

万里黄河，九曲回环。奔腾咆哮，蜿蜒入海。黄河，承载着中华文明数千年的历史脉络，哺育了一代又一代的中华儿女。曾几何时，污染、断流让这些母亲河伤痕累累。近年来，沿黄地区因地制宜、分类施策，统筹谋划流域生态环境保护工作，成效显著。一条古老的大河，正以崭新的面貌展现在世人面前。

### 一河净水书写新时代“生态答卷”

初冬时节，站在青海省贵德县黄河大桥南岸放眼望去，河水清澈，大片芦苇随风摇曳。而三年前，这里还是水黑泛臭的芦苇塘。

保护上游生态、为下游送去一河净水，是青海对母亲河的责任和使命。这些年，青海扛起源头责任，加快建设以国家公园为主体的自然保护地体系。黄河源头的生态环境持续改善，珍稀野生动物数量显著增加，书写出人依河生、河因人美的“生态答卷”。

黄河从青藏高原上的巴颜喀拉山脉一路向东，奔腾汇入渤海，在入海口形成了黄河三角洲这片富饶的土地。走进位于山东东营的黄河三角洲湿地，入海口黄蓝交汇，动听的鸣叫声此起彼伏，水波荡漾间，一群水鸟飞向天空。

曾经，黄河来水来沙量持续减少，流路固化、河床下切，黄河与湿地的水文连通性降低，造成土壤盐渍化，黄河下游重要的生态系统岌岌可危。

经过一系列修复工程，黄河三角洲重新成为重要的湿地，每年有数百万只鸟儿经这里迁徙、越冬和繁殖。黄河三角洲保护区鸟类数量由建区时的187种增加到现在的373种，其中国家一级保护鸟类26种，二级保护鸟类65种。

监测数据显示，近年来，黄河流域优良水质比例年均上升超5%，2022年，黄河干流首次实现全线Ⅱ类水质。干流水质的稳定改善，与作为“毛细血管”的支流治理密不可分。

位于黄河中游的山西境内支流众多，每条河流、每个沿河村庄和企业都关系到黄河的整体治理效果。柳林县兴无煤矿距离黄河的一级支流三川河大约500米。在煤矿矿井水处理车间，水泵、污水处理机器不停地运转，黑乎乎的矿井废水，经过沉淀、过滤、消毒等环节变得清澈。

“过去河水浑浊还有异味，人们都躲着走。”当地居民张华华说，现在环境变好了，河道两边还建起了清河公园，成了大家遛弯的好去处。

在内蒙古，黄河流域全面实施河湖长制，完成了流域内503条河流、67个湖泊的管理范围划定工作。近年来，4841名各级河湖长各司其职，累计巡河巡湖30.3万人次。

2022年以来，内蒙古完成3061个入河排污口溯源排查，沿黄3公里范围内350个村全部完成生活污水治理。经过治理，内蒙古黄河流域35个地表水断面水质明显改善。

### 大河奔流勾勒绿水青山多彩画卷

尽管天气渐冷，行走在吕梁山区，黄河岸边油松、侧柏依旧苍翠挺拔。吕梁市临县曾是黄河流域水土流失最严重的地区之一，当地人讲，20多年前，这里满眼是荒山，刮大风时黄沙漫天，下大雨后满地黄泥。

临县林业局正高级工程师张绳顺说，临县境内石质荒山多，土层薄，为了在石头上种上树、种活树，人们在石头上凿坑填土。经过多年努力，现在黄河沿岸的山体像是盖上绿毯。

这仅仅是一个缩影。黄河沿岸地区坚持不懈建设黄河生态廊道，厚植绿色发展根基，让黄河流域绿色版图不断扩大。

东临黄河的贺兰山是我国重要的自然地理分界线和西北重要的生态安全屏障，山中富藏煤炭、硅石等资源。此前人们大规模无序开采，让这座山伤痕累累，生态功能



2023年8月27日拍摄的山西偏关乾坤湾(无人机照片)。新华社记者 杨晨光 摄

# 九曲黄河展新颜

## ——记者行走黄河一线观察

退化。对此，宁夏持续深入开展贺兰山等山脉生态环境整治，让沿黄地区生态环境发生根本性好转。

中原腹地，三门峡境内18条黄河一级支流全部实现“清水入黄”，百里生态廊道沿黄蜿蜒，千里城市绿廊生机盎然，10万亩矿山治理复绿增彩，30亿立方米库区泥沙综合利用……近年来，三门峡“十百千万亿”工程联动，“山水林田湖草沙”项目并举，筑起“保卫黄河”的绿色屏障。

