

国家层面首次专门立法！守护大美国国家公园

国家公园，守护着我国自然生态系统中最重要、自然景观最独特、自然遗产最精华、生物多样性最富集的部分。

10日，国家公园法草案首次提请全国人大常委会会议审议。这是我国首次从国家层面针对国家公园专门立法，将为国家公园的规划和设立、保护和管理、参与和共享、保障和监督等提供法律依据。

近年来，中国坚持绿水青山就是金山银山的理念，坚持山水林田湖草沙一体化保护和系统治理，实行了国家公园体制。2021年10月，我国正式设立三江源、大熊猫、东北虎豹、海南热带雨林、武夷山等第一批5个国家公园，保护面积达23万平方公里，涵盖近30%的陆域国家重点保护野生动植物种类。

如今，国家公园内，长江、黄河、澜沧江源头实现整体保护；连通了13个大熊猫局域种群生态廊道，保护了70%以上的野生大熊猫；东北虎等旗舰物种数量持续增长；雨种角蟾、福建天麻、武夷林蛙等新物种不断被发现。

我国正在建设全世界最大的国家公园体系。按照规划，将覆盖森林、草原、湿地、荒漠

等自然生态系统，保护80%以上的国家重点保护野生动植物物种及其栖息地，以及众多大尺度的生态廊道和国际候鸟迁飞、鲸豚类洄游、兽类跨境迁徙的关键区域。

从试点探索到正式设立、发展，我国制定了国家公园创建设立、监测评估等10多项制度办法标准，但国家层面还没有专门的国家公园立法。如在国家公园内开展保护管理方面的执法、批准实施经营活动、处理应对原有居民的一些生产生活活动需求等，都缺乏法律依据。

国家公园法草案将主要解决哪些问题？

——明确管理体制

明晰责任，理顺分工是实现国家公园科学有效管理的前提。

草案明确，国家建立统一规范高效的国家公园管理体制。包括国务院国家公园主管部门负责全国国家公园的监督管理工作；国家公园所在地地方人民政府行使本行政区域内国家公园的经济社会发展综合协调、公共服务、社会管理、防灾减灾等职责；各国家公园管理

机构负责各该国家公园的保护和管理工作，履行相应领域的行政执法职责等。

——加强保护管理

与一般意义上单纯供游览休闲的公园不同，国家公园建设坚持生态保护第一，实行最严格的保护。

草案规定根据自然生态系统特性、功能定位和管理目标，国家公园划分为核心保护区和一般控制区，并明确核心保护区内除规定活动外，禁止人为活动。这有助于强化保护管理，把最应该保护的地方保护起来。

建设国家公园，既要保护好自然生态系统，也要保障好原有居民生产生活，实现生态保护、绿色发展、民生改善相统一。

草案明确国家公园区域内原有居民的生产生活活动，应当以不超出有规模和利用强度为前提。根据保护和管理需要，确有必要迁出的，由有关地方人民政府妥善安置。

——促进参与共享

严格保护，并不是要把国家公园简单地建

成“无人区”，而是要在保护的前提下引导社会公众参与和共享。

我国国家公园实行分区管控，对核心保护区严格管理，在一般控制区适宜的区域，可以合理规划科普教育、游憩、生态体验等活动，游客也可以进入相关区域体验感受。

目前第一批国家公园根据自身独特的自然和文化禀赋，向公众开放了丰富的线路和区域。如海南热带雨林国家公园设置了10条生态游憩精品路线和科普廊道，大熊猫国家公园四川片区规划了广元唐家河园区、雅安喇叭河园区、眉山瓦屋山园区3条独具特色的游憩线路以及11处成熟的游憩区域。

