

从休养生息到生生不息

——长江禁渔五年观察



长江江豚在长江宜昌葛洲坝下游附近踏浪前行，与浪花共舞(2025年1月5日摄)

2024年涉渔行政案件同比下降24.7%，长江干流监测点单位资源量同比上升9.5%；2021年至2024年，长江流域共监测到土著鱼类344种，较禁渔前(2017年至2020年)增加36种……

这是9日农业农村部在湖北省召开的长江十年禁渔工作现场推进会上公布的一组数据，直观展示长江禁渔取得的重要阶段性成效。

长江，是中华民族的母亲河，也是世界上水生生物最为丰富的河流之一。习近平总书记高度重视长江的生态环境，强调长江禁渔是为全局计、为子孙谋的重要决策。

今年是长江十年禁渔启动以来的第5个年头。记者从湖北、江苏、湖南等多地调研了解到，水清鱼跃的美好图景越来越多地出现在人们的视野。禁渔，让长江得以休养生息，逐渐恢复人与自然的和谐共生的勃勃生机。

保护生物多样性：更多珍稀水生物种归来

春夏之交的长江张家港段，微风轻拂，波光粼粼。

“今年拍到的江豚嬉戏画面比往年多，长江生态越来越好了。”南京市民邓郁高兴地展示着最新拍摄的影像，画面中数头江豚在逐浪嬉戏。

作为国家一级保护水生野生动物，长江江豚种群状况是长江生态健康状况的“晴雨表”。2023年秋季至2024年夏季，南京长江江豚省级自然保护区内共观测到长江江豚336头次，评估种群数量约65头，较2022年本底资源调查的约62头有所增加。

“露面”越来越多的，还有曾消失多年的鳊鱼。

2023年，湖南沅江常德鼎城段捕获1条身长62公分的鳊鱼；2024年，湖南省水产科学研究所所在湘资沅澧“四水”以及洞庭湖设立的42个监测点位一共监测到70多条野生鳊鱼……

“鳊鱼曾广泛分布于长江以南各水系，后来因栖息地生境退化等多种因素影响，野生资源变得非常稀少，在湖南境内水域至少有10多年没有出现了。”湖南省水产科学研究所副所长欧东升说，从3年前开始，他们每年都能监测到鳊鱼，分布也比较均衡。

“持续发现数量如此多的鳊鱼，说明长江鳊鱼资源正在恢复。”欧东升表示。

越来越多的珍稀水生物种归来，是长江禁渔成效的生动展现，是各地各部门严厉打击非法捕捞、开展水生旗舰物种拯救行动等不懈努力的结果。

在现场推进会上，记者了解到，自长江十年禁渔启动以来，农业农村部会同国家发展改革委支持各地改善渔政执法能力条件，并会同公安部、市场监管总局部署开展“渔政亮剑”“平安长江”“春季护渔”区域会战等专项行动，严厉打击非法捕捞。

近年来，中华鲟、长江江豚、长江鲟等旗舰物种拯救行动也在各地积极开展。2024年中华鲟放流规模首次超过100万尾，据测算已有约11万尾幼鱼通过长江口进入海洋，生长状况良好。鄱阳湖、洞庭湖等地也在枯水期开展了长江江豚应急救护，统筹推进就地和迁地保护。

曾经，由于长期受人为活动影响，长江流域水生生物资源严重衰退。如今，长江水生生物完整性指数持续提升。长江干流、鄱阳湖提升了2个等级，洞庭湖提升了3个等级。

强化水生态保护：长江水质持续向好

长江生物多样性的恢复，与生态环境息息相关。解决长江流域生态环境欠账，最大的问题在水，水的问题根子在岸上。

随着长江十年禁渔政策落地，渔民退捕“上岸”，沿江省份加快推进生态修复，积极补上管网短板，提高污水处理能力，努力让长江水生生物种得到更好的栖息环境。

在湖北省宜都市枝城镇，长江一级支流九道河蜿蜒汇入长江，入口处形成一个天然渡口，称为白水渡。渡口所在的白水港村，清澈的江水映衬着岸上的绿树，风光旖旎。

“这里的变化很大，长江越来越美了。”白水港村村民刘红全由衷感叹。他告诉记者，几年前，这里还是一副“脏乱差”的模样：河面停满渔船，不少渔民吃住在船上，各类生活污水直接往长江里排放。一到雨天，白水渡口就散发出臭味。

