来帮助甲状腺产生足够的激素。然而,摄入过多或过少的碘都会对甲状腺的正常功能产生负面影响。要记住,甲状腺病变和碘摄入的相关性是一条“U”形曲线,只有过多或过少摄入碘会影响甲状腺,造成病变。

### 患者摄碘多少为宜

对于不同的甲状腺疾病,理想的摄碘量也有差别。

甲状腺结节 甲状腺良性结节是指甲状腺组织中的一块或多块异常组织,但不属于癌症。对于甲状腺结节患者,摄入适量的碘是非常重要的。一些研究表明,缺乏碘会导致甲状腺肿大,进而导致结节的形成;而摄入过多的碘又会使结节增大。因此,医生建议甲状腺结节患者每天的碘摄入量控制在150微克左右。根据日常食物来换算,150微克碘大约与5~7克加碘盐(按照国家规定的20~30mg/kg碘含量)、50克虾皮、400克带鱼的碘含量一致。

桥本病是一种自身免疫性疾病,患者的甲状腺功能会逐渐下降,导致甲状腺激素水平降低。在这种情况下,摄入过多的碘可能会刺激甲状腺,导致患者的症状加重。因此,医生建议桥本病患者限制碘摄入量,每天不超过150微克。

对于甲状腺癌患者,摄入含碘食

物有助于控制甲状腺癌的发展。然而,在甲状腺癌手术后,医生可能会建议患者限制摄入含碘食物,尤其是在接受放射性碘治疗期间。碘131的治疗原理是残存的甲状腺肿瘤组织通过摄取含有放射性的碘剂,达到杀伤肿瘤细胞的作用。在治疗期间,如果不限定碘的摄入量会影响放射性碘剂的治疗效果。

另外,目前很多甲状腺癌术后患者对于含碘食物的控制存在误解,以为需要终身低碘甚至无碘饮食,这个观点是不正确的。对于不涉及碘131治疗的患者,其碘需求可以参考正常人,若碘摄入不足反而会造成甲状腺激素片剂量的增加和残余腺体的增生。而对于涉及碘131治疗的甲状腺癌患者,应限制碘的摄入,控制在平均每天150微克即可,同时少吃或不吃紫菜、海带、虾皮等高碘食物。

甲亢患者的甲状腺分泌过多的甲状腺激素,导致代谢加快,身体各项功能亢进。由于碘是甲状腺激素合成的原料,甲亢患者如果再多吃碘,甲状腺激素合成增多,就会导致甲亢病情的加重。因此,甲亢患者除了需要应用抗甲亢药物之外,生活上一定要低碘饮食,对于海带等含碘高的食物,一定要少吃或不吃。

甲减是由于自身产生的甲状腺激素过少而引起的一系列低代谢症状,治疗核心主要是外源性补充甲状腺激素。甲减患者不一定要补碘,因为引

起甲减出现的原因除了饮食摄入碘过少之外,还有自身免疫、过度劳累等,需明确病因后进行有针对性的治疗。如果是缺碘引起的甲状腺肿大带来的甲状腺功能减退,可以适当补碘,但绝大部分甲减患者没有必要额外补碘。

### 3个防治细节不要忘

要做好通过食物合理补碘,更好地防治甲状腺疾病,有3个细节值得重视。

首先,碘的吸收需要足够的维生素A、铁和硒的参与,因此需要摄入充足的营养素,以提高碘的吸收率。其次,食物的加工方式和存储时间会影响食物中碘的含量,应尽量选择新鲜、未加工的食物,并在存储过程中注意保鲜。第三,某些药物,如碘剂、甲状腺药物等,也会对碘的吸收和代谢产生影响,在服用这些药物时需遵医嘱,不得自行增减剂量。

总之,控制饮食中摄入的碘,是保护甲状腺健康和预防甲状腺疾病的重要一环,对于不同类型的甲状腺疾病患者,碘摄入量的要求也不同。已确诊甲状腺疾病的患者,一定要遵循医生的建议,合理搭配食物,保证适当的碘摄入,既不宜过多也不宜过少。最后需要再次提醒大家的是,当出现甲状腺疾病的相关症状时,应及时到医院接受检查评估,早早在医生指导下开展治疗,这样才能及时止损,最大限度保护好自身的甲状腺。

