河道整治能跳出“怪圈”吗？

●杨洪程 文/图

2011年10月，维西县委、政府作出清理整治河道采砂的决定，并出台实施方案，集中力量打击非法河道采砂行为，扭转了河道采砂乱象。之后，维西县停止办河道采砂新的许可征和停止续办河道采砂许可证，并先后多次集中整治非法采砂行为。

然而，好景不长，维西河道采砂步入“整治—反弹—再整治—再反弹”的怪圈。到2016年底为止，维西县无证采砂户却高达40户，河道采砂乱象丛生，河道生态尤其是永春河满目疮痍，生态遭到严重破坏了，且严重影响了防洪安全，制约了“生态、宜居、宜业维西”建设进程。为此，群众表示强烈不满。群众的不满成为维西“两会”的热点话题之一。

回应群众诉求，今年1月，维西县出台了《清理整治河道采砂实施方案》，成立了领导小组及其办公室，到目前，该项工作进入宣传动员、摸底调查阶段。对此，有不少干部群众提出这样一个问题：“维西整治河道采砂工作能跳出‘整治—反弹—再整治—再反弹’的怪圈吗？”

针对干部群众提出的这一问题，记者查阅了有关资料，采访了有关负责人，力求得到答案——

“我们首先要明确的是河道归国家所有，受法律保护。”维西县清理整治河道采砂工作领导小组办公室负责人说。这位负责人说这话有法律依据：《中华人民共和国水法》、《中华人民共和国防洪法》、《中华人民共和国矿产资源法》、《中华人民共和国环境保护法》、《中华人民共和国水污染防治法》、《中华人民共和国河道管理条例》以及《迪庆藏族自治州水资源管理条例》、《维西傈僳族自治县水资源管理条例》等。

要在河道上采砂就必须有许可证，无许可证采砂是违法违规行为，毫无疑问，违法行为就应该受到法律制裁。

那么，谁来清理整治河道非法采砂行为？对此，《维西县清理整治河道采砂工作实施方案》这样说：“为切实抓好河道采砂专项清理整治活动，成立县河道采砂专项清理整治领导小组，由县委、县人民政府主要领导为组长，分管领导为副组长，县直有关部门和乡镇人民政府负责人为成员的县河道采砂专项整治行动领导小组，并成立办公室，办公室设立在水务局”。《方案》明确规定了县水务局、县综合行政执法局、县法院、检察院、县公安、县安监局、县市场监督管理局、县交通运输局、县地税局、县环保局、县国土资源局等成员单位的职责和工作任务。

显然，河道采砂清理整治工作是“大合唱”而非“单打独斗”。既然是“大合唱”就要像河道采砂宣传标语所说的那样：“让我们共同行动起来，让河道岸更绿、水更清、流更畅。”

“砂场停业了，工程用砂怎么办？”这是一个很实际的问题。搞建设，砂子必不可少。无证采砂的业主停业了，谁来生产砂子，谁来满足用砂市场用砂需求？对此，《维西县清理整治河道采砂工作实施方案》这样说：“规范行政许可，严打非法采砂。严格河道采砂审批许可程序，严管严打非法采砂。一是县水务局会同县国土资源局、县林业局、县交通运输局、县环保局、县住建局等相关职能部门按根据现状，充分尊重历史的原则，按照程序组织测设、编制文本报县人民政府划定河道界线。二是认真编制《维西傈僳族自治县河道采砂规划》并严格执行，进一步规范河道采砂权招投标准入与许可机制。三是严格公益性、工程性采砂许可，吹填造地、公路修建、河道整治等工程性、公益性采砂要严格按程序履行报批手续，加强现场监管，严防假借工程性、公益性采砂实施经营性活动。三是严密关注河道采砂动态，及时加强中小河流采砂规划修编，逐步减少中小河流采区和采量，推动中小河流休养生息，逐步恢复河道生态环境。加强可采区现场监管，严防超许可范围和许可采量采砂。四是严打非法采砂活动。对凡未经县水行政主管部门审批或未按审批的要求从事采砂作业的非法采砂行为坚决予以取缔并严厉打击。对在专项整治期间顶风作案业主的非法采(运)挖掘机、运输车等机具实施先行登记保存，依法从严从重处罚，情节十分严重的要依法追究当事人的行政或刑事责任。”