长江禁渔让白水渡的环境发生了改变。渔民转产就业，“清源护江”行动持续推进，这里的江水越来越清澈洁净。

白水渡的美好嬗变，折射出沿江省份深入推进生态文明建设的步伐。“化工围江”，是困扰长江的“顽疾”。近年来，沿江省份和有关部门着力推动转型发展，数千家化工企业关、改、搬、转，走上了绿色发展道路。

在曾经的“化工重镇”湖北宜昌，对134家化工企业实施“关改搬转治绿”，化工产业产值占工业比重由高峰时的33%降至20%以下，与之对比的是精细化工占比大幅提升。同时通过打造精细磷化中心，推动传统化工产业加速向新能源电池材料产业转型。

在江苏南通，五山及沿江地区拆迁“散乱污”企业203家，清理整治“小杂船”162条(户)，拆除河道周边各类违建6.5万平方米，并持续拓宽新能源项目发展空间。截至2024年底，全市可再生能源发电装机容量达1399.2万千瓦。

位于长江边的九江石化，10多年前因生产工艺落后、能耗高、污染重等问题，面临“关停并转”的局面。如今公司正在加快打造绿色智能工厂，在生产过

程中采用数智化技术，提高生产效率的同时实现资源、能耗的优化。

随着一系列举措的深入实施，近年来母亲河长江水质持续向好。据生态环境部监测，长江干流全线水质稳定保持在Ⅱ类。2025年一季度，长江等主要江河水质优良断面比例为92.1%，同比上升0.6个百分点。

禁渔，收获的不仅是日益清浩美丽的万里长江，也收获了生产方式的绿色变革。

做好安置保障：更多渔民转型端稳饭碗

长江十年禁渔，涉及地域广、持续时间长，特别是牵涉20多万渔民的生计问题，党中央高度关切。

正是农忙时节。江西省南昌市新建区联圩镇的一座座种植大棚里，人们忙着管护蔬果、清理垄沟。

这里是联圩镇渔民转产就业基地。5年前，响应政策号召“上岸”的渔民们收起渔具、拿起农具，一点点开拓出这片“致富田”。

“最初，我们对市场和技术都不熟悉，如何顺利转型是个大难题。”基地负责人涂志文坦言。令人欣慰的是，区政府及时开展退捕渔民农业技能培训，完善了渔民权益保障体系，还为基地解决了生产用电等多个难题，帮助基地向好发展。

如今，涂志文的基地规模已扩展至1800亩，还发展了稻虾养殖，形成多业态发展模式。2024年，基地净利润突破100万元，带动不少退捕渔民就业务工。

来自现场推进会的数据显示，实施长江十年禁渔后，各级农业农村、人力资源社会保障、民政等部门持续加强跟踪调研和防返贫致贫动态监测，努力稳就业、强保障、促增收。14.5万有就业能力和意愿的退捕渔民全部实现转产就业，22万符合条件的退捕渔民全部参加基本养老保险，1.2万名生活困难渔民全部纳入低保救助范围，实现“应帮尽帮”“应保尽保”。

生态环境保护非一日之功。肯定成绩的同时，也要清醒认识到，长江水域生态系统受损的时间比较长，历史欠账比较多。生物多样性的全面恢复、生态系统的整体恢复还面临挑战；非法捕捞、非法交易等行为时有发生，且手段更加隐蔽；一些退捕渔民虽然基本生计有保障，但就业还不稳定，需要统筹加大帮扶救助力度等。

