

“植”此青绿，共绘山河新景

沈 琪

三个“更加注重”，为科学推进国土绿化、建设美丽中国明晰了方向、划出了重点。

刚刚过去的清明节假期，不少游客选择去宁夏六盘山国家森林公园登高览胜、拥抱自然。从小南川里的溪流潺潺，到峡谷密林中泛起的茸绿，森林公园的每一处都焕发着新生的力量。其实，作为宁夏弥足珍贵的生态和旅游资源，六盘山这片峰峦叠翠、连绵不断的林海，不仅是大自然的天然馈赠，也是几代务林人接力植树造林、守护绿水青山的成果，生动再现了中华大地“植”之以恒、聚木成林的绿色实践。

数据显示，目前我国全球森林资源增长最多、人工林面积最大，森林面积和蓄积量持续“双增长”；森林覆盖率已经超过25%，贡献了约25%的全球新增绿

化面积……随着“绿色家底”不断增厚，人民群众的绿色获得感、生态幸福感不断提升，也愈发显现出植树添绿、大树成林对于厚植生态底色的重要性。每逢春暖花开、植树之季，习近平总书记在日前开展的首都义务植树活动中，也再次强调，“植树造林是生态文明建设重要一环”“绿化祖国必须坚持扩绿、绿、护绿‘三绿’并举”，要更加注重提质、更加注重兴业、更加注重利民，不断提高造林绿化实效。

三个“更加注重”，无疑为科学推进国土绿化、建设美丽中国明晰了方向、划出了重点。

注重提质，就要优化林分结构，搞好森林经营，同步提升草原生态质量。国土绿化是一项“大工程”，种树有没有规划、设置是否合理至关重要。如果没有科学规划，一味追求规模效应，只考虑数量而不考虑质量，就有可能出现“年年植树不见林”的现象，让增绿效果大打折扣。因而，植树造林并非单纯的埋头苦

干，而是要坚持久久为功、善作善成，走科学、生态、节俭的绿化发展之路。只有既注重量的扩张，又注重质的提高，适地适树、适时适法，科学养护、精细管理，才能确保种一棵活一棵，栽一片绿一片，推动国土绿化提质增效，真正守护好山河青绿。

注重兴业，就要多用改革的办法用活林草资源，壮大林草产业。林草资源是天然财富，植树造林种下的不仅是树苗，更是发展优势和后劲。石嘴山市土地含盐量高，不少作物难以成活，当地引进技术团队，在盐碱地上试种茵草，全产业链发展茵草产业，曾经“寸草不生”的重度盐碱地长出绿色“幸福草”，成功打造出以“一棵草”撬动亿元产值的生动实践。事实证明，在植树造林、绿色发展中，多一些主动突破、勇敢尝试，不断拓展绿水青山转化路径，就能把金山银山做得更大。

注重利民，就要为群众增添身边的

绿、眼前的美，拓展林草就业增收空间。说到底，守护好祖国的绿水青山，最终是为了造福人民。从各地不断为群众增绿添绿实践来看，无论是利用城市废弃地、边角地、房前屋后等空间“见缝插绿”“拆违补绿”，让老百姓身边的口袋公园、小微绿地逐渐多起来，还是打造一条条绿道串联起城市山水人文，重现一个个公园更好服务百姓游憩健身，只要坚持为人民群众、为群众造福的宗旨，让群众可享的绿色空间越来越多，幸福生活才能具体可感、触手可及。

青绿千载，山河无垠。“植”此青绿功在当代、利在千秋。持之以恒践行“两山”理念，厚植生态底色，“一茬接着一茬种，一代接着一代干”，让更多绿水青山变成金山银山，我们定能绘出美丽中国的崭新画卷。



减肥没有捷径 健康不能速成

严霜剑



漫画 李雪

第三只眼

随着“体重管理年”行动成为热议话题，“管好腰围”也成为这个春天的新时尚。与之相伴，各种网红减肥法、瘦身视频再次成为网络平台热搜词。

短视频平台上，“液断”“生酮”饮食、代餐等减肥方法持续“走红”，各种“亲身实测”让人心动；购物网站上，低卡、无糖、减脂等诱人标签挂耳咖啡、能量棒等食品，页面下单量令人惊叹；直播互动中，带货主播言之凿凿“轻松躺瘦”，减肥艾灸贴、瘦身精油等销售火爆……

看似“繁花似锦”的喧嚣背后，实则暗藏危机。日前，国家卫生健康委的新闻发布会上，一位杭州小伙在回答记者提问时现身说法，言明燃脂丸、减肥茶等产品会给身体带来腹泻脱水、抑制食欲、破坏肠胃等副作用。北京医院医生也从专业角度出发，分析了部分网红减肥方法存在的健康隐患：第一，不推荐生酮饮食减肥法，容易出现营养失衡；第二，营养粉代餐减肥法也不推荐，因为营养素不全面；第三，液断减肥法是一个极端饮食模式，长期使用这类的减肥方法，胃肠道功能会出现失衡，营养

