

三座水库清淤扩容 提升我市蓄水供水能力

本报讯(记者 鲁 越)3月19日,一艘绞吸式挖泥船亮相民权县林七水库,这意味着我市黄河故道水生态修复及治理工程进入新的阶段。

据悉,我市任庄、林七、吴屯水库为平原水库,库床比降缓,库面面积大,拦库大坝长,上游来水进入库区后,下泄缓慢,引黄水携带泥沙沉入库区,造成水库库床淤积壅高,库容减少。库区的淤积不仅影响水库效益的发挥,而且对库区及周边水环境和生态环境造成了不利影响。由于近60年的淤积,库区滩地裸露、滩宽水浅,水生态环境较差。对比1958年水库建成初期的库容,3座水库总库容减少1877万立方米,其中,兴利库容减少1395万立方米。

黄河故道水生态修复及治理工程将恢复水库设计库容,并根据水库开挖条件适当扩挖。其中,死库容用于预留淤积,增加城市战略水资源储备,兴利库容主要

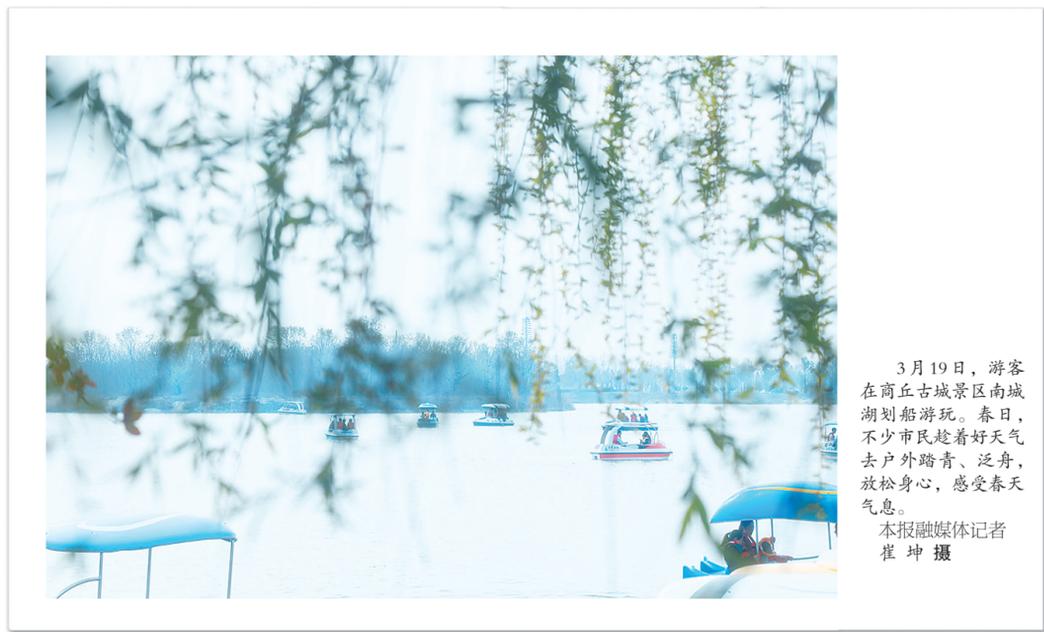
用于调节城市、灌溉及生态等兴利供水。规划在保障城镇供水及灌溉任务的基础上,增加城市战略储备水源,保障我市在渠首淤积或者检修等特殊情况下的应急供水。同时,为下游河道提供稳定的生态基流,改善下游河道生态环境。

市水利局相关负责人表示,工程实施后,三座水库死库容、兴利库容得以恢复并适当扩大,水库水深、水面增大,正常蓄水位水深基本可以满足水体自净功能,能够很好地改善库周生态环境,带动和实现区域的生态文明建设,实现资源环境的可持续利用。同时,通过扩挖死库容,将死库容存蓄水量作为城市水资源战略储备,增强了水库应急供水能力,保障城镇供水安全。

清淤扩容后,水库可充分利用我市引黄指标,在保障城市供水的条件下,增加灌溉供水量,对于保障城镇生产生活用水安全、农村生产安全意义重大。

任庄、林七、吴屯水库清淤扩容工程可以补“三农”短板,提高水库灌区灌溉保证率,可以有效改善灌区“靠天吃饭”的局面。工程的实施可以有效缓解区域内水资源供需矛盾,对于保障当地生产、生活用水需要,实施乡村振兴具有很好的推进作用。水库清淤扩容后,可以充分利用引黄水指标,结合当地水资源,可满足商丘市区和民权县城1.13亿立方米生活工业供水、214.5万亩灌区用水需求。