农业农村部副部长张治礼表示，下一步将继续强化部际协调工作机制，持续强化执法监管、水生生物保护，推动水域生态整体修复，并持续强化渔民生计保障，落地落实各项政策措施，坚定不移、毫不动摇地抓好长江十年禁渔。

让我们继续携手守护长江，守护可爱的“微笑天使”长江江豚和各种水生物种，守护更加美好的未来。

世界防治肥胖日：胖娃减重应注意啥

5月11日是世界防治肥胖日，近年来，我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖，不仅会影响孩子身体健康，还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理？记者采访了宁夏医科大学总医院和宁夏中医医院暨中医研究院的营养科专家。

儿童肥胖的主要原因是不合理的饮食和运动。受访专家表示，现在很多小孩爱喝含糖饮料、吃煎炸食物，热量都较高，如果运动量又相对较少，长此以往，摄入量大于消耗量，体重自然会增加。但儿童肥胖也可能由病理性因素导致，如遗传、激素水平异常等，此时就需要及时就医，由医生进行专业评估。

“中医上来看，肥胖还有一部分原因是体质问题，比如痰湿体质等。我们会通过喝中药、针灸、拔罐等中医内调外治方法来辅助减重。”宁夏中医医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳介绍。

有的家长认为“孩子长身体，胖点没关系”“长大自然就瘦了”，这种观念其实不正确。儿童时期体重超重，成年后超重肥胖的概率会更大，并且像糖尿病、高血压等慢性病的患病风险也会更高。医生建议，体重管理应从小开始，发现孩子超重就应该及时介入干预。

“判断儿童是否超重的核心原则是，当儿童BMI指数超过同年龄同性别儿童标准值时，就属于超重或肥胖。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众说。

事实上，通过肉眼判断孩子是否超重并不准确，家长可以借助BMI指数，即身体质量指数来判断，这是国际社会推荐的身体超重或肥胖判断标准，用体重(千克)

除以身高(米)的平方即可算出。根据2018年发布的《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》标准，家长可以对儿童是否超重有较为清晰的判断。

成人减重会通过限制饮食来“管住嘴”，但儿童减重的重点是均衡饮食，“限制”为辅。陈启众表示，儿童减重三餐要做到3:4:3均衡摄入，即早中晚三餐在一天总热量中分别占比30%、40%和30%，而三大营养素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%，蛋白质占总热量的15%至20%，脂肪占总热量的20%至30%。

专家指出，同时还要限制孩子吃一些高油高糖的零食，无糖饮料也不建议常喝，有的产品标注“无糖”，实际上并非完全不含糖，有的可能使用代糖。“可以选择一些健康零食来让孩子产生替代性满足，比如孩子喜欢喝一些甜的饮料，可以在白开水里放一些切好的水果片用来替代饮料。”刘慧芳说。

“运动上，一般对于儿童来说，监测心率与消耗的智能设备不是必需的，主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间，保证足够的活动时间。”刘慧芳建议，儿童应避免久坐不动，每天使用电子产品时间累计不要超过2小时(学龄前儿童不要超过1小时)，活动时间在2至3小时，其中户外活动至少1小时。

专家认为，儿童减重最重要的是养成健康生活习惯，在这个过程中家长起到至关重要的作用。“家长是孩子的榜样，在要求孩子健康饮食的同时，家长要以身作则，应跟着孩子运动，增加亲子陪伴，同时关注孩子的心理变化。”刘慧芳说，良好的家庭体重管理氛围，有利于儿童形成健康的生活习惯。

国际新闻

普京提议无条件重启俄乌谈判

俄罗斯总统普京当地时间5月11日凌晨对媒体发表声明，提议俄乌双方于15日在土耳其伊斯坦布尔无条件重启直接谈判。

普京说，俄方建议重启2022年中断的谈判，不设任何前提条件。俄方关于谈判的建议已摆在桌面上，决定权在乌方手中。俄罗斯准备与乌方进行严肃的谈判，旨在消除冲突根源，并致力于建立面向历

