

欧美黑杨退出后，洞庭湖区种啥树

湖南日报全媒体记者 杨军 通讯员 戴景晟 谢宁昆

春风又绿江南岸，正是植树好时节。

3月18日，记者在南县南洲镇白马村的河洲看到，去冬今春栽种的3万余株池杉、水杉长势良好。南县林业局相关负责人说，河洲共180余亩，正在打造乡土树种林苗一体化基地。

池杉、水杉是乡土树种。林业部门专家介绍，土生土长的乡土树种能适应当地自然条件、融入当地自然生态系统，一般长势好，病虫害少。那些经过长期栽培归化的外来树种，已具备乡土树种的特性，也被视为乡土树种。

从2017年开始，在欧美黑杨退出洞庭湖保护区之后，益阳市打造“绿水青山新画卷，金山银山新地标”，结合乡土树种推广，优化森林资源结构，形成杉木、马尾松、杨树和毛竹等乡土树种为主的营造林模式，乡土树种成为乡村绿化的“主力军”，改善人居环境的“添彩者”、群众增收的绿色“聚宝盆”。

种什么

乡土树种池杉、水杉，“又红又香”红榉、红豆杉、香榧，“含金含银”金丝楠、银杏

沅江市草尾镇乐园村，农田网格之间，樟树、银杏、红叶石楠、桂花迎风挺立，乔木下配植月桂、迎春、万寿菊等灌木、草本和水生植物，一个多样化、多层次的农田防护林系统生机勃勃。

乐园村是典型的湖区农业村。近年来，该村以秀美村庄和森林乡村创建为契机，开展以珍贵乡土树种和常绿阔叶树种为主要树种、以混交和复层为特点的农田防护林建设。共绿化堤渠路2.6万多米，栽植樟树、榉木、楠木、银杏、红叶石楠等1.5万余株，配置红榉木、迎春、夹竹桃、万寿菊、菖蒲等灌木、草本和水生植物，形成乔、灌、草搭配合理的多层次绿化格局。2019年，该村被国家林草局认定为第一批国家森林乡村。

单一外来树种对生态环境带来切肤之痛。以前“外来户”欧美黑杨在洞庭湖区大面积种植，侵蚀湿地生态系统。

痛定思痛。近年来，益阳市植树造林坚持“乡土树种”优先，按“适地适树”原则针对性地选择绿化树种，科学引导育好乡土树种，科学规划选好乡土树种，科学造林用好乡土树种，加大乡土树种的种植数量，凸显本土特色，增加自然野趣。注重推广红榉、红豆杉和香樟、香榧等“又红又香”和金丝楠、金钱松及银杏、银木等“含金含银”的珍贵树种，致富一方百姓。该市每年推进珍贵乡土树种种植达60万株。南县培育的水杉畅销中南五省，带来2亿元以上的收入。

湖南是油茶大省，油茶树是乡土树种，成活率高。茶油价格较高，益阳许多林农在房前屋后或宜林荒山荒地种植油茶，既绿化环境，又增加收入。

种在哪

“见缝插绿”，房前屋后、道路沟渠旁、河洲荒地、城区公园

植树造林要落实最严格的耕地保护政策，坚决制止造林占用耕地，“种在哪”成为造林绿化面临的一个重要难题。

由于宜林荒山荒地和疏林地越来越少，造林受到限制。益阳市拓宽思路，由原来的块状造林转入以村旁、宅旁、路旁、水旁等地造林为主，即在村子周围、房前屋后、道路两边、河流两岸、堤坝两侧和水库周围，凡是一切能够利用的地方，都种上树。

益阳市切实做好“见缝插绿”文章。宜树则树、宜果则果、宜花则花、宜草则草，将绿化提升与增绿增效相结合。在居民的房前屋后栽植枇杷、桃树、酸橙、桢楠、银杏等经济果木树种和珍贵乡土树种；在道路沟渠旁栽植水杉、池杉、落羽杉、樟木等高大乔木；在河洲上栽植加杨、枫杨、旱柳等耐水湿树种；在城区公园栽植红枫、枫香、无患子、乌柏、红花玉兰等景观树种。城乡居民推窗见绿、出门见景，形成带、网、片、点相结合，层次多样，结构合理的森林生态廊道。