以上举措禁的不是生产砂子，而是违法违规生产砂子的行为，目的在于依法依规维护河道“公产”，规范河道采砂行为，从“乱”到“治”，还河道水清，河岸杨柳依依。

据河道清理整治办公室负责人介绍，宣传发动、摸底调查阶段结束后，从今年4月初起，对全县境内河道采砂进行全面清理整顿，严厉打击各类非法采砂行为，依法取缔非法采砂场，暂扣、封存或拆除非法采砂机具，并按照法律法规上限进行处罚。对拒不执行行政处罚决定的，由县水行政主管部门依法申请县人民法院强制执行，对在专项清理整治活动中顶风作案造成国家砂石资源损失和暴力抗法的，依法追究相关责任人的刑事责任。

“但愿通过这次清理整治，河道采砂乱象能够就此偃旗息鼓！”这是维西县干部群众的愿望。

维西县水务局水政大队责任人说：“防止非法采砂乱象死灰复燃需要有行之有效的长效机制。”对此，《维西县清理整治河道采砂工作实施方案》这样说：“总结专项清理整治工作成果和经验，将专项清理整治工作总结上报县委、县人民政府和州水务局，由联合执法工作组对专项清理整治中发现的问题进行整改，组织”回头看“活动，查遗补漏，巩固成果。并按照《中华人民共和国河道采砂管理条例》、《维西傈僳族自治县中小河流采砂规划》的规定，建立健全长效机制，转入日常规范管理。”

维西县水务局负责人还告诉记者：“我们要学习‘河长制’成功经验，用推行‘河长制’抓好河道综合治理工作，建设生态河道。”

志不求易者成，事不避难者进。目标任务明确了，想法、举措都有了，但要跳出河道“整治—反弹—再整治—再反弹”怪圈关键在强化责任担当，扑下身子抓落实。

勿忘前志 砥砺前行

———记州民族中学高三生活的一天

●和定芸

“残虹如血，大学如梦，我的大学我的梦，当七彩斑斓理想终于化成一纸通知书时，积累多年的泪与汗像瀑布一样飞流而下，别了昨天的痛楚，我知道精彩的明天正在等着我”。这是每位高三学子的梦想，但梦想的实现是要多少艰辛和汗水才能换取呢？只有置身其中的学生和老师才能体会得到，今天，就让我们一起走进他们的学习生活中去，了解这些名叫高考生的他们一天的生活，看看他们为了梦想是如何拼搏的。

叮铃铃……凌晨5点30分，州民族中学高三128班304男生宿舍闹铃声打破了黑夜的宁静，在靠窗边上床的朱啸霆还是像往常一样叫醒正在熟睡的舍友们，同学们借着床头台灯微弱的灯光，用最短的时间穿衣洗漱，不到五分钟的时间，洗漱完毕，朱啸霆打着手电将宿舍也打扫干净之后，便匆匆下楼往教学楼方向赶去。整栋教学楼早已灯火通明，朗朗书声不断从每个楼层传出，教室里、楼道里、路灯下，凡是有灯光的地方都有捧着书本读书的学子，没有嬉戏，没有喧闹，只有为了梦想埋头苦干的孩子们。正所谓十年寒窗无人问，一举成名天下知。黑板上98天的倒计时，显得格外醒目，教学楼墙上的口号，时时刻刻在催他们奋进：“不苦不累，高三无味；不拼不搏高三白活”“贵在坚持，难在坚持，成在坚持”“有的时候你会感到绝望，但不放弃是对付困难的最好办法”“现在偷的懒，都是给将来挖的坑”。与此同时，还有一群人也在教室、楼道间出现，他们不用参加高考，但高考前的每一个清晨，他们都会出现在这里，用最温暖的目光关怀着每一个学子，风雨无阻，他们就是高三年级的班主任和任课教师。“作为高三年级的老师我们也非常辛苦，但是我们无怨无悔，因为学生每考出去一个，就是我们一个亮点，作为老师最大的心愿，不外乎更多学生考上大学。我衷心希望我们迪庆的教育走向更高一个台阶，我们也呼吁全州所有教育工作者，既然我们选择了教师这门职业，那么我们就要无怨无悔，一如既往奋斗在迪庆高原。”高三128班数学老师杨跃基说。