据悉,该工程通过清淤扩容工程与生态工程建设,满足市区和民权县城区生产、生活用水需求,提高生物多样性,改善人居环境,促进地区生态环境保护。工程实施后,依托黄河故道两侧本底资源,可将故道建设成为集生产、生活、水利建设、生态保护、环境建设、休闲于一体的国家级生态示范区和资源节约型、环境友好型社会示范区。



3月19日,游客在商丘古城景区南城湖划船游玩。春日,不少市民趁着好天气去户外踏青、泛舟,放松心情,感受春天气息。 本报融媒体中心记者 崔坤 摄



第二十三个世界睡眠日

专家支招让你睡个好觉

本报融媒体中心记者 宋云霖

如今生活压力大,生活节奏快,不少人有睡眠方面的困扰。3月21日是第23个世界睡眠日,今年世界睡眠日的主题是“良好睡眠,健康之源”。今天我们就来聊一聊关于睡眠的那些事。

35岁的徐女士是一名销售人员,因为工作原因经常加班。每天回到家她早已精疲力尽,但是想到忙碌了一天都没有好好休息,就习惯性地拿起手机,看视频、追剧,有时候玩手机到凌晨。一开始她还能正常入睡,后来渐渐睡不着了,慢慢地白天上班开始无精打采,不得不去医院就医。

后来,她听从医生的建议,每晚有睡意时就马上睡觉,也戒掉了晚上一直刷手机的习惯,果然睡眠质量比以前好多了。

“徐女士并非个例,这样的情况发生在许多人身上,中国睡眠研究会数据显示,在我国约3亿居民有睡眠问题,成年人的失眠率近40%。”市中心医院神经内科主任姜霖说,失眠原因也是多种多样,具体来说分为两种:一是睡得晚,这在年轻人中极为普遍,晚上躺床上玩手机,明知该睡觉了,还是放不下手机。睡得晚看似拉长了一天的时间,其实反而会让白天学习、工作的效率降低,还会严重损害健康;二是难睡着,也就是失眠症,这种情况就要分析失眠的原因,必要时需要接受治疗。

“入睡困难,夜间觉醒次数超过两次;以及睡眠质量下降,睡眠浅、多梦,早醒、醒后无法再入睡;总睡眠时间缩短,通常少于6小时;或者次日清晨感到头昏、精神不振、嗜睡、乏力等,这些都是失眠障碍的临床表现,应及时就医。”姜霖说。

3月17日,《中国睡眠研究报告2023》发布,报告指出,2022年,中国民众每晚平均睡眠时长为7.4小时,近半数民众每晚平均睡眠时长不足8小时(47.5%),16.79%的民众每晚平均睡眠时长不足7小时,民众睡眠时长依然有待增加。

“睡眠的时间、环境、姿势、用具等都对我们的睡眠产生影响。”姜霖说,使用的枕头高度应在10厘米,硬度适中,太硬、太深、太高、太低都不好。睡眠的姿势以右侧卧位为宜,对于打呼噜的人来说,一定要减少平躺的时间,平躺会堵塞气道加重打呼噜。睡眠的环境温度太高、太低都不好,15℃到24℃比较理想。有的人怕光,可以把光挡起来,营造一个相对黑暗的睡眠环境。

姜霖建议,成年人睡眠时间应该维持在7小时至8小时,但存在个体差异,只要整夜的睡眠能够恢复白天的精力就可以,没有必要过分追求睡眠时间的长短。即使晚上睡5个小时,如果白天感觉很好也是可以的。

如果睡眠有问题,就要每天同一时间起床,周末也不例外。有人问,周末能睡懒觉吗?对健康人来说这不是大问题,有睡眠障碍的人就不行。平时7点起床,周末也得7点起床。周末睡懒觉,就会破坏生物钟,睡眠问题就容易复发。健康的人也要避免白天睡太多,午睡不要超过半个小时。

“不要躺在床上看电视、玩手机,如果只是休息的话,可以坐在椅子上,只有困了才到床上睡觉,不要带着问题上床睡觉。”姜霖强调,避免睡前饮酒和含咖啡的饮品,每天坚持适当的体育锻炼有助于睡眠。

本周气温有所回升

最高气温或达20℃

本报讯(记者 祁 博)经历了近两周的降温天气,本周我市气温将再次回升,让春天的身影更加清晰和浓重。预计,本周我市天气以多云和阴天为主,周内最高温度20℃—21℃,最低温度3℃—4℃。