科学技术的进步，让治沙变得更加简单高效。在内蒙古鄂尔多斯市的库布其沙漠，治沙工人用加压水枪在沙地上冲出直径几厘米、深一米的小洞，随后将树苗快速种进去。通过应用这种“微气流植树法”，苗木成活率达90%以上。

经过多年的努力，库布其沙漠北缘、黄河的南岸，形成了“绿带锁黄沙”的壮丽景观，有效阻止库布其沙漠扩张，也减少了对黄河的输沙量。

### 水兴百业打造惠泽人民的幸福河

在青海省，多个大中型水电站相继开发，沿黄特色农牧业经济带建设加速推进，乡村旅游也让当地村民的腰包鼓了起来。位于黄河岸边的贵德县西镇团结村“美地花田农场”，旅游发展带动了周边8个村800余人就业。

兰措卓玛是团结村村民，也是农场的务工人员，负责除草、修剪花枝等工作。“在这儿干活离家近，还能顾得上家里，一年下来工资能有2万元。”兰措卓玛说。

九曲黄河入海前在山东省高青县拐出一道弯，当地取名“安澜湾”。在黄河“拐弯”处，当地打造出天鹅湖温泉慢城湿地，吸引游客前来游玩。

聊起黄河，高青县袁家樊村村民黄新海感慨万千：“水还是那片水，林还是那片林，但黄河变成我们的‘致富河’，咱老百姓吃上了旅游饭。”

从三江源到入海口，各地坚持从实际出发，积极探索

富有地域特色的高质量发展新路子。

地处西北内陆的宁夏是全国水资源最匮乏的省份之一，发展主要依赖有限的黄河水。近年来，宁夏探索深度节水控水，以“挖掘每一滴水的潜力”破解“水困”，促进农业节水技术发展和乡村产业多元融合，实现了农作物优质高产、水资源高效利用、农民增收致富。

宁夏固原市西吉县火集村将2000多亩耕地整合成集中连片的大田，村“两委”带领村民通过现代化种植经营模式发展蔬菜产业，种植户年均收入由3万多元增长到近10万元。

谈及增收的秘诀，火集村党支部书记火彦红说，这主要得益于高效节水灌溉技术的应用。“我们这里一亩水要倒成两摊用，以前想大规模种菜是不可能的。现在通过滴灌加覆膜，我们把水滴在菜根上‘锁住’，水省了，产业也发展了。”

黄河边的盐碱地也正在成为“致富地”。在山西省永济市，南美白对虾“落户”黄河滩。今年8月，第一茬南美白对虾刚上市，就受到外地客商欢迎。内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗小滩子村的黄河稻渔生态观光园里，小鱼小蟹在稻田间穿梭，“稻蟹鱼共生”的景象令游客难忘。然而在过去，这里是揭荒多年的重度盐碱地。黄河稻渔生态观光园副总经理乔生说，通过改造，园区完成了高标准农田基础设施建设，2022年水稻产量达到约65万斤、鱼产量约8万斤、螃蟹产量约1万斤。

行走黄河两岸，古老的河流正在焕发新活力，万里黄河畔，一幅美景、民富、产业兴的新画卷正在徐徐铺开。

新华社记者（新华社北京11月20日电）

### 新时代中国调研行·黄河篇

# 儿童友好城市 『一米高度』怎样更好看世界

当人们俯下身，体验“1米高度”看世界的时候，一切变得不同，而这些不同关乎我们的未来。

11月20日是联合国确定的世界儿童日。2022年，我国在14个城市推进儿童友好城市试点建设。“新华视点”记者在多地走访发现，儿童友好城市建设已带来一系列变化。

### 多地加快建设儿童友好城市

按照多部门发布的《关于推进儿童友好城市建设的指导意见》，到2025年，全国范围内将开展100个儿童友好城市建设试点，让儿童友好要求在社会政策、公共服务、权利保障、成长空间、发展环境等方面得到充分体现。

目前，多地正加快建设儿童友好城市的步伐。长沙开展“儿童友好型城市”三年行动计划，目前已进入第二轮；深圳出台全国首个儿童友好地方标准《儿童友好公共服务体系建设指南》；广州把建设儿童友好城市纳入“十四五”规划。

在一些城市，儿童出行正变得更安全、更温馨。

深圳开通的儿童巴士有专门的儿童座位，北京东城小报房胡同为儿童设计了“1米高度”彩色步道。温州市开通首条“红领巾”微公交线路，同时引入共享单车“叮当车”。

漫步一些城市可以发现，以“1米高度”儿童视角为标准的改造越来越多。

很多城市增设了70厘米的儿童专用垃圾桶，医院里多了50厘米的儿童专用扶手，公交车上加配140厘米的儿童拉手，公共卫生间增加儿童洗手盆。

城市社区里也有了更多儿童“微空间”。几个月前刚落成的广州广九社区儿童公园，经过改造，变身明黄色的儿童公园，儿童拓展游戏场、童车小跑道、爬坡滑梯等一应俱全，成为遛娃好去处。

