

年入黃泥沙量由1亿吨減至2000万吨

# 宁夏水土保持率高于全国平均水平

本报讯(记者 赵锐)4月8日,记者从“开新局·谱新篇”系列重点新闻发布会上获悉,经过多年持之以恒的治理,我区水土流失面积由上世纪八十年代最高的近4万平方公里降到1.54万平方公里。

宁夏地处黄河上游,长期干旱少雨,是全国水土流失最为严重的省区之一。“多年来,我们按照‘南部治理、中部修复、全面预防、重点监督’的思路,采取小流域综合治理、坡改梯、淤地坝建设、生态修复等措施,大力推进山水林田湖草沙一体化保护和综合治理。”自治区水利厅副厅长麦山表示,通过保护、治理,全区水土流失面积减幅达58%,年入黃泥沙量由上世纪80年代的1亿

吨减少到2000万吨,水土流失状况得到根本好转,水土流失面积、流失强度实现“双下降”。

全区水土保持率达到77.3%,高于全国平均水平5个百分点,高于黄河流域平均9个百分点。盐池、隆德等6县区创建为国家水土保持示范县,西吉龙王坝、彭阳金鸡坪梯田公园等成为网红旅游打卡地。

特别是去年以来,自治区水利厅探索“水土保持+产业融合”模式,在彭阳西沟等小流域,统筹实施骨干供水、田间配套、道路建设、生态治理和美丽乡村建设等工程,引进社会资本参与农产品特色种植、加工及乡村旅游等产业开发,带动项目区群众增收致富,助力乡村振兴。



## 集体生日

“祝你生日快乐……”4月8日上午,银川市兴庆区新华街富华社区一片欢声笑语,众人陪着10位70岁到90岁的老人一起吃蛋糕、话家常。当日,该社区举办2024年第一季度集体生日会。据了解,今年起,该社区每季度都会举办一场社区长者集体生日会,为辖区70岁以上老人送祝福的同时,也给大家创造一个交流的机会。

本报记者 安小霞 摄

科普  
宁夏

## 定几个闹钟最有利于晨起?

早上叫醒的方式有很多种,相信很多人都会选择闹钟。但定闹钟真的能叫醒你吗?为什么这么多的“连环夺命call”还是叫不醒你?只是因为你把闹钟定得太多啦!

### 不得不说的慢性疲劳

据哈佛大学医学院的一项研究表明,如果设置多个闹钟,人反复惊醒后再睡下,可能会导致慢性疲劳。因为人在被闹钟反复唤醒的过程中,会分泌一种名为“腺苷”的化合物,腺苷含量的上升会使人感到更加困倦,更容易陷入“睡眠—惊醒”的恶性循环当中,使人更难完全清醒。

而且,闹钟响后,人体就会开始分泌肾上腺素和皮质醇,打断睡眠周期,唤醒身体,一旦再次入睡,就会影响激素的分泌过程,如果被设置的多个闹钟反复吵醒,生物钟就会陷入混乱,不仅不能快速唤醒身体,还需要花费更长的时间用于苏醒。

应对这种困境,只定一个闹钟才是王道!

### 睡眠惰性应该背锅

也许有的人起是起来了,但是整个人迷迷糊糊。这种状态其实是正常现象,不足以成为赖床的借口。从睡眠中醒来后出现的这种暂时性的昏昏沉沉、不够清醒的状态称为睡眠惰性,因为大脑不同部位的唤醒速度是不同的,负责认知、决策、情绪控制的前额叶皮层需要较长时间才能激活,因此才会出现这种暂时的认知困难等现象。它的严重程度主要受以下几个方面的影响:

**睡眠时间** 如果睡眠时间充

足,醒来后的睡眠惰性一般会较为短暂,但是如果长时间存在睡眠剥夺情况,醒来后就更容易出现睡眠惰性,维持的时间也会较长一些。

**睡眠深度** 人在正常睡眠时,会依次经历入睡期、浅睡期、熟睡期和深睡期,然后再依次循环,一般每晚会经历4—5个睡眠周期,其中,熟睡期和深睡期统称为深度睡眠阶段,在这个阶段当中,人体内分泌的褪黑素含量很高,这时醒来,就会出现严重的睡眠惰性,如果是浅睡阶段醒来,睡眠惰性就会较轻。

**昼夜节律** 据研究表明,夜晚被叫醒后的睡眠惰性,要重于白天醒来后的状态。

### 如何保持好的睡眠质量

要克服以上几点,最主要的是要保持好的睡眠质量。通过对2002名18—35岁青年进行的一项调查显示,工作学习压力大、睡前沉迷玩电子产品是导致年轻人睡眠质量差的重要因素。

除此之外,紧张、焦虑、抑郁等情绪造成的心因素,内分泌紊乱等疾病因素,灯光、噪音等环境因素以及不正确的饮食因素都会在一定程度上影响睡眠质量。

在日常生活中,我们可以通过加强锻炼、合理饮食、校准睡眠生物钟等方式改善提升睡眠质量,严重时也可及时与医生联系,获得专业帮助。(科普中国)



宁夏回族自治区  
科学技术协会

主办

## 关于2024新消息报“宁夏中房杯”健身跑期间对部分道路采取临时交通管制的通告

由银川市体育局、新消息报社联合主办的2024新消息报“宁夏中房杯”健身跑活动定于2024年4月14日(星期日)上午在银川市金凤区中房·云上阅海营销中心及周边道路举行。

### 健身跑路线:

起点金凤区环湖路中房·云上阅海营销中心向北——亲水大街向北——花博园路口向西——花博园南门——沿花博园内健身步道环跑两圈——览山剧场南门向南——沈阳路辅路向西——沈阳路辅路西端向南——中房·云上阅海营销中心终点,全程21.0975公里。

为保证活动的顺利进行,确保活动期间道路交通安全与畅通,根据《中华人民共和国道路交通安全法》的有关规定,活动当日将分时、分段对银川市金凤区环湖路中房·云上阅海营销中心及周边道路采取以下临时交通管制措施,通告如下:

1.2024年4月14日07:00起至13:00,团结南、北路亲水北街至环湖路路段实施临时交通管制,全封闭,禁止机动车、非机动车通行。

2.2024年4月14日08:40起至09:40,亲水北街花博园贵宾通道路口至亲水北街团结南路路口,由北向南方向实施临时交通管制,全封闭,禁止机动车通行。社会车辆请绕道行驶。

3.2024年4月14日08:30起至10:00,沈阳路快速通道由东向西驶往亲水北街方向的车辆,请向北绕道行驶。10:00起恢复正常通行。

4.2024年4月14日08:40起至10:00,沈阳路快速通道由西向东驶往亲水北街方向的道路,实施临时交通管制,禁止机动车通行,社会车辆请沿沈阳路快速通道向东行驶。10:00起恢复正常通行。

5.2024年4月14日07:30起至12:30,览山东街全路段实施临时交通管制,禁止机动车通行,社会车辆请绕

道行驶。

6.2024年4月14日08:30起至12:00,花博园贵宾通道公交车站以东实施全封闭,禁止机动车、非机动车通行,社会车辆请绕道行驶。

7.2024年4月14日09:00起至12:30,沈阳路辅路由东向西方向进入览山东街的路口,实施临时交通管制,全封闭,禁止机动车通行,社会车辆请绕道行驶。

健身跑活动期间,活动线路禁止各种车辆停放,行经活动线路各交叉路口的车辆和行人,要服从交通警察和工作人员的指挥。健身跑活动沿线单位和广大市民请提前安排好绕行线路,以免影响出行。

请社会单位和各界群众给予理解和支持,自觉遵照执行。

特此通告。

银川市公安局交通警察分局

2024年4月9日