具体预报如下:星期二,阴天间多云,7℃/19℃;星期三,阴天间多云,12℃/21℃;星期四,多云间阴天,10℃/17℃;星期五,阴天间多云,8℃/15℃;星期六,多云到晴天,4℃/14℃;星期日,多云间晴天,3℃/16℃。

本周二,我们将迎来“春分”节气,春天在不知不觉间已经走过一半的路程了。春分这天,太阳将直射赤道,白天和黑夜将一样长。春分过后,白天的时间将超过夜晚,天气将更加温暖,阳光也将更加明媚。不过,需要注意的是,这个时段也十分适宜各种病菌的繁殖和传播,大家要注意经常打开门窗给房屋通风。同时,也要谨防冷空气的入侵和阴雨天气带来的“倒春寒”。

自媒体:守住诚信底线 展现最大价值

□祁 博

按照2023年“清朗”系列专项行动计划,近日,中央网信办开展了为期两个月的“清朗·从严整治‘自媒体’乱象”专项行动。

此专项行动聚焦社交、短视频、网络直播等类型重点平台,针对“自媒体”造谣传谣、假冒仿冒、违规营利等突出问题,坚决打击,从严处置,营造清朗网络空间。

社会发展环境和发展方式的变化,使自媒体这一“传统”的“新媒体”在社会活动中起到的作用越加广泛和重大。可以说,通过自媒体了解社会,通过自媒体实现自身发展,已成为人们的一种生活方式。

但是,可以看到在越来越多的利益关系依托于自媒体平台的时候,受困于信息的不对等和网络空间的不透明,通过虚假信息吸引流量获取暴利的行为,已极大影响了自媒体的公信力,乃至影响了社会的和谐发展。

所以,此次中央网信办开展的专项行动,对自媒体发布传播谣言信息、有害信息和虚假信息等行为进行了坚决而严厉的打击。其中主要包括了打击自媒体造谣传谣、炮制有害信息和恶意炒作等。

此次活动的内容,在根本上是对自媒体不守诚信行为的打击。

信息的价值首先来源于信息的真实,因而自媒体生存和发展的底线亦当是守牢讲诚信的底线。

守牢讲诚信的底线,是自媒体人更好实现自身发展的基础。讲诚信,对每个人的发展都有基础性作用。自媒体作为社会交往关系的新生代力量,在更大范围、更深层次实现了个人与社会的交互,这也对自媒体人的诚信提出了更高的标准和要求。自媒体人只有更加严格要求自己的诚信行为,才能得到社会的承认和认可,才能实现自身更大的价值。

守牢讲诚信的底线,是自媒体行业健康发展的前提和准则。一个行业的健康发展,离不开践行行业的基本生存准则。诚信,对自媒体行业的发展应当是最大的一个准则。试想,一个以“真实性”作为生存前提的行业,当“失信”成为其“原罪”的时候,这个行业的生命也就走到了尽头。

守牢讲诚信的底线,是自媒体更好肩负社会责任的基本要求。自媒体作为社会运行的重要组成部分,肩负着弘扬正能量、唱响主旋律的光荣使命。只有守牢诚信的底线,自媒体个人和自媒体行业才能肩负和践行社会责任,才能在社会发展中展现出最大的价值。

春菜已上市 尝鲜正当时

本报融媒体中心记者 李 岩

“今天包荠菜馅饺子,中午回家吃饭。”3月19日一大早,家住海亚春天的马云波收到妈妈的留言后就美滋滋地上班了。她高兴地说:“春意盎然,我妈做饭的兴趣被调动出来了,我又有了口福!”

春意已浓,老百姓餐桌上的春色也越发美艳,人们以一份欣喜与珍重,把平常的野菜与树叶做成了不平常的菜肴美食,不但享受着舌尖上的春天,也努力把一缕缕祈愿在缤纷的春天里渐渐实现。

几天前,一场春雨降临,田间地头的蒲公英、马齿菜、猪耳朵等野菜,长出三两个肥大的叶片。“小时候,我妈妈经常带我去野外踏青摘野菜,她认识的野菜可多了,随手采摘一把,回到家里简单烹调,就成了盘盘鲜嫩生香的美味。我大学毕业后来城市生活后,每当想起春天的野菜,总会心生怀念与莫名的欢喜。”马云波回忆着小时候的故事幸福地说。

