

# 建设各美其美的美丽河湖,行动方案来了

新华社 高敬

生态环境部等部门印发的《美丽河湖保护与建设行动方案(2025—2027年)》21日对外发布。这份行动方案提出,大力推进美丽河湖保护与建设,到2027年,美丽河湖建成率达到40%左右;到2030年,美丽河湖建设取得明显成效;到2035年,美丽河湖基本建成。

美丽河湖是美丽中国在水生态环境领域的集中体现和重要载体。行动方案以改善水生态环境质量为重点,坚持精准治污、科学治污、依法治污,统筹水资源、水环境、水生态治理,推动重要流域构建上下游贯通一体的生

态环境治理体系,大力推进美丽河湖保护与建设,提升河湖生态系统健康水平。

据悉,生态环境部组织制定了国家层面美丽河湖保护与建设清单,共确定2573个河湖水体,基本覆盖我国具有重要生态功能、生态环境敏感脆弱、社会关注度高的大江大河干流、重要支流和重要湖泊水库。

行动方案共明确19项措施:在巩固深化水环境治理方面,提出提升入河排污口整治效能、加强工业园区水污染防治、强化生活污水收集处理、推进农业面源污染防治等6项措施;在加强基本生态用水保障方面,明确了着力保障河湖生态流量、落实生态流

量泄放措施、强化生态流量监测信息共享3项措施;在积极推进水生态保护修复方面,提出推进水生生物保护恢复、实施湖库富营养化综合治理等6项措施;在全面推进保护与建设方面,提出加大支持力度、开展全民行动等4项措施。

下一步,生态环境部将指导各地统筹水资源、水环境、水生态治理,推动流域上下游、左右岸、干支流协同治理,推进建设各美其美的美丽河湖。各省份依据美丽河湖保护与建设指标体系,组织地市对清单内的水体保护与建设情况开展自评估,对已达到美丽河湖指标要求的水体加强监管。

## 一箭六星! 力箭一号遥七运载火箭发射成功

5月21日12时05分,力箭一号遥七运载火箭在东风商业航天创新试验区发射升空,将搭载的泰景三号04星、泰景四号02A星、星睿十一号卫星、星迹源一号卫星、立方108-001星、西光壹号02星共6颗卫星顺利送入预定轨道,飞行试验任务获得圆满成功。

这次任务是力箭一号运载火箭的第7次飞行。

新华社 汪江波 摄



## 空腹运动更减肥? 暴汗服能燃脂? 专家提示避免误区

新华社 温竟华

当下正值全民营养周,今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”,倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而,一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反,甚至给健康带来危害。对此,记者采访了运动专家,围绕公众关心的问题给出解答。

### —高强度间歇训练(HIIT)减重更有效吗?

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说,HIIT在改善肥胖人群的心肺功能、身体组成和心脏代谢危险因素方面是有效的,在降血压和改善胰岛素抵抗方面与传统的耐力持续训练一样有效,目前还缺乏证据证明HIIT比传统的有氧持续性运动更有效。超重肥胖者进行HIIT前,有必要进行健康筛查。

### —空腹运动更减肥吗?

邱俊强说,对超重和肥胖人群来说,空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下,脂肪代谢会加强,但脂肪供能效率低,为满足运动时的代

谢需要,蛋白质分解会加剧,造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患,如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

#### ——穿暴汗服运动真能燃脂吗?

“这个说法不仅错误,而且很危险。”邱俊强说,穿暴汗服运动,减掉的体重主要是水分,脱水会造成核心体温升高,引发运动性热病,严重时会危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱,更不应该通过脱水来减重。

#### ——“周末勇士”的运动习惯是否推荐?

一些上班族工作日没有时间锻炼,便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动,被称为“周末勇士”。但专家提醒,不建议采取每周仅高强度锻炼1—2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动,运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍。

尽管科学证明这种锻炼也可以获得健康益处,但是不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示,与生物钟同步、循序渐进的规律性运动,可以科学有效提升运动效果。