行走在南县沱江旅游通道两侧，以水杉、池杉、落羽杉为主要树种的行道树，树干通直挺拔，高大秀颀，叶色翠绿。该条总长46342米的水源涵养林，共栽

植米径6厘米的“三杉”1万多株。南县还利用河洲滩未利用地造林，在天星洲、厂窖镇原芦苇地，栽植加杨、池杉、落羽杉、乌柏、旱柳等树种，面积达4800亩。

益阳市赫山区乡村以村庄绿化为突破口，充分利用村集体荒地隙地、房前屋后开展造林绿化，做到应绿尽绿。通过乡土树种造林和树种合理搭配，改造并新建一大批生态经济型、生态景观型、生态园林型的特色乡村。新农村绿化向打造优美的人居环境转变，构建“路在绿中、村在景中、房在花中”的绿色画卷。

如何种

“谁种谁管”，将植树责任落实到人，采取公司+村集体+农户新模式

造林绿化“三分种，七分管”。益阳市按照“谁种谁管”原则，将植树责任落实到人，确保种一棵、浇一棵、活一棵、成长一棵。按照“政府引导、产业带动、群众自愿、规范有序”，打造利益共同体，加快打通“绿水青山”向“金山银山”转化通道。

南县乌嘴乡罗文村开辟荒地20余亩，栽植果大、肉白、汁多、味甜的白玉枇杷3000余株。采取公司+村集体+农户的新模式，前期由村集体出资，农户出力，平整荒地，购买苗木，建设基地。中期由公司全程指导农户修枝、施肥、治虫、疏果，培养农户的栽植技术，打牢管护基础。后期由公司负责枇杷的销售，所得收益公司、村集体、农户平均分配，预计盛果期能为村集体增收16万元，为每户农户增收5000元。

益阳市资阳区新桥河镇新胜村引进湖南诺泽生物科技有限公司，改造部分低产低效林，栽植迷迭香。2019年，通过对多种芳香中药材的产品考察和市场调研，结合企业生产需要，开始“乔+灌+草”立体种植模式，取得欧美有机认证。2020年，该立体有机种植模式获国家专利。2023年底，新胜村建成2600多亩乔木—灌木—草地有机种植基地。该公司2022年营收7000万元，出口500万美元，创利税1000万元；解决农民就业200多人，培育专业合作社5个，附近农民年增收2.5万至3.8万元，形成一个前景可观的种植产业。

2023年度治疗成功率超过90%

我省结核病防治工作高质量发展

湖南日报3月24日讯（全媒体记者 李传新 通讯员 杨正强 陈思雨）近日从湖南省“世界防治结核病日”现场宣传活动获悉，我省结核病疫情总体呈下降趋势，全省结核病防治工作正在高质量发展，2023年度治疗成功率在90%以上。

近年来，全省结核病疫情总体呈下降趋势，结核病“防、治、管”能力进一步提升，结核病防治综合质量控制工作全方位推进，全省结核病防治工作正在高质量发展。2023年，全省肺结核报告发

病率由2018年的81.0/10万降至67.77/10万，患者治疗和管理继续保持较高水平，年度治疗成功率在90%以上，患者规范化管理率在95%以上。

宣传活动现场，发布了《无结核社区宣传短视频》《学校结核病防治专题短视频》，推介了新编的结核病防治知识手册《课堂聊结核（学生篇）》，展示了由湖南省结核病防治所（湖南省胸科医院）医护人员自编自导自演的原创情景剧《苗家来了“活菩萨”》，开展了“终结校园结核志愿者行动”宣誓。

推动中国塑料软包装行业健康发展

湖南工业大学牵头编制行业白皮书

湖南日报3月24日讯（全媒体记者 刘韵霞 通讯员 罗咸辉）近日，中国包装联合会将在福建举办2024中国塑料包装创新应用与加工技术高峰论坛，发布《中国塑料软包装行业发展白皮书》。该白皮书由湖南工业大学牵头编制，旨在推动塑料软包装行业健康有序发展，应对全球塑料污染治理，帮助企业迎接国际国内市场的挑战和机遇。

塑料软包装是我国包装行业中占比非常大的细分行业，市场前景广阔，在服务国计民生和社会经济发展中具有举足轻重的作用。该白皮书2022年10月开始编制，梳理塑料软包装产业链总体情况及热点问题，从政策背景、全生命周期评价、包装企业“双碳”战略实施等方面，对我国塑料软包装产

业发展进行分析。编制小组实地调研湖南、河南、浙江等省市的30余家代表性包装企业，线上调研300余家企事业单位，征求和吸纳行业管理部门、龙头企业、科研院所等单位专家、学者的意见。

中国进出口商品研究所等200余家塑料软包装产业链上下游企事业单位参加发布会。与会代表表示，将吸纳白皮书的观点，推动我国塑料软包装行业深入践行绿色低碳发展理念，不断提升国际竞争力。