史和未来的长期、持久的和平。俄方曾一再提出停火建议，从未拒绝与乌方进行对话。

普京表示，谈判期间可能就一些新的停火建议达成一致。

普京说，虽然一些欧洲国家依然持有反俄言论并以粗鲁的方式与俄方交流，但他仍希望与欧洲国家恢复建设性关系。

韩国总统选举对战格局初显 李在明领先优势扩大

韩国总统选举候选人登记工作昨日结束，最大在野党共同民主党候选人李在明与执政党国民力量党候选人金文洙的对战格局初显。最新民调显示，李在明继续处于领跑地位，领先优势扩大。

韩国第21届总统选举定于6月3日举行，候选人登记工作于5月10日至11日进行。截至11日晚，已有至少7人在中央选举管理委员会登记为总统候选人，包括李在明、金文洙和来自改革新党的李俊锡。

民调机构“真实计量器”11日发布的民调结果显示，假设前三名热门人选参与角逐，李在明的支持率为52.1%，远高

于金文洙的31.1%，李俊锡的支持率则下滑至6.3%。与上次调查相比，李在明相对金文洙的领先优势由18.8个百分点扩大至21个百分点。

根据总统选举日程安排，竞选宣传活动定于12日正式启动，共计22天。届时，中央选举管理委员会将在韩国全国约8万处地点张贴印有候选人肖像的海报，并向公众发放选举相关资料。

竞选宣传期间，各总统候选人可于每日7时至23时在公共场所发表演说，其竞选团队可向公众发放传单等资料。此外，总统候选人还将参加4场电视辩论，日期分别定在5月18日、19日、23日和27日。

体育新闻



世界接力赛：中国队获得东京世锦赛混合4X400米接力参赛资格

5月11日，中国队第二棒选手莫家蝶(前)在比赛中。

当日，在广州天河体育中心举行的2025年世界田联接力赛混合4x400米接

力第二轮资格赛中，由梁宝莹、莫家蝶、张起宁、刘英兰组成的中国队以3分13秒39的成绩位列小组第三，获得东京田径世锦赛参赛资格，并打破全国纪录。

深入贯彻中央八项规定精神学习教育中央督导组完成进驻

根据党中央在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育统一部署，截至5月10日，8个中央督导组完成对21个地方和单位进驻工作。

进驻见面会上，各中央指导组组长对深入学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神提出要求，通报中央指导组的职责任务、工作安排和具体要求，听取学习教育进展情况，研究部署指导督导工作。

各中央指导组组长指出，在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育，是今年党建工作的重点任务。派出中央督导组，有针对性地督促指导相关

地方和单位抓好学习教育，是帮助推动学习教育各项任务落地见效、更好解决突出问题的重要举措，体现了党中央对相关地方和单位的关心关怀。

各中央指导组组长强调，指导督导工作要坚持问题导向，从严从实履职尽责，对贯彻落实习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神、党中央关于学习教育部署要求情况进行督促检查，督促指导相关地方和单位动真碰硬、真刀真枪解决违反中央八项规定及其实施细则精神的突出问题，及时发现并推动解决违规吃喝、违规收送礼品礼金、侵害群众利益、不担当不作为等突出问题，坚持同题共答，有

力有序开展指导督导工作，通过以点促面推动全党学习教育取得扎实成效。

相关地方和单位党委(党组)主要负责人表示，将深入学习贯彻习近平总书记重要讲话和重要指示批示精神，按照党中央关于学习教育部署要求，提高政治站位，深刻认识开展这次学习教育的重要意义和党中央派出中央指导组的政治考量，以此为契机，切实把思想和行动统一到党中央决策部署上来，扛起学习教育主体责任，全力配合和支持指导组工作，切实解决问题，推动学习教育不断走深走实，用实际行动坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。