来源:新华网

# 争当德智体美劳全面发展的新时代好儿童

(上接第三版)孩子们拿着水桶、铲子、耙子、毛笔,为西红柿、黄瓜等浇水、松土、除草、授粉。习近平强调,很多知识和道理都来自劳动、来自生活。引导孩子们从小树立劳动观念,培养劳动习惯,提高劳动能力,有利于他们更好地学习知识。现在一些城里的孩子接触农村、接触大自然少,不光“四体不勤”,而且“五谷不分”,对吃的是什么、从哪里来的、怎么来的都不知道,更体会不到“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”。他对同学们说,认识大自然,首先要从认识身边的植物开始。同学们栽培的各种植物,虽然书本上都有介绍,但大家亲手种、亲自培育、跟踪观察,收获肯定是不一样的。希望同学们从“学农”中感受到农作的艰辛和农民的不易,从小养成热爱劳动、珍爱粮食、尊重自然的良好习惯,为建设美丽中国作贡献。新时代生态文明建设要从娃娃抓起,通过生动活泼的劳动体验课程,让孩子亲自动手、

亲身体验、自我感悟,让“绿水青山就是金山银山”的理念早早植入孩子的心灵。

学校思聪楼二层科学教室不时传出欢声笑语,习近平走进教室,师生们告诉总书记,他们正在运用所学的直线运动、曲线运动、斜面运动等知识,用积木动手设计搭建过山车模型进行验证。习近平指出,科学实验课,是培养孩子们科学思维、探索未知兴趣和创新意识的有效方式。希望同学们从小树立“科技创新、强国有我”的志向,当下勇当小科学家,未来争当大科学家,为实现我国高水平科技自立自强作贡献。

习近平随后来到五年级教师办公室,看望正在研讨备课的老师们,询问课后服务课程结构设置等情况。习近平指出,中国特色社会主义教育体系是好的,我国的基础教育在世界上是有优势的,要坚定文化自信,把自己好的东西坚持好,把外国好的东西借鉴好,与时俱进、开放发

展,让孩子们有更广阔的眼界、更开阔的思路、更开放的理念,努力培养堪当民族复兴重任、勇于创造世界奇迹的国之栋梁。习近平强调,人才培养,关键在教师。广大教师要牢记以党育人、为国育才的初心使命,以人民教育家为榜样,以德立身、以德施教、以德育人为魂,让教师成为最受社会尊重和令人羡慕的职业,努力形成优秀人才争相从教、优秀教师不断涌现的良好局面。

在学校小广场上,师生们热情欢送总书记。习近平祝愿孩子们茁壮成长、健康成才,并向全国广大少年儿童祝贺“六一”国际儿童节快乐。他说,今天我专程来北京育英学校看望大家,和小朋友们共庆“六一”儿童节。看到同学们天真活泼、朝气蓬勃,脸上洋溢着幸福的笑容,感到非常高兴。党中央始终关心关怀少年儿童的健康成长,采取了一系列政策举措,努力为孩子们健康

成长创造更好环境。我相信,有中国共产党的领导和社会主义制度的显著优势,生活在中华民族大家庭里的各族儿童一定会越来越幸福,一定会拥有更加美好的未来。各级党委和政府、社会各方面要切实发挥好和儿童事业发展有关的工作,关心帮助困难家庭的孩子特别是孤儿和残疾儿童,让所有孩子都能感受到党和政府的温暖,都能有一个幸福美好的童年。

习近平对同学们说,今天的少年儿童是强国建设、民族复兴伟业的接班人和未来主力军。为在本世纪中叶把我国全面建成社会主义现代化强国,现在是我们这一代人在努力奋斗,未来要靠你们去接续奋斗。

习近平祝愿广大家长身体健康、家庭幸福,祝愿广大教师在神圣的岗位上作出新的贡献。尹力及中央和国家机关有关部门、北京市负责同志陪同考察。

# 公告

广大市民:

感谢你们对市政府工作的关心和支持。2023年5月22日至28日共受理群众来电反映事项55件,其中咨询类35件、求助类20件,已办结54件,正在办理1件,回复率达100%。现将具体办理情况公告如下:

一、咨询类:一是关于咨询乃东区公安局户籍科,贡嘎县市场监管局、信访局,浪卡子县边防大队,洛扎县、措美县人社局,措美县信访局,市中级法院,市纪委监委,市公安局督察支队、住建局(2次)、邮政管理局(3次),市法律援助中心、住房公积金管理中心,人行山南中心支行、农行山南分行,自来水公司、国策环保公司电话号码事宜,已办结。二是关于咨询市农业农村局地址事宜,已办结。三是关于咨询办理边境通行证事宜(5次),已办结。四是关于咨询贡嘎机场至泽当城区是否有客运班车事宜,已办结。五是关于咨询山南市火车站售票点上班时间事宜(2次),已办结。六是关于咨询羊湖景区收取60元/人门票费是否合理事宜(3次),已办结。七是关于咨询能否拆除洛扎县县城道路两旁人行道护栏事宜,已办结。八是关于咨询羊湖至日托寺道路是否施工事宜,已办结。