“此次编制白皮书，是学校主动服务全国包装产业、彰显包装教育特色的重要体现。”湖南工业大学党委书记刘望表示，白皮书的发布，将进一步深化学校与包装行业企业的产学研合作，推动产教融合。

山路崎岖，等送到时，已是晚上九点多钟。

看着杜登文送来的录取通知书，一家人高兴得不得了，热情招呼他进屋吃饭。“那一刻，一天的疲劳都烟消云散了。”杜登文说。

日复一日，杜登文在这条路上来回走了34年，踏破了110余双鞋，挑断了100多根扁担。虽然辛苦，但他却甘之如饴。

时代在变，为群众服务的初心始终不变

“杜师傅，我哥给我寄了点水果，您有空帮我带上。”

“杜师傅，我在网上买了点东西，麻烦您帮忙捎上来。”

3月18日，记者跟着杜登文体验送快递，最深刻的印象是忙碌。

上午9时许，杜登文的手机便一直响个不停，不是请他寄快递的，就是托他帮忙带东西的。

随着经济社会飞速发展，电商的触角已经延伸到大山深处，杜登文要送的早已不只是传统信件，还有快递包裹。但一般的快递公司送货只送到镇上的快递点，村民们还得自己上山下来。住得远一点的，坐大巴往返一趟，要花大半天时间。于是，杜登文就主动承担起跑腿的任务。

帮人带东西，自然要占用休息时间，但杜登文乐此不疲：“顺手的事。”

其实，很早之前，杜登文就做起了“代购”。

“梅家村，廖宜欣，两包复合肥；水田村，覃业耀，三斤鱼……”翻开杜登文的邮差笔记，上面写满了大家托他帮忙的内容。

鼓锣坪村田大姐家的猪染上了瘟疫，请杜登文帮忙买点药。他二话不说，放弃休息时间，买了药送过去。“这几头猪很可能就是他们家一年的经济收入。”杜登文说。

生活日用品、农药化肥，甚至是鸡鸭等活物，乡亲们要带的东西五花八门，杜登文的邮递车成了大家的“杂货铺”。

“杜师傅心肠热，是个大好人哩！”“杜师傅做事认真负责，没说话。”

杜登文的好，大家看在眼中、记在心里，经常送他自家种的土豆、玉米、桃子等。过年杀年猪，家家户户都喊他吃饭。

“吃都吃不过来。”说这话时，杜登文满是自豪。

从一双脚到两个轮子的摩托车，再到如今四个轮子的面包车，时代在变、送邮件的方式在变，但杜登文为群众服务的初心始终没有改变。



3月24日，衡阳县岘山镇更荣村集中育秧点，村民在育秧作业。近年，该县积极推广集中育秧、流水线播种等新技术，推行规模化育秧、订单生产，助力粮食增产增收。

刘欣荣 摄（湖南图片库）

怎样让“睡个好觉”不再遥远

湖南日报全媒体记者 周倜 通讯员 黄麟绚 刘宇婷

当下，很多人每天都在与“睡不好”“不想睡”“睡不着”这3件事抗衡，身心累心更累。《2024年中国居民睡眠健康白皮书》（以下简称《白皮书》）显示，64%的居民睡眠质量欠佳，其中22%的居民睡眠质量较差。

怎样才能让“睡个好觉”不再遥远？今年3月21日“世界睡眠日”前后，记者走访省内多位专家予以分析。

良好的情绪是入睡前提

已过而立之年的大周（化名），这几年一到晚上就容易“感情泛滥”，脑子里有无数场“内心戏”，以致经常失眠。

《白皮书》显示，59%的受访者存在失眠症状。对此，中南大学湘雅二医院精神病学科睡眠障碍专科主任谭立文表示，自2016年专科成立以来，前来就诊的失眠患者中，“情绪”原因占比最高。

在他的印象里，“情绪重灾区”普遍与学业及工作压力、家庭婚姻生活、人际交往困局等境遇有关。“只有整体心理健康水平的提高，才能把睡眠调整到比较好的状态。”谭立文说，情绪调节工具包括正念冥想、放松训练、积极生活行动等。

“值得注意的是，如果失眠超过了一个月，或者

白天已出现明显的状态问题、功能损害，或者发现自己这段时间失眠以后心情越来越坏，一定要及时就诊。”谭立文提醒。

学会放松但不要“放纵”

有睡眠障碍的小美（化名）为“好好睡觉”，曾尝试了各种方法，可依旧没有得到满意的结果。

今年年初，她抱着试试看的想法，来到湖南省人民医院神经内科主任赵志鸿的诊室，得到的回复让她挺意外——“睡眠和世上的许多事一样，不是努力就能成功。睡眠是人类本能，需要的是放松，既尊重规律，也莫太强求。”