北京体育大学体能训练学院副教授鲍克建议,选择早晨或傍晚皮质醇水平较高时段进行锻炼,此时肌肉力量和耐力表现最佳,能提升20%—30%的运动效能;采用“3+1”训练周期(3周渐进负荷+1周恢复),配合超量恢复理论,可使肌纤维在48—72小时修复期内完成蛋白质合成,实现体能阶梯式增长;建议每周进行至少3次的运动,让身体习惯锻炼,进一步提升身体素质。

那么,哪种运动对肥胖者更友好?邱俊强说,有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等,都适合超重肥胖人群,对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动,锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

## 美发布

### “金穹”导弹防御系统发展规划

新华社 黄恒

美国总统特朗普20日下午在白宫发布了名为“金穹”的天基导弹防御系统的发展规划,称该系统计划在3年内“全面运转”。

特朗普说,“金穹”将与美国现有的导弹防御能力整合,一旦完全建成,将能够拦截从世界其他地方甚至太空发射的导弹,整个系统将耗资约1750亿美元,其中首笔250亿美元启动资金将在国会审议中的下一财年预算里安排。他还表示,希望在其任期结束前完成该工程。

天基导弹防御系统是建立于太空轨道的导弹防御体系,其概念早在冷战时期便已提出,并落地为里根时期的“星球大战”计划。尽管“星球大战”计划早已因技术原因被放弃,但特朗普今年1月上台一周后便签署行政令要求建造美国“铁穹”防御体系,美国防部2月将该系统更名为“金穹”,有媒体称之为“星球大战2.0”计划。

“金穹”系统遭到众多美国媒体和专家质疑,认为它在技术研发和资金安排上都面临严峻挑战,特朗普设定的时间表进一步增加了项目的实施难度。专家警告说,“金穹”系统将进一步加剧太空军备竞赛。

## 号称“从不买大米”惹众怒 日本农林水产大臣辞职

新华社 李子越 陈泽安

因发表不当“大米言论”引发舆论批评,日本农林水产大臣江藤拓21日向首相石破茂提交辞呈。石破茂当天接受其辞呈,并决定由自民党前选举对策委员长小泉进次郎接任这一职位。

江藤拓本月18日在一次公开演讲中说:“我从未买过大米,因为我的支持者送来了很多大米,多到可以出售。”

在日本国内大米价格持续上涨、民众怨声载道的背景下,这一言论立刻引发舆论哗然。在野党批评其发言“极为不当”,质疑其继续担任农林水产大臣的资格,表示将考虑提出针对其的不信任案。

江藤拓随后公开道歉,并于21日上午与石破茂会谈后决定引咎辞职。他表示:“在国民因大米价格高涨而承受沉重负担之时,我作为主管大臣却发表了极不恰当的言论,对此深感愧疚,向国民表示诚挚歉意。目前正处于控制米价的关键时期,我已不再适合继续任职。”

## 捷克登山者 发现神秘黄金财宝

新华社 荆晶

两名登山者在捷克东北部地区爬山时,意外发现一箱财宝,其中包括598枚金币、金首饰以及日用品,估计价值至少36万美元。

据美国有线电视新闻网20日报道,这两名不愿公开姓名的登山者在捷克热门徒步地克尔科诺谢山爬山时,超近道穿过一片森林。此时,他们注意到一面石墙内有一个箱子,里面装着10个金手镯、17个金属雪茄盒、一个粉盒、一把梳子和多达598枚金币。

两人赶忙把宝藏送去附近小镇的东波西米亚博物馆鉴定。博物馆考古部门负责人米罗斯拉夫·诺瓦克说,钱币专家看到上述物品后曾前往发现地调查。目前,这些财宝主人的身份和藏匿原因仍有待商榷,但有一点可以肯定:藏宝时间最多100年出头,因为其中距今最近的一枚硬币铸造于1921年。

诺瓦克说,根据捷克法律,考古所得属于当地政府财产。

他说:“将这批财宝移交给博物馆的做法十分正确。发现者有权获得经济奖励,奖金取决于这批财宝的经济或历史价值。”