春天,除了种类较多的野菜外,鲜嫩的榆钱也像麦穗一样稠密,一支支,一串串,采摘回来的榆钱经过水焯,放少许调料搅拌,就是一盘可口的凉菜,还可与少许面粉拌在一起,做成榆钱窝窝,也是春天不可多得的美味。

3月18日,正值周末,归德路上服务邻里26年的听隆美食的老板娘王靖开始做榆钱窝窝了。“我每年春天都去农村的集市上买榆钱,新鲜又便宜,我们家的食客都爱这一口,一天三四锅都不够卖,要的就是这份记忆和春天的味道。”王靖一边做一边高兴地说。

“心心念念的榆钱窝窝吃到了,幸福到感觉自己拥有了整个春天!”就喜欢这个味!每次都有口福能吃到这么原生态、接地气的食物。享受完春天的美味,食客纷纷发出这样的感叹。王靖充满信心地说:“作为一名自创品牌的餐饮人,随着季节的轮转,让食客们吃到大自然的味道,我时刻准备着把四季搬上餐桌。”

菜市场上,紫色的葛花、白色的槐花也非常受市民欢迎。市民蔡玉洁特别喜欢制作各种槐花佳肴,蒸槐花、槐花饼、槐花拌粉丝……都是她的心头好。她说:“有时候出差,看到菜单上有槐花字样的菜,我都会点来尝尝,槐花带给我的不仅仅是舌尖上的美味,更是一种春天的美好记忆。”

编辑:赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com

胡同路灯不亮原来是“保险”坏了

市城市管理局城市亮化中心当即修复

本报讯(记者 司 钧欣)“八一路与中州路交叉口往东400米路西,福润家超市往南的胡同内路灯不亮,请相关部门来看看。”近日,有市民向市12345政务服务便民热线反映。

3月17日上午,记者与市12345政务服务便民热线工作人员赶到位于八一东路南侧的这处“中州路东6胡同”。该胡同向南延伸约150米,两侧房屋为独门独户的自建房,胡同西侧装有路灯。据胡同内一家居民介绍,该胡同晚上路灯不亮大概持续四五天时间了。“这事我们也不知道该找哪个单位反映,你们来了可太好了。”该居民表示。

记者赶到时,市城市管理局城市亮化中心二区及设备科相关负责人及工作人员已经到达现场。经对位于胡同附近八一东路上一处路灯配电箱进行开箱检查,发现一处磁保险发生熔断,导致胡同路灯不亮。在更换了零件后,经开灯检测,发现照明已经恢复正常。

据了解,目前全市区路灯照明分为6个区进行分片管理维护,市民所反映胡同属于二区的管辖范围。市城市管理局城市亮化中心二区负责人万继国介绍:“该胡同路灯是几年前,全市对背街小巷改造时加装的,主要是为了方便周边老百姓出行。这次接到

‘12345’派单说附近胡同路灯不亮,我们上午刚上班就过来了。这次故障应该是磁保险使用年限久了,发生了熔断,所以立即更换了新的保险就恢复了照明。”

记者留意到,该处路灯配电箱及附近路灯杆上都安装有统一的标识牌,附带“热线电话”号码。如果发现路灯不亮,市民拨打所留电话不是可以得到较快处理?万继国说:“在路灯设施标志牌上留的电话为我们的24小时值班电话,市民发现某处路灯不亮可以及时拨打进行反映,中心会及时安排管片人员进行排查、修复。”



河南新闻奖新闻名专栏

修复;睢阳区凯旋路与香君路交叉口西有一处井盖损坏问题,已由睢阳区市政建设局现场安装井盖。

上周办理质量较高的单位有:市公安局、市城市管理局、睢阳区人民政府、虞城县人民政府、睢县人民政府、梁园区市场监督管理局、梁园区观堂镇政府、梁园区八八街道办事处、睢阳区住房保障中心、睢阳区路河镇政府、睢阳区新城街道办事处、示范区住建局、示范区贾寨镇政府、示范区中州街道办事处。

本报融媒体中心记者 司钧欣 整理

12345热线一周速递

3月13日到3月19日,全市共受理有效事件8076件,其中电话受理6999件,微信受理1007件,手机App受理23件,网站受理10件,省平台受理37件。

上周群众反映的问题主要集中在以下几类:城市管理827件,占比23.60%;公共服务584件,占比

16.67%;交通管理373件,占比10.64%

现场督办群众较满意的工单有:睢阳区华夏路与方城路交叉口雅庭居南苑小区内井盖损坏问题,已由新城街道办事处解决;梁园区八一路与中州路交叉口福润家超市向南路灯不亮问题,已由市城市管理局现场