7点25分，铃声响起，校园里的朗朗读书声戛然而止，学生们放下书本，紧张而有序地纷纷走出教学楼，奔向食堂，米线、面条、来两个茶叶蛋，孩子们挑选着自己喜爱的食物，3个一伙，5个一群聚在一起，也许这才是他们清晨放松的片刻，但还是不时听到孩子们在谈论高考题型的话语，有的孩子甚至为了节约时间，打包几个馒头就匆匆回到教室，拿起书本，不愿浪费一分一秒。30分钟的早餐时间对于学生们来说显得格外短暂。

7点55分，第一节数学课开始，记者看到的是一张张真挚而坚定的脸庞，渴望而求之的眼神凝望着黑板和PPT，有时眉头紧皱，有时嘴角微微上扬，有时轻轻点头，认真的做着笔记。与老师的交流互动让枯燥无味的数学课多了几分乐趣。40分钟以后，第一节课在数学方程式计算中结束了。10分钟的课间休息对于孩子们来说也十分的宝贵，但有同学依然闷着头战斗在题海中，而有的同学抓紧时间小憩一会，有的同学嘻闹着缓解自己紧张的神经，而朱啸霆，这个看起来有点内向又腼腆的大男孩在课间休息时和朋友们一起同记者滔滔不绝的聊了起来，“我最喜欢数学和生物，我的高考志愿是武汉理工大学和重庆交通大学，高一的上学期我曾考了全年级第二，但由于有段时间我开始沉迷于网络游戏和看小说，晚上经常熬夜，导致白天上课没精神，所以我的成绩下滑得很厉害，高二下学期期中考试才考了全年级170名，这对我的打击很大，那段时间我甚至都开始迷茫起来，但是我的班主任是个很好的老师，他经常找我谈话，苦口婆心、不厌其烦，在我想放弃自己的时候我们的班主任没有放弃，在他和其他任课老师的鼓励和帮助下，我也渐渐意识到我的问题所在，不再沉迷于网络游戏，不再熬夜看小说，这样第二天早起也很精神十足，所以高三上学期期末考我考了全年级29名，真的感谢我的老师们。剩下的98天我会更加努力，以优异的成绩回报我的老师和生我养我的父母。”

据了解，州民族中学本届高三共有19个班，1150名学生，教师74名，分为9个备课组，每个组都定了相应的学习计划，目前大部分都到了第二轮复习，第二轮复习主要采取专题复习，到五月份第二轮复习就结束了，剩下的时间以学生的套卷为主，查缺补漏，不论是哪个科目，尽量提高学生的高考分数。

虽然课程很紧张，但学校和老师们还是很注重学生的劳逸结合，这不，第三节课后，伴随着优美的旋律，学生们跳起了欢快的傈僳舞和藏族舞，音乐声顿时让整个校园都充满了轻松愉悦的气氛。128班的班主任唐学文老师也在这时抓紧时间集中了学生进行当天的总结和鼓舞。对不同的学生进行谈话和沟通是唐老师每一天基本都会做的事情。“我带的班级遵循的是攻心为上的理念，就是注重心理教育，高中生和小学生、初中生不同，不可能采用跟踪管理，举个简单的例子，跑步你可能跑不赢他，他们反应也比你快，体力比你好，各方面的精神状态都比你好得多，他们刚好处在人生中精力最旺盛的阶段，在这个阶段，只要他想做就没有做不了的事，所以班主任的工作就落在了做好他们的思想工作上，每个星期的班会课一定要开好，必须精心做准备，搜集好各种素材，有针对性的处理问题，把道理讲明白，把要求说清楚，之后接下来的一个星期不是跟在学生屁股后面，而是要进行观察，做得好的及时进行表扬，做错的及时提出来让学生纠正，培养他们的自觉性。实践证明，我们班上的学生自觉性都比较高，就算我有事请假了一个星期，班上的秩序仍然维持得很好，卫生、学习等各方面都和我在学校时候一样，所以我认为自觉性的培养很重要，这样就算以后他们步入社会，就会有很好的自律性，对他们的发展将会有很大的帮助。”唐学文老师告诉记者。

