

推进水资源集约安全利用

我市启动“世界水日”“中国水周”系列宣传活动

本报讯（记者 许珂 实习生 付星婷）3月22日是第二十九届“世界水日”，3月22日—28日是第三十四届“中国水周”。昨日，我市在太阳广场开展以“深入贯彻新发展理念，推进水资源集约安全利用”为主题的系列宣传活动。

我市水资源短缺、时空分布不均、水旱灾害频发，特别是枯水年份

全市城乡供水缺口约为1000万立方米。到2035年，全市城镇人口将增加60万左右，用水需求将呈刚性增长，供水矛盾将更加突出，水资源集约安全利用将成为全市经济社会发展面临的重大课题。为切实解决这一问题，“十四五”期间，我市将牢固树立新发展理念与“节水优先、空间均衡、系统治理、两手发力”的治水思

路，采用“一轴五支多点”的防洪格局、“一带三片多点”的饮水格局、“一圈多支多元”的用水格局、“一江五水多廊”的河湖生态格局，以满足人民对水安全的需要为目标，提升水资源优化配置和水旱灾害防御能力。力争到2035年，防洪、饮水、用水和河湖生态安全水平显著提升，构建与社会主义现代化相适应的水安

全局。

市水利局相关负责人表示，将积极推进水资源集约安全利用，加大争资跑项力度，以河长制为抓手推进各项工作的开展，为高质量发展提供坚实水安全保障。同时，我市今年拟创建国家级节水城市，呼吁广大市民在日常生活中养成良好的节水习惯，促进人水和谐发展。

保护水资源,从我做起

“衡阳群众”志愿者积极开展志愿服务活动

本报讯（记者 金明达 通讯员 莫静 武国水）昨日，“衡阳群众”志愿者开展了形式多样、内容丰富的“世界水日”“中国水周”志愿服务活动。

昨日上午，市义工协会携手湖南工学院计信青协志愿者协会一行60余名“衡阳群众”志愿者来到湘江西岸风光带开展“世界水日”“中国水周”志愿服务活动。志愿者们表示，通过本次活

动，更加理解了保护水资源的意义，今后会身体力行，主动养成爱水、惜水、节水的好习惯。

昨日下午，衡东县泔水志愿者协会联合县河长办水行政执法大队，组织县一中571班62名“衡阳群众”小志愿者来到衡东县一级饮用水保护区开展“世界水日”宣传活动。小志愿者被分成10个小组，有的拿起垃圾钳和垃圾袋沿河开始净滩，有的则向市民派发《长江保护法》等宣传册，并呼吁大家加强水资源保护和增强节水意识。

形成全民节水惜水爱水新风尚

衡山县广泛开展相关宣传活动

本报讯（通讯员 文峰 潘伟）昨日，衡山县在各乡镇开展水资源相关法律宣传。

衡山县在滨江广场设置线下宣传点，利用两台流动宣传车、一台LED广告车，前往各乡镇巡回宣传，并通过发放宣传资料、张贴宣传单、安装宣传展板等方式，向广大市民宣传水资源管理与节约用水知识，呼吁全社会树立正确的用水观念和合理的用水方式。

据了解，自衡山县推行河长制工作以来，通过河长推动流域治理，各

级河长开展河道疏浚、治污、清污等工作，加强水环境治理，建设幸福河湖。其中，荃洲国家湿地公园积极探索农村面源污染治理“123模式”改革案例成功入选“湖南基层改革探索100例”，经过5年的探索治理，公园范围内的主体水质多断面、多时段达到国家地表水Ⅱ类标准，常年维持在Ⅲ类标准以上，生态多样性得到恢复和发展。下阶段，衡山县将不断加大宣传力度，营造全社会保护水资源的浓厚氛围，推动形成节水惜水、爱水护河的良好风尚。

20条措施管理公务用车

常宁公务用车驾驶员接受交通安全培训

本报讯（记者 姚永军 通讯员 唐国军）3月20日上午，常宁市公务用车服务平台50余名驾驶员在市老干局5楼会议室参加了交通安全知识培训。

培训现场，常宁市公安局交警大队教员邓红娟通过“文字+图片+视频+案例”的形式向全体驾驶员讲解了《中华人民共和国道路交通安全法》《道路交通安全法实施细则》及驾车陋习所造成的严重后果。同时，邓红娟告知驾驶员们《湖南省电动自行车管理办法》已于3月1日正式实施，并介绍了电动自行车上牌流程及骑车上路所应遵守的相关规定。交警大队法宣中队队长曾雄武补充说明了酒驾、醉驾的危害和所承担的法律