赵志鸿告诉小美，正常人一般的睡眠时长大概在6—8个小时，一般不宜超过9个小时。

“但这只是理论参考数据，具体到每个人，睡眠时长也会不尽相同。”赵志鸿说，通常而言，只要个人感觉“睡舒服了”，醒来后感觉能满足自己一整天的能量供给，就是不错的结果。

“睡觉这件事还是应该顺其自然，如果没有睡意却非要强迫自己，也大可不必，有了睡意再去睡将更好。”他表示。

打呼噜不代表睡得香

打呼噜就代表睡得香吗？答案是否定的。

“鼾症带来的最直接影响是使人体深度睡眠减少，严重的还会发生呼吸暂停。”中南大学湘雅医院呼吸科主任医师苏晓丽说。

“打鼾属于进入深度睡眠的标志之一，但由于打鼾会使睡眠呼吸暂停而造成缺氧，刺激呼吸中枢回复呼吸，在这个过程中，深睡眠会回到浅睡眠或是醒来。”苏晓丽告诉记者，如此反复之后，患者睡眠不能连贯，自然深度睡眠随之减少，白天则更易犯困、感到乏力，严重影响患者生活质量。

好在，睡眠监测是诊断睡眠呼吸暂停的“金标准”。医生通常会使用多导睡眠呼吸监测（PSG）等专业设备，对患者睡眠状况进行详细的监测和分析。

“随着健康理念的普及，越来越多会来接受监测、并主动治疗。”苏晓丽介绍，如今口腔矫治器治疗、无创气道正压通气（NPPV）治疗等手段，都已经很成熟，对于某些复杂病例，微创手术也越来越高效。

苏晓丽明显地感觉到，这些年，治疗手段逐步上去了，大家对睡眠这件事也越来越重视，这些都是喜人的改变。

“总书记历来对青年学子寄予厚望。我将谨记殷殷嘱托，坚定理想信念，争做受人爱戴的‘大先生’。”

“作为思政专业的师范生，我会努力用党的创新理论武装头脑，坚定理想信念，积极投入社会实践，不断提升综合素质。”衡阳师范学院2021级思想政治教育1班殷雨兴说，自己将苦练师范本领，矢志报效国家，努力做到“写一手端正三笔字，讲一口流利普通话、上一堂精彩的思政课”，做红色文化的传承者、诠释者和发扬者。

“教育是国之大计，党之大计，作为一名师范生，我将厚植基层教育情怀，重视师德师风培养，立志在基层教育一线发光发热。”湘南学院2020级汉语言文学（师范）1班李沐子表示，将锤炼传道授业解惑之本领，夯实专业基础，磨砺师范技能，积极参加教学技能竞赛，不断向成为“四有”好老师的目标攀登。

一方面用数字赋能，让红色资源从博物馆、纪念馆、文献资料中“走出来”“活起来”，广泛融入学校小课堂中；另一方面充分利用社会大课堂，带领学生走进博物馆、纪念馆等红色教育基地，让红色基因入脑入心，激发当代青年学生争做“大先生”的热情和志向。

地处湘潭的湖南科技大学由湘潭师范学院与湘潭工学院合并组建，具有鲜明的红色基因、师范基因，共培养了近8万名师范生、近3000名教育硕士。

百年坚守师范教育，被誉为“湖南省幼儿教师摇篮”的长沙师范学院，培养了以国歌词作者田汉、开国大将许光达、长征女杰刘英、著名作家廖沫沙等为代表的大批栋梁之材，拥有丰富的红色资源。

“习近平总书记的重要讲话为我们思政课教师指明了方向。”长沙师范学院马克思主义学院教师刘炎飞表示，讲好思政课，作为思政课教师要创新教学方法。

◀(上接1版)

蒋洪新表示，学校将深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，坚持立德树人根本任务，坚守“为党育人、为国育才”的初心，以党的创新理论铸魂育人，推动思想政治理论课改革创新，不断推进“三全育人”“五育并举”，努力培养德才兼备的“大先生”和全面发展的时代新人。

百年坚守师范教育，被誉为“湖南省幼儿教师摇篮”的长沙师范学院，培养了以国歌词作者田汉、开国大将许光达、长征女杰刘英、著名作家廖沫沙等为

杰出代表的大批栋梁之材，拥有丰富的红色资源。

“习近平总书记的重要讲话为我们思政课教师指明了方向。”长沙师范学院马克思主义学院教师刘炎飞表示，讲好思政课，作为思政课教师要创新教学方法。