素也会明显处于缺失状态。

显然，各类所谓“高效减肥法”，带来的是无数人透支健康的代价。尽管，想要瘦下来的心可以理解，但当体重秤上的数字成为唯一信仰，我们常常会忘记，减肥的初衷本是为了活得更好，而非更虚弱。身体不是试验田，减肥没有捷径，健康也不能速成，好好吃饭、好好

睡觉、好好运动才是最好的减重方式，也是最为健康的生活方式。

“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。”在国务院公布的《健康中国行动（2019—2030年）》中，明确将“保持健康体重”作为健康中国行动的重要指标。“体重管理年”3年行动，也旨在在全社会形成重视体重、管好体

重，健康饮食、积极参与运动锻炼等良好的生活方式和习惯。其主旨精神都是向公众倡导以健康为核心的体重管理理念，强调科学减重与生活方式优化，本质上就是要推动公众实现从“体重焦虑”到“健康自觉”的观念转变，构建一种包容、理性的健康生态。

说到底，健康才是最重要的。科学减肥也好，控制体重也罢，瞄准的都不是短期冲刺，而是一种细水长流的健康生活方式。均衡饮食，尽可能摄入多样化食物，限制高糖、高盐、高脂和加工食物的摄入，同时选择感兴趣且适合自己的体育运动，增强肌肉和骨骼的力量，让身体重量更好减下来的同时，更能让精神面貌焕然一新。体重秤上的数字，不过是水到渠成的勋章。学会如何长久地爱自己，才是健康减肥的本质。它会让每一斤脂肪的消失，都成为生命力的加法，赋予生活更为绚烂的色彩和更为充盈的自由。

一句话，减肥不靠“饿”，更不靠“折腾”。与其焦虑不安，相信各种偏方、网红办法，不如合理饮食、保证睡眠、加强运动，科学管理体重，才能享受健康生活。

平罗县210户农民股东以地生金享改革红利

本报讯（记者 姬禹）4月8日，平罗县举行了首次农村土地经营权入股合作仪式，宁夏德润农业发展投资集团有限公司与头闸镇邵家桥村股份经济合作社、渠口乡银星村股份经济合作社以及农户代表三方进行签约；平罗县农村综合改革服务中心为交易三方颁发了交易鉴证书，并向股东代表发放了股权证。

本次土地经营权入股涉及头闸镇邵

家桥村、渠口乡银星村210户的近2500亩土地。在入股合作方式上，由德润集团按照土地流转价格的60%，村集体经济组织与农户按照40%的比例入股联合经营。“经营中，我们实施生产经营，村集体经济组织及农户全程参与。年底收获后，扣除经营成本，我们按照净利润的50%获取收益，剩下由村集体经济组织和农户按照占有股份分红。”德润集团相

关负责人魏宁介绍。

平罗县自承担农村土地经营管理体制改革以来，不断巩固完善制度体系，本着入股联营、风险共担、利益共享的原则，采取“国有企业+村集体+农户”的方式，探索农户以地入股、集体带资入股新模式，开辟了集体经营性收入、农户财产性收入双增收的新路径。“今天，在村民自愿的前提下，我们村2000多亩土地入

股德润集团，这是一次拓展农民增收新路径的探索，更是农业升级的新模式……”签约成功的头闸镇邵家桥村党支部书记邵创林很期待年底分红。

“这次入股参股，让村集体经营性收入实现增收，农民获得土地二次收益分配收入，真正实现了农民、企业、村集体三方共赢。”平罗县农村综合改革服务中心负责人顾思伟说。

拓宽就业渠道

→4月8日，一场“直播带岗”培训活动在银川市荣嘉职业技能培训学校开展。此次培训由银川市残疾人联合会举办，从4月7日持续至12日，为残疾人就业创业开辟了新路径。 本报记者 李宏亮 摄

↓4月8日，银川市永宁县闽宁镇歌瑞丝绮红领巾生产车间，50多名妇女正在生产红领巾。去年11月，闽宁镇盘活新镇区闲置商业房1000平方米，打造红领巾展销中心，帮助闽宁镇妇女在家门口就业。 本报记者 何耐江 摄



楼顶外墙脱落 居民路过心慌 社区72小时化解“危机”

本报记者 杨 超

楼。现场，碎裂的墙皮散落在人行道，上方尚未掉落的墙皮在风中摇摆，有松动迹象。当即，王巧萍联合小区物业公司设置了警戒区域，调配保安现场守护疏导居民，并在社区网格群发布安全提醒。