责任。为加强公务用车驾驶员安全管理、提高驾驶员安全意识，常宁市中小企业服务中心已出台了20条安全管理措施。

橘子洲头重温入党誓词

衡东县大浦镇开展红色主题教育活动

本报讯（通讯员 袁骏 李娜）3月21日，衡东县大浦镇组织机关干部走进长沙橘子洲头，开展红色主题教育活动，重温党的发展历史、传承革命精神。

来到橘子洲头，站在青年毛泽东塑像前，全体党员面对鲜红的党旗，重温入党誓词。宣誓完毕后，趣味十足的《沁园春·长沙》《水调歌头·游泳》等毛主席诗词接龙游戏随即展开，现场气氛十分活跃，充分展现了该镇机关干部朝气蓬勃的精神风貌。参观结束之际，大家唱起了《我爱你中国》《共和国之恋》等爱国歌曲，以表达对伟人的追思与崇敬，并纷纷表示，在下一步的工作中，将牢牢党史学习教育的契机，用活用好身边的红色资源，用群众喜闻乐见的方式讲好党的百年奋斗故事。

雁峰区环卫所：亲水平台“水退人进”清淤忙

本报讯（记者 胡亚华 通讯员 张衡萍）春雨缠绵，江水涌潮，近日，湘江水位回落后，湘江西岸风光带亲水平台等地留下了厚厚的淤泥，最深处达到5厘米左右。

为了给市民、游客提供整洁清爽的休闲观景环境，雁峰区环卫所抢抓晴好天气，从3月21日起，组织环卫精干力量20余人，出动车辆1台、抽水泵2台，对解放路至湘江公铁大桥段湘江西岸风光带亲水平台等地淤泥进行全面清理。

3月22日，在解放路清洗现场，环卫工人穿着雨鞋，挥动铁铲，清理淤泥，用高压水管全力冲洗亲水平台。据了解，此次清洗行动将历时三天左右，环卫人员将兵分多路，对解放路至先锋码头、先锋码头至太梓码头、太梓码头至湘江公铁大桥等地的亲水平台开展轮番清洗作业。

模拟监测“超标准洪水”，检验应急实战水平

市水文局：为进一步提升水文应急监测能力，牢固树立“防大汛、抗大洪、抢大险”意识，检验衡阳水文应急监测队实战水平，市水文局日前在耒水耒阳市城郊河段开展水文应急监测演练。

演练模拟耒水流域上游前期已降水150毫米，气象部门预测未来24小时内还将降水100毫米，耒水流域将出现超标准洪水，并接报耒水流域突发水污染事件，市水

文局当即启动超标洪水应急监测预案和水质应急监测方案，同时下达开展水文监测和水质应急监测的指令，水文应急监测队接到指令后立刻响应，由水情、监测、水资源、技术服务、办公室等部门组成的应急监测队立即赶赴现场。此次应急演练投入了电波流速仪、无人机、ADCP（声学多普勒流速剖面仪）、GPS、全站仪等先进仪器设备。随着指挥长的一声令下，根据应急监测方案，各小组各司其职，

在现场采集相关水文信息。包括降水、水位、流量、水质等水文信息，并分析耒水上游来水量，进行水情分析，为其下游防洪提供水情预报预警；在现场对水样进行监测分析，为下游群众安全饮水提供相关指导意见。

本次演练环节设置科学合理，切合实际又环环相扣，大大提升了应急监测队伍协同作战水平，为快速、有序、高效应对处置突发水事件积累了宝贵经验。



近日，衡南县雁湖生态文旅小镇迎来了许多春游的市民，一时间，小镇热闹非凡。从小镇的赏花大道到百亩花海，远远望去，漫坡遍野的油菜花，层层叠叠，摇曳多姿，在春光的照射下，竞相怒放。不少市民用手机、相机在油菜花中拍照、录视频。

■通讯员 何社成 摄

汇聚乡村振兴的社工力量

衡南县举行社会工作主题宣传活动

本报讯（记者 胡建军 实习生 肖涵毓）3月20日，由衡南县民政局举办的《汇聚社工力量 助力乡村振兴》2021年社会工作主题宣传活动在三塘镇人民广场举行，社工和志愿者及居民群众近500人参加活动。