此次，草案进一步明确，国家公园管理机构应当在确保生态得到保护的前提下，完善国家公园公共服务体系，提升公共服务功能。

立法守护、与法同行！保持自然生态系统的原真性和完整性，保护生物多样性，保护生态安全屏障，大美国公园未来将焕发更光彩。

新华社北京9月10日电

紧紧围绕立德树人根本任务 朝着建成教育强国战略目标扎实迈进

(上接1版)一体推进教育发展、科技创新、人才培养。以科技发展、国家战略需求为牵引，着眼提高创新能力、优化高等教育布局，完善高校学科设置调整机制和人才培养模式，加强基础学科、新兴学科、交叉学科建设和拔尖人才培养。强化校企科研合作，让更多科技成果尽快转化为现实生产力。构建职普融通、产教融合的职业教育体系，大力培养大国工匠、能工巧匠、高技能人才。

习近平强调，要坚持以人民为中心，不断提升教育公共服务的普惠性、可及性、便捷性，让教育改革发展成果更多更公平惠及全体人民。优化区域教育资源配置，推动义务教育优质均衡发展，逐步缩小城乡、区域、校际、群体差距。持续巩固“双减”成果，全面提升课堂教学水平，提高课后服务质量。深入实施国家教育数字化战略，扩大优质教育资源受益面，提升终身学习公共服务水平。

习近平指出，要实施教育家精神铸魂强师行动，加强师德师风建设，提高教师培养培训质量，培养造就新时代高水平教师队伍。提高

教师政治地位、社会地位、职业地位，加强教师待遇保障，维护教师职业尊严和合法权益，让教师享有崇高社会声望、成为最受社会尊重的职业之一。

习近平强调，要深入推动教育对外开放，统筹“引进来”和“走出去”，不断提升我国教育的国际影响力、竞争力和话语权。扩大国际学术交流和教育科研合作，积极参与全球教育治理，为推动全球教育事业发展贡献更多中国力量。

李强在主持会议时指出，习近平总书记的重要讲话站在党和国家事业发展全局的战略高度，全面总结了新时代教育事业取得的历史性成就、发生的格局性变化，系统阐释了教育强国的科学内涵和基本路径，深刻阐述了教育强国建设要正确处理好的重大关系，系统部署了全面推进教育强国建设的战略任务 and 重大举措。总书记的重要讲话高屋建瓴、思想深邃、内涵丰富，具有很强的政治性、思想性、指导性，是指导新时代新征程教育工作的纲领性文献，为建设教育强国指明了前进方向，提供了根本遵循。我们要认真学习领会、深入贯彻落实，把思想和

行动统一到习近平总书记重要讲话精神和党中央决策部署上来，务实功、出实招、求实效，奋力谱写教育强国建设新篇章。

丁薛祥在总结讲话中指出，要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，牢牢把握教育的政治属性、人民属性、战略属性，坚定不移走中国特色社会主义教育发展道路。要坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，锻造好落实立德树人根本任务的关键课程。推动教育科技人才一体发展，完善高校科技创新体制机制，加强拔尖创新人才培养，发挥好支撑引领中国式现代化的重要功能。加快建设高质量教育体系，推动义务教育优质均衡发展，解决好人民群众关于教育的急难愁盼问题。加强高素质专业化教师队伍建设，弘扬教育家精神，提升教书育人能力，强化待遇保障，巩固好教育强国建设的重要根基。全面深化教育综合改革，推进高水平教育开放，构建好有利于教育高质量发展的体制机制。各

地区、各部门、各单位要以钉钉子精神，推动大会精神入脑入心、工作部署落地见效。

会上，中央组织部、中央宣传部、教育部、科技部、辽宁省、上海市、湖北省、贵州省、中国电子科技集团有限公司、北京大学负责同志作交流发言。

会前，习近平等领导同志亲切接见了参加庆祝第四十个教师节暨全国教育系统先进集体和先进个人表彰活动代表，同代表们热情握手，并同大家合影留念。

中共中央政治局委员、中央书记处书记，全国人大常委会有关领导同志，国务委员，最高人民法院院长，最高人民检察院检察长，全国政协有关领导同志出席会议。

会议以电视电话会议形式召开。中央教育工作领导小组副组长、各省市和计划单列市、新疆生产建设兵团党政主要负责同志和有关部门主要负责同志，中央和国家机关有关部门、有关人民团体、军队有关单位主要负责同志，中央管理的部分企业、高校负责同志等参加会议。