经现场勘查，27号楼外墙需要尽快修缮。但责任单位认定成为难题，房主和承租方陷入僵局。文艺社区党委立即

启动“三方联动”机制，经过多次协调，最终房主表示愿意承担维修责任。

4月6日，文艺社区工作者协调清空楼下停车位，为施工队进场做好准备。同时，该房主也主动扩大检修范围，对整层楼外墙进行了全面排查。4月7日，27号楼外墙完成了修缮。从问题上报到竣工验收，全程仅用72小时。

这场高效处置安全隐患的背后，是文艺社区创新建立“135”应急响应机制，即1小时内现场管控，3方联席会商，5部门或多方联动处置。“基层治理的速度源自责任担当，温度则在于将心比心。用活民主协商，用足资源联动，再棘手的难题也能找到突破口。”文艺社区党委书记丁娜说。

深挖银发经济的富矿

孙莉华

围绕专业技术服务、房地产业、城市综合服务、医疗康养四大板块，银川市正在打造安居康养模式，深耕银发经济，逐步构建专业化的民生服务平台，持续擦亮“养老在银川”的城市品牌。

近年来，我区人口老龄化进程持续加快。截至2023年底，全区共有户籍老年人口110.6万人，占总人口15.7%，较2020年增加14.4万人。数据背后，是日益严峻的社会老龄化问题。面对问题，我们也往往会想到医疗、养老等社会负担问题。然而，在社会基本养老保障水准逐步提高的前提下，养老产业发展迎来难得机遇。引导好、发展好

养老事业，积极开拓银发产业这片蓝海，老龄化同样可以成为一种人口红利，成为居民消费新的增长点。

正因如此，擦亮“养老在银川”的城市品牌，不能仅盯着数据、指标，而是要向让老年人群体过得更加舒心愉悦的根本目标而努力；也不能再用老眼光去看待老年人，在注重老年人衣食住行、医疗保健等需求的同时，也要更加关注他们对休闲娱乐、接触新事物的迫切期待。一言以概之，银发经济发展空间广阔，紧跟老年人节奏、踩准老年人节拍，精耕细作养老产业，为老年人提供更优质的商品和服务，才能更好激发新的消费需求，增强经济发展新动能。

提高生育意愿还得消除“病根”

虎 叔

内蒙古呼和浩特生育一孩补贴1万、二孩补贴5万、三孩补贴10万；浙江省义乌市两孩家庭住房补贴10万元，三孩家庭住房补贴20万元……近期，全国多地出台育儿补贴相关政策，引起社会广泛关注。

从各地试点探索到国家政策提出明确要求，从几千元的补贴到几万甚至几十万元的补助，从医疗政策倾斜到住房支持，力度越来越大的生育补贴政策释放出一个强烈信号：面对我国人口“老龄化”与“少子化”趋势愈发显著的现状，优化生育支持政策正在由地方先行先试升级为全国集体奔赴。可以预见，随着经济社会的不断发展和各地的不断

探索总结，类似的生育支持政策必将越来越多、越来越好。这是万千小家的期盼，也是推动国家事业发展之需，值得再接再厉。

但，对症下药方能药到病除。当前，虽然各方在生育支持政策方面已迈出了坚实有力的一步，然而影响人们生育意愿的两大“病根”依旧在：养育成本高，有人不敢生；受消极思想影响，有人不愿生。这就需要有针对性地打出“思想引导+物质鼓励”“短期减负+长期制度重建”的“组合拳”，在教育、医疗、住房、社保等方面全面发力，综合施治、精准施策，合力消除“病根”，才能让更多家庭愿意生育、放心生育、安心养育。

文化赋能，为老工业城市添彩

尉迟天琪

近日，石嘴山市举办第三届“宁夏城市文学周”，引导文艺工作者深入书写石嘴山的历史变迁，真正实现“以文化人、以文兴城、以文兴业”，不断擦亮“宁夏城市文学”品牌，重塑工业之城的文化品格。

通过艺术改造，让工业遗存的价值再生，从“煤的城”变身“诗的城市”，石嘴山市这一极具反差性的转变，不仅唤起了人们对工业老城的情感记忆，让所到之人于身处这座城市的大众建立起深刻的情感联系，还能带来一定的商业、观光效益，这种做法值得点赞推广。我们常说，文化是一个国家、一个民族的灵魂，对于一座城市而言，文化更是凝聚力和自信心的源泉，能赋

予城市发展强大的生命力、竞争力和吸引力。用文化激活工业老城发展，实现工业遗存向文化艺术空间的“蝶变”，让内涵丰厚的文化焕发出新的光彩，无论对于营造城市文化氛围还是赋能城市高质量发展，都有着重大意义和作用。