据介绍，目前衡南县23个乡镇都设立了社工站，每个站点都配有专职社会工作者。他们坚持“助人自助”宗旨，在社会服务、社会管理等领域，综合运用专业知识、技能和方法，帮助有需要的个人、家庭、群体、组织和社区整合社会资源，为协调社会关系，预防和解决社会问题，促进社会和谐等方面作出了突出贡献。

近年来，衡南县民政局先后推出了《不计划》《海星行动》《向英雄的父母致敬》《大爱清尘》《春蕾计划》《关爱抗战老兵》等10余个支持乡村振兴的服务项目，惠及数千居民群众。特别是去年疫情防控期间，衡南县社工站各站点在社工坚守防控第一线，积极配合乡镇开展疫情防控工作，筹集了万余只口罩、6万余公斤84消毒液送达

各乡镇的联合学校，保证了全县学校开学前的防疫需求。

当天活动现场，衡南县民政局为23个乡镇（街道）社会工作服务站授旗。大湘公益服务中心、衡南县乡镇（街道）社会工作服务站以及其他各社会工作服务中心以图文并茂的宣传展板，向居民群众宣传了社会工作。同时，珠江愉景翠园楼盘赞助了200多份礼品，零度造型的志愿者为老年人免费理发，小红人志愿者协会为200多名老年人发放防走失手环。

文明祭扫 平安清明

市殡仪馆建议市民采用家庭追思等祭扫方式；实地祭扫实行先预约后祭扫,昨起预约通道开启

本报讯（记者 胡亚华）昨日，记者从市民政局了解到，在统筹做好疫情防控工作的同时，市殡仪馆将全力满足市民清明祭扫追思的需求，实现“文明祭扫、平安清明”的目标，实行先预约后祭扫。祭扫时间从3月25日至4月6日，自3月22日起预约通道开启，接受清明祭扫预约。

为保障疫情防控期间安全环保祭扫，避免因人员聚集带来的交叉感染风险，市殡仪馆建议市民采用家庭追思祭扫方式，通过网络追思祭扫，或向时空信箱投寄思念短信。实地祭扫将实行按日分时段预约限流祭扫，限定每日入园人数不超过800人，可采取电话预约，约定祭扫到场的时间段和人员情况，

网络预约可关注并登录湖南省民政厅发布的“云上清明”微信公众号。市殡仪馆在清明期间，为市民提供统一的代客祭扫服务，为安葬或安放的逝者举行集体祭扫仪式，推迟节地生态集中安葬时间至中元节。

市殡仪馆有关负责人表示，将严格落实祭扫场所清洁消毒、祭扫人员测量体温、佩戴口罩等防控措施；为减少园内停留时间，防止人员聚集，每个墓穴每天入园祭扫不超过3人，实行分时分批限流进入；继续用“新三件”（黄丝带、心愿卡、鲜花）免费置换“旧三件”（冥纸、爆竹、香烛），工作人员将加强对自带纸钱、鞭炮上山的祭扫群众的劝导工作，引导群众文明祭祀。

2台重型半挂车涉嫌非法营运面临重罚

交通执法人员提醒：重型半挂车需办理两张道路运输证才能营运

本报讯（记者 金明达 通讯员 吴勇军）昨日，2台重型半挂车因未办理道路运输证，涉嫌非法营运被市交通综合执法支队执法人员查扣。执法人员提醒，重型半挂车需办理两张道路运输证才能上路营运。

昨日上午，道路货运执法大队在松木工业园新安路附近巡查时发现，2台重型半挂车车头虽有道路运输证，但挂车部分没有相关证件。面对执法人员的询问，司机先是支支吾吾，假意不知，随后又以“证件拿去年审”为由搪塞拖延。直到执法人员通过专用网络查询发现，2台货车根本就没有办理道路运输证时才不得不低头认错。

《道路货物运输及站场管理规定》明确规定，除总质量4500千克及以下普通货运车辆外，其它从事普通货运经营的车辆，均需申请取得道路运输经营许可，并证及道路运输证。重型半挂车车头和挂车都要办理道路运输证（两张证件缺一不可），驾驶员还需考取从业资格证才能依法开展经营行为。

依据相关规定，被查获的2台重型半挂车未按规定取得道路货物运输经营许可，擅自从事道路货物运输经营，涉嫌非法营运将面临3至10万元的重罚。执法人员提醒广大货车司机，尤其是重型挂车司机在道路运输前一定要查验是否有相关资质，切莫非法营运，否则得不偿失。

