

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圪村的河洲看到，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、香榉，“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，乔木下配植月月桂、迎春、万寿菊等灌木、草本和水生植物，一个多样化、多色彩、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，配置红榿木、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。



3月24日，衡阳县岷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 周侗 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、积极生活活动等。

“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，有了睡意再去睡会更好。”他表示。

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当“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，培养了近8万名师范生、近3000名教育硕士。

来自湘西保靖县的龙杨慧是该校2021级汉语言文学专业定向师范生。她热爱师范专业，努力锤炼技能，热心支教活动。“教书育人即将成为我一辈子的事业，现在苦学本领，就是为了将来学成后回到家乡，做好影响无数人一辈子的教育事业。”在认真学习了习近平总书记的重要讲话精神后，龙杨慧激动地说，

植米径6厘米的“三杉”1万多株。南县还利用河洲滩涂利用地造林，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，充分利用村集体荒边隙地、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，经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)记者近日从湖南省“世界防治结核病日”现场宣传活动中获悉，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 罗威辉)近日，中国包装联合会在福建举办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，帮助行业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余家企业，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。

石门县壶瓶山，主峰海拔高达2098.7米，有“湖南屋脊”之称。

崇山峻岭之间，经常能看见一个身着绿色工装的身影。他叫杜登文，是中国邮政集团有限公司湖南省石门县分公司壶瓶山营业所的一名投递员。34年来，杜登文默默坚守，为山区架起一座与外界联系的“桥梁”。

近日，中宣部命名的第九批岗位学雷锋标兵名单公布，杜登文榜上有名。

34年只为“丈量”一条路

1990年，杜登文参加工作，负责最偏僻的壶瓶山步班邮路中岭投递段。24岁的他没想过，自己将用一辈子来“丈量”这条路的长度。

中岭投递段覆盖6个村1500余户村民。当时，村里尚未通水泥路，50多公里的山路，全靠一双脚走。每周一，杜登文挑着一担邮件出发，一趟下来要花四五天时间，中途不得不在村民家借宿和吃饭。

大山深处密林蔽日、荆棘丛生，有毒蛇和野猪出没，杜登文专门准备了一把镰刀防身。

最艰险的一段路位于水桶寨。寨子连通外界的通道是一架高20多米、仅能容身一人的狭窄木梯，被当地人称作“天梯”。

“左边是悬崖，右边是峭壁，攀爬过程中稍有不慎，就可能摔下去。”背着10多公斤的邮包，杜登文每一步都走得小心翼翼。

更多的危险来自未知。有一次，一场大雨将杜登文隔在了天坪村，村民劝他第二天再出发，他却担心耽搁时间，执意上山。经过一处山崖时，杜登文听见头顶发出一阵声响，抬头一看，只见满山的树木都在晃动。杜登文发现不对劲，赶紧往回跑。

“不到一根烟的工夫，半边山就塌下来了。”杜登文告诉记者，如果不是自己跑得及时，一条命很可能就搭在那儿了。

再难再险，杜登文也没想过放弃。“大伙指着这些信、报纸和外面联系哩。”杜登文说，每次看到大家接过邮件后的笑脸，自己也跟着高兴。

随着新农村建设推进，村子里修了水泥路，邮局也配备了摩托车，出行更加便利。杜登文给自己定了一个目标——邮件当天送达。

每年八九月份是较忙的一段时间，一封封高考录取通知书从全国各地飞向这里。有一次，杜登文送完其他邮件，还剩天坪村一户住得较远的录取通知书没送。虽然临近傍晚，但为了能让这家家人早点安心，杜登文还是坚持骑着摩托车驶进了夜色深处。

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来回回走了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，您有空帮我带上来。”

“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，村民们还得自己下山来拿。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，没话说。”

……

杜登文的好，大家看在眼里、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。