下午两点，第六节课开始了，阳光照进教室，让空气变得格外暖和，也容易让人犯困，记者也从朱啸霆和其他学子们的脸上读出了疲惫，但他们仍然用坚定的表情注视着黑板，认真的听讲着，也许，这就是毅力使然，为了梦想，不想虚度光阴。当记者在课间问他们是否感觉有压力时，他们都说：“压力肯定有，而且感觉很大，不过要是没有压力就没有动力了。”之后就是一脸纯真的笑容。当问到如何自己减压时，有的说听音乐，有的说到校园里走走，吹吹风，有的说找朋友聊天等等，都没有听到唉声叹气的抱怨声，“既然选择了读高中，就要让自己的高三生活过得充实些，就算考不上大学，我也就无怨无悔了，因为我拼过。”看着这一张张坚定的面孔，我相信他们的未来一定是美好的。

晚饭后的校园书声琅琅，每一个角落，每一块空地上都有来回走动背书的学生，那么用心，那么专注，教室里也有老师在进行个别辅导，“在管理上我们年级组更多的是督促学生，要求班主任、科任老师多陪学生，多下功夫，把学生当作自己朋友一样来引导，从心理上备考上做好引导工作，让学生不仅在知识上掌握好，而且要求学生能轻松应对今年的高考。从这学期一开始，各个备课组拿出总的备考计划，按照高考考试说明和考纲进行备考复习，在复习中还要抓住学生得分点，要求老师做好课外辅导，对那些有弱势科目的学生进行个别辅导，从而提高他们考试的分数。”赵红振副校长告诉记者。

夜深了，学生宿舍区的灯熄了，此时时钟显示晚上11点，然而还有一群人在查完房后又匆匆回到备课室，准备第二天的授课内容了。此时，我又想起教学楼墙壁上充满斗志的话语：“就是到了最疲惫的时候都不要放弃，否则前功尽弃。”

这一天记者看到更多的是孩子们的忙碌努力和老师们的陪伴。朱啸霆只是迪庆州民族中学高三1150名学子中最为普通的一个，而像他这样的孩子还有很多很多，教室、食堂、宿舍，构成了一个完美的“三点一线”，而面对高考的压力每一个学子心中都有一个在98天以后属于自己的梦，一个平凡而又伟大的梦。他们知道唯有吃得苦中苦方为人上人，成功的道路一定是用汗水和心血铺出来的，落落大方的他们，正在展现着年少的激情，一步步实现自己的理想。

女人什么时候上环最好

“上环”是一种可以长期避孕的方式，处于生育年龄的女性上环之后可以有效避免怀孕。下面给大家介绍什么时候女人上环。

1、紧急避孕时

同房未采取避孕措施，可在5日内上环以紧急避孕。

2、自然流产月经恢复后7天

经历自然流产的女性可以在月经恢复后的7天内进行上环。

3、人工流产术后

如果发生意外怀孕需做人流时，可在人流后立即放环。此时，人流、放环一次进行，既方便了妇女，又可减轻她们的心理负担。

4、月经结束后七天内

在一般性的情况下，环应该选择在月经干净后3~7天放。因为此时放，副反应较少。另外，排除了怀孕的可能性。同时，宫颈口松，环容易放入。不过需要注意上环前不得同房。

5、顺产满六周后

若为分娩，可以在产后42天做产后检查时放置。因为此时，子宫已基本恢复到怀孕前的正常大小，但是子宫颈口松，环容易放入。同时，产后尚未恢复性生活，可以排除“暗孕”。

6、剖腹产时或产后满半年

假如分娩方式采用剖宫产的话，那末，可以在剖宫产时立即放入。此时放环，可将环放入子宫的最佳位置，不增加病人痛苦和思想负担，能避免产后发生“暗孕”。加上剖宫产时放环操作不经过阴道，剖宫产手术本身无菌操作严格，所以不会发生感染。(和见恩 供稿)