儿童友好自然生态建设也在同步进行。水、沙地成为儿童公园的标配，对于公园绿植也有要求。如深圳市要求，即便是最小面积为2公顷的小型公园，也应设置沙地。



11月20日，孩子们在活动中表演。当日，世界儿童日主题活动在北京举行。新华社记者 张玉薇 摄

### 与“儿童友好”的距离还有多远

《儿童权利公约》提出儿童具有生存权、受保护权、发展权与参与权四大权利，儿童友好的最基本内涵就是尊重儿童的这些基本权利。记者在多地采访了解到，目前一些城市适儿化的空间和设施数量还不充分，质量也有待提高。

——儿童活动空间“小”“远”“少”。

孩子的玩耍区域最好是在户外空气质量好、配备一定游乐设施的场所。但一些儿童公园规划面积较小，分布较散。有专家对广州的儿童公园体系做过研究——若只出行半小时，只有少数人能利用儿童公园资源；扩大到出行一小时，儿童公园资源才能覆盖广州绝大部分儿童群体。

——城市建设管理仍不够精细，软件资源配套不足。

记者注意到，每到周末，不少家长希望带孩子去绿道骑行，但因缺少适宜儿童或亲子骑行的车道，不得不驱车30多公里到专门地点骑行训练。有些城市的街道仅设置了机动车道和人行道，一些共享单车骑到人行道上，给步行上学的儿童带来安全隐患。

深圳市沙河街道文昌街社区妇联副主席彭思思注意到，小区健身器材大多是居民共用的，在儿童常活动的社区、学校、公园，空间布局、标识系统也不够优化。

——儿童的参与权易被忽略。

在儿童友好城市建设中，儿童的参与权易被忽略。长沙市自然资源和规划局二级调研员王慧芳说，很多家长、老师有“替孩子做主”的思想，对于“儿童参与”的认识不深刻，致使很多儿童生活主题单一，交往范围狭窄。

王慧芳说，目前儿童参与活动的途径主要来源于学校，儿童关系的建立同样侧重于同学交往，邻里交往不足，缺少自主选择的机会与平台；儿童的公共参与渠道较少，且内容、形式较单调乏味。

### 如何让儿童更多参与其中

建设儿童友好城市应该倾听儿童的声音，让儿童更多参与其中。

深圳市沙河街道文昌街社区2023年成立了儿童议事会，每周末活动安排、院落环境卫生状况、空间使用等问题，都是孩子们重点关注、讨论讨论的议题。

在当前城市建设空间上“挖潜”，因地制宜创造更多儿童友好空间，是很多城市的思路之一。

广州大学建筑与城市规划学院硕士生导师邓小飞说，对于空间紧缺的老城区，可考虑利用闲置或低效的土地资源，如废弃工厂等，改建或扩建原有儿童公园；还可在现有的公园、广场、街道等公共空间中设置儿童游乐设施，打造儿童活动场地等。

专家建议，儿童友好城市建设涉及各个方面，需要各地政府统筹协调，强化儿童工作“一盘棋”理念，使全社会形成建设儿童友好城市的合力。

儿童友好城市建设不仅是国家政策，也是对城市环境的重塑。彭思思建议，除对儿童高频活动的城市空间进行适儿化改造外，学校、医院、校外活动场所、社区设施等关乎儿童教育、健康与休闲娱乐的地方也要充分考虑在内。要将儿童友好理念渗透到制度体系中，形成人人参与、家校社协同育人的良好氛围。

新华社“新华视点”记者（据新华社北京11月20日电）

## 明日22时03分小雪

# 等待冬雪落肩头

据新华社天津11月20日电（记者周润健）“迎冬小雪至，应节晚虹藏。”

北京时间11月22日22时03分将迎来小雪节气。此时节，冷空气活动趋于频繁，全国各地气温持续走低，雨雪天气逐渐增多，人们已经隐约感到了寒冬脚步的来临。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，小雪节气与天气预报中所说的“小雪”意义不同，它是一个气候概念，代表的是小雪节气的气候特征，包括降水、气温、光照等。小雪节气期间，太阳直射点继续向南移动，越来越靠近南回归线，昼短夜长，我国不少地区下午五六点钟就已夜幕降临。

立冬后，朔风新起，北方一些地区在小雪节气尚未到来之前就已寒气逼人，且有初雪降临。反观南方地区，寒意偏迟，立冬后仍可看到红花绿叶，刺桐仍绿油油，梅花也红彤彤，但也呈现出了“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”的凄寒之景。毋庸置疑，寒风渐次将盘桓的秋意卷走。