美丽田园放新歌

环境提升助力“外表美”。围绕“生态宜居”目标，花家坡村在进村路段实施绿化彩化工程，栽植山楂树200余株，栽种波斯菊、百日草等花草1000平方米，打造“山楂采摘”和“路边花海”特色景观，实现生态和经济双赢。

完善基建打造“整体美”。以宜居乐业为目标开展农村环境整治，积极打造住得舒适、行得方便的安居乐业之地。2021年以来，花家坡村扎实开展爱国卫生运动，拆除违建彩钢房屋、修复残垣断壁5处，新规划车位，新栽油松、清理杂草死树枯枝、清理公路两侧排水渠、清运生活垃圾、河渠河道垃圾……在村主干道上筑起了60余米的砖墙，填埋杂草丛生的土坡和无序堆积垃圾场4处，配备垃圾箱18个，彻底改善人居环境。同时，将全村环卫保洁托管给专门公司，设置保洁员岗位，组织“三类户”4户4人每天定点清理环境卫生，有效杜绝了乱堆乱放、乱倾乱倒现象，整治了村容村貌。与此同时，还健全完善“环境卫生管理公约”等环卫约束制度，全面加强村网格化管理责任，划分公共责任区和住户卫生责任区，横向到边、纵向到底，责任到人、不留死角，实行定期清扫，全天保洁，垃圾定时收集、清运、处

理。村“两委”干部每天对所包责任区范围内的卫生情况进行督查，确保环境卫生整治工作常态化。

“现在真是好，村庄变美了，环境变好了，我们的生活也越来越好了，这多亏了党的好政策，还有我们一心为民的工作队和村支‘两委’的好干部……”谈起乡村变化，村民们喜笑颜开地说。

文明“树”起来 乡村“活”起来

“食堂不仅饭菜好吃，这儿还可以天天跟老姊妹们唠唠家常，日子越过越有滋味。”7月22日，84岁高龄的吕金梅和几位老人在村里的日间照料中心吃过午饭后，坐到凉亭下聊起天来。

美丽乡村建设，不仅要有形，还要有魂。为此，花家坡村不断丰富“美丽乡村”内涵，大力加强文明创建和文化环境建设，围绕“老有所养”目标，新建老年日间照料中心，实现娱乐室、休息室、阅览室、健身室、餐厅四室一厅齐全，打造出集绿化、硬化、美化、亮化于一体的“夕阳红幸福小院”；围绕“乡风文明”目标，深入挖掘乡村优秀传统文化，通过开展系列文化

宣传活动，引导群众积极参与村级事务，通过积分在“爱心超市”兑换奖励，进一步推进移风易俗，弘扬文明新风。

花家坡村第一书记张莎莎介绍，2021年6月吕梁市总工会帮扶花家坡村以来，先后投入资金300多万元，重新翻修了村委办公室、会议室，向村委捐赠了电脑、桌椅板凳、图书等。修建了九曲文化广场，为红白理事大厅配备了20多万元的内饰等。完成450平方米的高标准新时代文明实践中心的设施设备，极大地方便全体村民的同时，有效遏制了婚丧嫁娶乱办酒席、铺张浪费等陈规陋习。与此同时，深入开展文明村创建活动，充分利用各类宣传工具和形式，利用一切文化阵地，开展形式多样的宣传，形成农村文明新风尚。绘制移风易俗乡村彩绘3200平方米，签订了承诺书，不定期进行广播宣传，引导村民自觉养成科学、文明、健康的生活方式。在广泛征求村民意见的基础上，修订完善《村规民约》，促进乡风文明，在重要节日里组织开展一系列活动，推动移风易俗工作走深走实。