“纯天然”喷雾一喷“秒睡”？警惕吸入麻醉剂风险

“3秒入睡、10分钟深眠……”从微电流仪器到脑电波音律，如今市场上五花八门的助眠“神器”层出不穷，凭借“安抚异常脑电波”“一喷秒睡”等玄乎其玄的口号在广大消费者中割了一波又一波韭菜。网红助眠“神器”到底是真科技还是智商税？其中又有哪些陷阱呢？

在某电商平台，记者输入关键词“助睡眠”后，马上弹出了大量“助睡神器”，从褪黑素、睡眠枕、助眠香薰、助眠眼罩这样的传统商品，到被冠以“黑科技”的微电流助眠仪器、睡眠喷雾、睡眠音响等等。商品价格也相差悬殊，从几十元到上万元不等。

陷阱一“黑科技”的微电流助眠仪、类针灸磁刺激按摩仪“安抚异常脑电波”

此类“神器”被冠以“黑科技”的头衔，标榜利用微电流增强脑内ALPHA电波，增加神经递质的分泌，可调节异常脑活动电波，安抚不良情绪，用物理疗法解决失眠、焦虑和抑郁等问题。

专家提示：“黑科技”可以有，最低40万元

南昌大学第二附属医院神经内科主任医师、江西省睡眠医学会秘书长刘昊表示，临床上确实会使用物理治疗，利用仪器对患者进行无创睡眠干预，比较常用的是经颅磁刺激和经颅电刺激。但是市面上各式各样的微电流治疗仪、磁刺激治疗仪等，绝大多数都是盗用临床上物理治疗仪的名称，实际上起不到作用。以医用治疗仪来说，经颅磁仪器最低40万元，而电商平台上几十块到上千块钱的产品，从安全角度看，建议谨慎选择。

陷阱二“纯天然”的睡眠喷雾、助眠香薰“一喷秒睡”

此类“香薰”“喷雾”标榜引用先进的萃取技术，将植物中抗炎舒缓、镇静安神的纯天然成分提取出来，制作成精油喷雾，可以帮助身体自然分泌褪黑素，想睡就睡，安全有效。

专家提示：警惕吸入麻醉剂风险

刘昊表示，所谓的助眠喷雾、香薰等助眠产品，其实是利用一些具有特殊味道的挥发性气体，人体吸入以后，有一部分人群在某些情况下，可以感觉到心情比较轻松，

情绪比较平稳而且很松弛，逐渐可能会产生一种想睡觉的感觉。但是它持续的时间不会太久，不具备普及性。另一方面，有一部分人群觉得有效果，实际上是涉及了一个医学名词——安慰剂效应。所谓的安慰剂效应指对患者使用无任何治疗性意义的，无任何治疗作用的药品，其中有部分人感觉疾病在减轻缓解。最高30%的人群能够产生安慰剂效应，主要跟心理暗示有关。

专家强调，如果真的有喷雾剂、香薰等产品达到“秒睡”的效果，消费者须高度警惕，里面可能含有挥发性的吸入性麻醉剂。这种麻醉剂吸入之后，可以使人迅速入睡甚至昏迷。严格来讲，它属于麻醉药品。麻醉剂在国内受到严格监管，所以一定要保持高度警惕。

陷阱三“白噪音”“脑波音乐”简直就是“神助攻”

近几年，一些与睡眠相关的App相继上线，有些App的安装在超过千万次。这些App集合了“白噪音”“脑波音乐”“ASMR音乐”等音频音律，宣称音乐中的α波，可以将人的意识带入浅度催眠状态，再辅助δ波，让人逐渐进入深度睡眠状态。

专家提示：避免音频中次声波对身体的损伤

刘昊表示，“白噪音”属于噪音的一种，这种噪音不仅不会让人产生焦虑烦躁的情绪，反而会让人心情愉悦，比如下雨的滴答声、海浪拍打岩石的声音、风吹树叶的沙沙声等，这些声音可以让人感觉身处大自然中，心境慢慢平和，情绪得到舒缓，从而增加入睡的驱动力。“脑波音乐”则涉及神经科学、心理学、音乐学、美学以及工程学等多个学科的相关理论，由于安全性比较高，对部分有睡眠问题的人，是有一定好处的。但是要在正规渠道下载获取此类音乐，避免音频中次声波对身体的损伤。

专家表示，养成规律的作息习惯，给自己积极的心理暗示，保持安静的睡眠环境，在睡前泡泡脚、听听音乐等，均有利于睡眠。当感觉睡眠问题已经影响到生活的时候，一定要引起重视，到综合性医院或者正规医疗机构，找专业的医疗人士进行咨询、判断、治疗。

（据新华社）