俗语道：“小雪腌菜”。许多人记忆中冬天的味道往往是从腌菜开始。雪里蕻、韭菜花、白菜……稍加清洗或晾晒，加盐腌入缸中，称为“盐菜”或“咸菜”。缸里装满了味蕾的记忆，有腌菜的冬天可以说是有味有谈、有滋有味……

岁至小雪，也许有雪，也许无雪，来了，是欢喜，不来，期盼着。在这个“莫怪虹无影”的时节，不妨约上三五好友闲坐，围炉夜话，饮汤煮茶，感受“绿蚁新醅酒，红泥小火炉。晚来天欲雪，能饮一杯无？”的美妙意境，谈天说地中等待冬雪落肩头，坐看青竹变琼枝。



新华社发

# 心梗急救如何畅通“快车道”

## ——来自中国心梗救治日的观察

心梗起病急、危害大。临床数据显示，我国每年发生急性心梗的患者约100万人，45岁以下心梗发病率上升。

11月20日是中国心梗救治日。业内专家在接受采访时表示，心梗急救正进一步畅通“快车道”，提升救治效果，持续将“健康中国行动——心脑血管疾病防治行动”落到实处。

### 与心梗抢时间 抓住“黄金120分钟”

急性心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死，为一种常见的心脑血管疾病。

国家卫生健康委等多部门近日联合发布的《健康中国行动——心脑血管疾病防治行动实施方案（2023—2030年）》提出，要实施危险因素控制，降低发病和死亡风险，同时完善急救体系，提高规范化、同质化诊疗水平。

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军说，心脑血管疾病是急性发作的慢性病，在发作早期，生命救治和时间密切相关。公众要能够早期识别症状，遇到难以忍受的胸痛时要去医院。

解放军总医院第六医学中心心血管病医学部主任陈韵岱介绍，在急性心梗发作前的数小时，患者可能出现如下症状：颈部、嗓子难受，堵塞感，常伴有大汗症状；上肢和左肩痛、持续后背或上腹痛、牙痛或下颌痛，这些可能是心脏缺血导致的疼痛放射，并多伴有出汗。

专家提出抓住“黄金120分钟”：抢救心梗患者，要构建从发病到救治的全程绿色通道，让患者在120分钟黄金救治时间内得到抢救。

### 普及急救知识 公共场所加强AED配备

在河南郑州，中国心梗救治日志愿服务活动中，阜外华中心血管病医院的医护人员走进社区，现场演示了徒手心肺复苏、自动体外除颤器（AED）操作流程。

突发心梗如何自救？专家建议，马上拨打120急救电话，告知准确位置。患者保持平卧，如随身携带急救用药，应立即舌下含服硝酸甘油1片，有条件者可口

服阿司匹林。若患者出现意识丧失，需尽快进行胸外按压、心肺复苏等抢救措施，并根据情况借助自动体外除颤器抢救。

自动体外除颤器是一种便携、易操作的心脏急救设备。国家卫生健康委此前印发《公共场所自动体外除颤器配置指南（试行）》，对其配置进行了详细规定。

根据心脑血管疾病防治行动实施方案，我国还将加强急救知识与技能普及，积极推动急救培训进社区、进农村、进学校、进企业、进机关、进家庭。同时，加强公共场所自动体外除颤器等急救设施设备配备，对配备的急救设备加强巡检，确保紧急时刻能取可用。

### 医院急救更畅通 胸痛救治基本网络形成

抢救心梗患者，关键还要打通医院内外多个环节。针对部分心梗患者就诊延迟、基层转运延迟、治疗流程延迟等问题，国家卫生健康委2017年印发相关文件，要求各地卫生行政部门鼓励指导本辖区医疗机构做好胸痛中心建设和管理工作，提升救治效率。

坐落于西沙群岛的三沙市人民医院，2022年开始建设胸痛中心。同年11月，当地一名男子突发心梗，通过急救绿色通道，经救援直升机转运，到达具备救治条件且距离最近的四川大学华西三亚医院，顺利完成手术。

据统计，目前全国胸痛中心注册数量超5600家，急性心肌梗死患者的平均救治时间由2012年的115分钟，缩短到2020年的75分钟，初步形成了全国急性胸痛救治基本网络。

国家卫生健康委医政司有关负责人介绍，以危急重症为重点，创新急诊急救服务，近年来推动各地在地级市和县区的区域内，符合条件的医疗机构建立胸痛中心、卒中中心等。

根据心脑血管疾病防治行动实施方案，有条件的地方未来还将通过建立胸痛“急救地图”，切实提高救治效率。

新华社记者（新华社北京11月20日电）