机遇叠加自奋蹄，美丽田园放新歌。从基层党建到村容村貌，从产业发展到村民增收，从外在环境到内生动力……业兴、景美、人富，在乡村振兴建设的新征程上，花家坡村正像盛开的“花”一样悄然绽放。

合理调整膳食预防胸痛全攻略

□ 王慧慧

胸痛，作为一种常见的症状，其背后可能隐藏着多种健康问题，如心血管疾病、胃食管反流等。通过调整饮食，可以有效预防胸痛的发生。以下是一份详细的饮食调整指南，帮助您从“吃”开始，守护心脏健康。

胸痛与饮食的关联

胸痛的发生与饮食习惯密切相关。以下是一些可能导致胸痛的饮食因素：

- 高脂肪食物：长期摄入高脂肪食物，尤其是饱和脂肪和反式脂肪，会导致血脂升高，增加心脏病的风险。
- 高胆固醇食物：胆固醇是动脉粥样硬化的主要成分，过多摄入高胆固醇食物会加重血管负担。
- 高盐食物：过多的盐分摄入会导致血压升高，增加心脏负担，引发胸痛。
- 糖分过多：高糖饮食会导致血糖波动，增加心血管疾病的风险。
- 辛辣刺激性食物：这类食物可能刺激胃酸分泌，引起胃食管反流，导致胸痛。

预防胸痛的饮食原则

- 控制脂肪摄入：选择低脂肪的肉类，如鸡胸肉、鱼虾等，

- 减少油炸食品和加工肉类。
- 限制胆固醇：每日胆固醇摄入量应控制在300毫克以下，避免食用动物内脏、蟹黄等高胆固醇食物。
- 减少盐分摄入：每日盐分摄入量控制在6克以下，减少腌制食品和加工食品的摄入。
- 适量糖分：减少甜食和含糖饮料的摄入，选择低糖水果，如苹果、梨等。
- 避免辛辣刺激性食物：减少辣椒、生姜、大蒜等刺激性食物的摄入。
- 增加膳食纤维：膳食纤维有助于降低胆固醇，预防心血管疾病，应多吃蔬菜、水果和全谷类食物。
- 均衡营养：确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，保持营养均衡。

预防胸痛的饮食建议

- 早餐：一碗燕麦粥，搭配一个水煮蛋和一份新鲜水果。燕麦富含膳食纤维，有助于降低胆固醇。
- 午餐：一份清蒸鱼或炖鸡胸肉，搭配一份绿叶蔬菜和一小碗糙米饭。清蒸和炖煮是健康的烹饪方式，能减少油脂摄入。
- 晚餐：一份蔬菜沙拉，一份烤土豆和一份烤鱼。蔬菜

沙拉可以提供丰富的维生素和矿物质，烤土豆和烤鱼则是低脂的健康选择。

- 加餐：一杯低脂酸奶或一小把坚果。酸奶富含益生菌，有助于消化；坚果中的不饱和脂肪酸对心脏有益。

饮食调整小贴士

- 慢慢减少：如果习惯于高脂、高盐饮食，不要突然完全改变，而是逐渐减少不健康食物的摄入量。
 - 阅读标签：购买食品时，阅读营养标签，选择低脂、低盐、低糖的产品。
 - 健康烹饪：采用蒸、煮、炖、烤等健康的烹饪方式，减少油炸和煎炒。
 - 定时定量：合理安排每日三餐，避免暴饮暴食。
 - 喝足够的水：保持充足的水分摄入，有助于新陈代谢。
- 通过合理的饮食调整，可以有效预防胸痛，保护心脏健康。记住，健康的生活方式不仅仅体现在饮食上，还包括规律的作息、适量的运动和良好的心态。如果您在调整饮食后仍然出现胸痛症状，请及时就医，以便得到专业的诊断和治疗。让我们从今天开始，用科学的饮食守护我们的心脏。

(作者：吕梁市人民医院心血管内科)