显然，工业老城在讲好遗存文化故事方面，有着得天独厚的资源和优势。当下的关键，就在于用好鲜明的符号特征，通过科学合理的规划与实践，予以其新的包装、新的创意，让那些沉寂已久的回忆重新展现在世人面前，走出一条文旅深度融合、文化产业双向赋能、物质精神共富共兴的宽广道路。

银川市出台法治化营商环境建设指标体系指引

本报讯（记者 马忠）4月8日，记者从银川市司法局获悉，银川市出台《银川市法治化营商环境建设指标体系指引》，内容涵盖了营商环境制度体系、审批准案登记服务、涉企行政执法行为等8大领域，细化量化为一级指标8项、二级指标22项和三级指标80项，不仅为政府部门工作提供规范化指引，更让企业对法治化营商环境的预期更加明确。

指标体系指引在营商环境制度体系健全完善方面，明确了涉及营商环境重点领域、新兴领域、涉外领域立法，行政规范性文件、政策文件合法性审查和公平竞争审查，重大行政决策事项风险评估和后评估等工作标准；在审批准案登记服务优质高效板块，提出了动态调整各类清单、探索地方特色“高效办成一件事”等多项优化举措，明确了“项目审批办理时限在法定基础上整体压缩20%以上”“政务服务事项网上可

办率和高频政务服务事项全程网办率均不低于95%”等量化指标。在涉企行政执法行为严格规范领域，从健全执法体系、创新执法方式、提升执法效能三个方面着手，通过科学编制年度涉企行政执法检查计划，避免对企业过度干扰；加大重点领域执法力度，保障市场经济秩序；积极推行非现场监管和信用监管，提升监管效率；全面推行“综合查一次”涉企联合执法，做到“进一次门、查多项事”，营造规范有序的营商环境。

此外，指标体系指引还对行政复议应诉、司法保障、经济社会发展环境、涉企公共法律服务、法治建设推进机制等方面进行规范，明确各项工作标准，形成了一套完整的法治化营商环境建设体系。

法治银川

石嘴山市一季度发放创业担保贷款1.16亿元

本报讯（记者 马照刚）4月8日，记者从石嘴山市人力资源和社会保障局获悉，今年以来，该局通过优化服务机制、深化政银协作、强化风险防控等举措，有效支持重点群体创业，助力乡村振兴及小微企业发展，实现贷款发放量质双提升。截至3月底，累计发放创业担保贷款1.16亿元，同比增长30.6%，惠及个体工商户及小微企业251家，补贴利息279.04万元，直接带动就业1041人。

为提升经办服务效能，石嘴山市持续深化政银协同，遴选新增2家经办合作银行，与5家银行重新签订协议，明确权责与风险共担机制，并定期召开政银对接推进会，推动贷款发放量同比大幅增长。同时，在商业街、工业园区及重点乡村设立“创投驿站”，推行“一站式”联合审批模式，将贷款审批周期压缩至5个工作日。

今年，宁夏石嘴山华仁新材料有限公司受市场波动、产品滞销等影响，面临资金短缺难题。近期，石嘴山市人社局深入园区开展“千企

万户大走访”活动时，了解到该公司实际情况后，积极对接，为该公司发放创业担保贴息贷款400万元。“这笔贷款解决了企业面临的实际困难，助力企业持续健康发展，通过提质扩产直接带动就业27人。”该公司负责人张蕾说。

同时，石嘴山市建立“整村授信”机制，联合村委会逐户采集信息，按资产、信用状况匹配贷款额度，方便农户申贷。针对温棚种植、牛羊养殖等产业集中的10个村（园），开展“整村推进”专项服务，为106户农民创业户发放担保贷款2471万元，带动就近就业238人。

“此外，全面推行创业贷款审批全流程数字化监管，依托‘宁财融’贴息信息系统实现贷款审核、贴息核算、动态监控全流程线上化，确保资金发放、利息补贴可追溯。”石嘴山市人社局相关负责人介绍，为保障资金运行安全，持续强化信息化管理，建立贷后跟踪回访机制，联合经办银行及律师事务所机构处置逾期贷款，及时通过司法途径追收历史逾期款项。

现场短新闻

“多亏社区行动快，消除了大家悬在头顶的隐患。”4月8日，银川市兴庆区解放西街街道文艺社区进宁小区居民谢月仙望着修缮一新的楼体外墙说。

4月5日，一通紧急电话拉响安全警报。“小王，我家楼顶外墙突然脱落，差点砸到人。”接到谢月仙反映，文艺社区网格员王巧萍连忙赶到进宁小区27号