二、求助类:一是关于游客反映桑日县至查县路段间歇性交通管制影响出行事宜,已办结。二是关于泽当城区乃东路某商铺反映其店面屋顶漏水事宜,经对接市总工会,拟于6月30日前完成维修。我办将持续跟踪督办。三是关于反映隆子县加油站附近V+酒吧存在噪音扰民事宜,已办结。四是关于游客反映洛扎县X314至色乡措玉村瓦国自然村公路交通管制影响出行事宜,已办结。五是关于反映5月23日浪卡子县便民服务中心大厅市场监管窗口无工作人员办理业务事宜(2次),已办结。六是关于反映泽当城区格桑路人行退休基地小巷内车辆乱停放事宜,已办结。七是

关于乃东区贡吉林小区业主反映房地产公司至今未帮助业主办理房产证事宜,已办结。八是关于洛扎县扎日乡某村村民反映国网洛扎分公司在该村收取电费时,工作人员拒收现金,要求村民通过微信支付或线上缴纳电费,给群众生活带来不便事宜,已办结。九是关于东辉中学八年级学生家长反映学生聚集宿舍抽烟无人管理,且学校食堂伙食较差事宜,已办结。十是关于吉荣家园业主反映该小区物业公司不退还装修押金事宜,已办结。十一是关于反映原琼结县某公职人员于2016年来向来电人借款事宜,已办结。十二是关于反映鲁琼专业市场售卖电动车的商户占用主干道经营事宜,已办结。十三是关于反映贡嘎县甲竹林镇人民政府附近路口被封堵,影响群众正常出行事宜,已办结。十四是关于乃东区亚堆乡某村村民反映该村1组境内存在河道采石采砂事宜,已办结。十五是关于泽当城区某村村民反映正在实施的给排水管项目给群众生活带来不便(因家中厕所没水,孕妇需前往较远的公共厕所)事宜,已办结。十六是关于反映山南市某旅行社不履行旅游合同义务事宜,已办结。十七是关于泽当城区拉玉花苑小区商品房住戶反映,房地产公司近10年未为购房人办理房产证事宜,已办结。十八是关于泽当城区拉玉花苑小区商品房住戶反映,房地产公司近10年未为购房人办理房产证事宜,已办结。十九是关于泽当城区格桑路人行退休基地小巷内车辆乱停放事宜,已办结。七是

真诚感谢您的来电,我们将认真践行以人民为中心的发展思想,进一步改进工作作风,提高办事效率,为山南改革发展稳定事业和全市人民服务。特此公告。山南市“12345”政务服务便民热线办 2023年5月30日



# 关于机动车停放服务收费办法听证会的公告

为提高政府制定价格的民主性、科学性和透明度,根据《中华人民共和国价格法》《政府制定价格听证办法》等规定,山南市发改委拟定于2023年6月底召开山南市机动车停放服务收费管理听证会,广泛征求社会各界及有关方面的意见。现就有关事项公告如下:

一、听证事项 《山南市机动车停放服务收费管理办法》,含定价方式、收费标准等内容。

二、听证会参加人构成及产生方式

(一)听证会参加人10名 1、消费者4名:由山南市发改委委托消费者组织或者其他群众组织推荐;2、经营者和其他利益相关方3名:由发改委委托市公安局或城市管理和综合执法局推荐;3、相关领域专家1名:由发改委聘请;4、相关部门人员2名:由发改委邀请市人大、市政协委派人员参加。(二)旁听人员2名采取自愿报名方式,按照报名顺序选取。(三)新闻媒体 市发改委邀请新闻媒体参加。三、旁听人员报名方式

(一)现场报名 请如实填写报名表,于2023年6月9日前在报名时间内将报名表及身份证复印件交到山南市发展和改革委员会价格科(411)办公室报名。报名时间(周一至周五):9:30-13:00;15:30-18:30。(二)网上报名 请如实填写报名表及身份证扫描件一并发送电子邮件至 snsgjg@163.com。联系人:卓嘎 联系电话:13638933084 传真:0893-7912908 特此公告 附件:价格听证会旁听人员报名表