月经期跑步需看个人体质

如果平时没有跑步运动习惯的女性，绝对不建议在生理期进行跑步。另外，专家女性要在月经期跑步要注意以下几点：

1、要有足够的睡眠。2、少女初经期不适合跑步。3、不要超出身体的承受范围。4、平时一周锻炼4次，生理期建议锻炼2次为宜。5、最大心率不宜超过60%(最大心率=220−年龄)。6、跑步尽量降低配速、减小步幅，以超慢跑(速度跟走路一样，步幅极小)最为适合，运动时间也要相应减少。 （梅妹 供稿）

女生适当吃山楂作用大

山楂又名红果，山里红，同时又因为其吃起来有点酸味因此也被叫做酸楂。它是一种营养价值很高的水果，是不少爱吃水果的女人们的最爱之一。为了健康着想，其中有人问那么女生吃山楂好不好呢？吃山楂有什么禁忌呢？接下来为大家一一介绍。

1、抗衰老

山楂的抗衰老作用居水果之首，其所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，能增强机体的免疫力，有防衰老、抗癌的作用。

2、降脂减肥

山楂具有很强的助消化功能，每日坚持饮用山楂茶，还可以达到降血脂的功效。

3、促进子宫的复原

山楂对子宫有收缩作用，在孕妇临产时有催生之效，并能促进产后子宫复原。

4、治疗痛经及月经不调

由于很多痛经是由于血瘀引起的，而山楂具有活血化瘀的作用，所以对此具有一定的疗效。

5、开胃消食

开胃消食，特别对消肉食积滞作用更好。日常中食欲不振的女性，可食用开胃。

6、降血脂、降血压

山楂中的总黄酮有扩张血管和持久降压的作用。因此，高血脂、高血压及冠心病患者，每日可取生山楂15~30克，水煎代茶饮。

7、防癌、抗癌

近年研究发现，山楂中含有一种叫牡荆素的化合物，具有抗癌的作用。亚硝胺、黄曲霉素均可诱发消化道癌症的发生或加重，而实验研究表明，山楂提取液不仅能阻断亚硝胺的合成，还可抑制黄曲霉素的致癌作用。所以，消化道癌症的高危人群应经常食用山楂，对于已经患有癌症的患者，若出现消化不良时也可用山楂、大米一起煮粥食用，既可助消化，又可起辅助抗癌的作用。

8、强心

临床研究证实，山楂能显著降低血清胆固醇及甘油三酯，有效防治动脉粥样硬化；山楂还能通过增强心肌收缩力、增加心输出量、扩张冠状动脉血管、增加冠脉血流量、降低心肌耗氧量等起到强心和预防心绞痛的作用。 （和见恩 供稿）

吃燕麦好处多

1、防止便秘。燕麦片可谓是“天然肠道刷洗工”，可防止便秘。2、减少胰岛素依赖。燕麦中的糖分少，可减少胰岛素依赖，提高胰岛素敏感性。3、降低罹患肠癌和乳腺癌的几率。研究发现，常吃燕麦可降低罹患肠癌和乳腺癌的几率。4、改善人体免疫力。燕麦中含有丰富的β葡聚糖，可改善人体免疫力，加强抗击病毒、细菌和寄生虫。5、强饱腹感。燕麦中的膳食纤维丰富，可加强饱腹感，防止摄入过多的油腻和咸味食物，起到瘦身的效果。6、降低收缩压和舒张压。每天食用燕麦可降低收缩压和舒张压，燕麦中含有丰富的可溶性膳食纤维，可大量吸收人体的胆固醇并排出体外，降低坏胆固醇的水平。。7、降低哮喘病发病的风险。多项研究表明，儿童常吃燕麦麦中可降低哮喘病发病的风险。8、平衡体内的雄激素和雌激素水平。研究发现，燕麦片可帮助平衡体内的雄激素和雌激素水平，增强性驱动，提高性爱的质量。9、助于吸收血液中的酒精。醉酒后吃一碗燕麦粥，可有效解酒，原因是燕麦中有助于吸收血液中的酒精，降低酸度。10、提高人体血清素水平。燕麦中丰富的维生素B6有助于提高人体血清素水平，进而改善情绪，放松心情。 （和菊芬 供稿）

计生药具管理