

建设各美其美的美丽河湖，行动方案来了

新华社北京5月21日电（记者高敬）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。



天津：集体婚礼上演“中式浪漫”

▶ 5月21日，新人参加集体婚礼。

当日，中铁建大桥局在天津为来自建设一线的职工举办以“缘聚铁建，情定桥家”为主题的中式集体婚礼。46对新人在亲朋好友的见证下完成拜天地、结发礼、合卺礼等环节，走入婚姻的殿堂。

新华社记者赵子硕 摄



空腹运动更减肥？暴汗服能燃脂？

专家提示避免误区

新华社北京5月21日电（记者温竞华）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”，倡导公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。

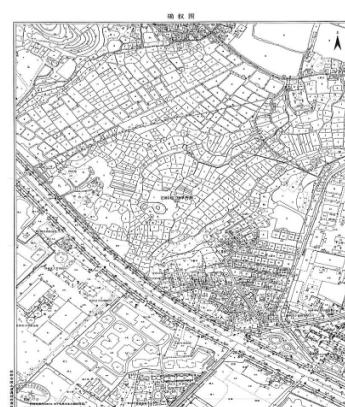
那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

关于湖塘特色产业园项目拟选址位于原广西横塘汽车配件厂划定范围内地块土地权属确权的公告

现将湖塘特色产业园项目范围地块占地238510.78平方米（折合357.77亩）的土地确权审核结果予以公告。该地块土地权属性质为集体，具体四至范围（详见附件）。

如对该地块土地权属等有异议的单位（个人），请持相关证明材料，在2025年6月23日前到我局自然资源确权登记科（临桂区青莲路8号投资发展商务大厦南楼328室，联系电话：0773-2891669）申请办理复议手续。逾期没有提出异议的，即依法确定该宗地为集体土地。

桂林市自然资源局
2025年5月19日



认领遗体公告

根据《桂林市无人认领遗体处理办法》及《桂林市无人认领遗体处理流程》相关规定，现对下列无人认领遗体予以登报公告。

无人认领遗体信息：

序号	姓名	性别	年龄	去世时间	身份证号码
1	盘国军	男	34岁	2021年4月2日	450324198608285516
2	蒋羽彤	女	9岁	2017年10月29日	无身份证信息
3	萧明忠	男	55岁	2019年8月9日	台湾居民
4	陈有平	男	60岁	2024年11月11日	450311196401162518

请相关单位（组织）或个人核对逝者信息，自本公告发布之日起90个自然日内，持有效证件与我院联系办理遗体认领及火化手续。逾期未认领的，本院将按照桂林市相关规定将遗体移交至桂林市殡仪馆进行火化处理。

认领地址：桂林医科大学第一附属医院后勤管理部

联系人：王卫斌

联系电话：13977302605

特此公告

桂林医科大学第一附属医院
2025年5月21日

怎么建设？有哪些指标？钱从哪来？

——解读《美丽河湖保护与建设行动方案（2025—2027年）》

□新华社记者 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。美丽河湖的内涵是什么？如何建设各美其美的美丽河湖？记者采访了生态环境部水生态环境司副司长刘静。

刘静介绍，美丽河湖一般应具备以下条件：

水资源方面，具有稳定的补给水源，水体流动性较好，河湖生态用水得到有效保障，稳定实现“有河有水”；

水生态方面，河湖水域及其缓冲带生态环境功能得到维持或恢复，生物多样性得到有效保护，有代表性的土著物种得到重现，稳定实现“有鱼有草”；

水环境方面，流域内各类污染物排放得到有效控制，河湖水质实现根本好转或水质稳定达到优良，公众的景观、休闲等亲水需求得到较好满足，人民群众反映的生态环境问题得到妥善解决，稳定实现“人水和谐”。

此次印发的行动方案明确，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。

刘静说，生态环境部等部门组织制定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。如长江干流6300余公里、黄河干流5400余公里实现全覆盖，重点流域水生态环境保护规划确定的210个重点湖库覆盖90%以上。同时，鼓励地方因地制宜将群众身边的小微水体等纳入保护与建设范围。

在目标设置上，行动方案聚焦近三年重点任务，从巩固深化水环境治理、加强基本生态用水保障、积极推进水生态保护修复等方面，细化制定了15项目标。同时，充分考虑地方基础和承受能力，重点在提质增效上下功夫。

在水环境治理方面，行动方案进一步巩固深化水环境治理，作出系统部署。

入河排污口整治是一个“牛鼻子”，可以通过溯源等，进一步的放矢进行治。行动方案将其作为一项重要措施，提出到2027年，建成排污口监测监管体系。

农村黑臭水体治理和农业面源污染防治比较分散、容易反复，是当前工作中面临的挑战之一。行动方案提出，到2027年，城市生活污水收集处理综合效能显著提升，农村生活污水治理（管控）率达到60%以上，农村黑臭水体基本消除。

在生态流量保障方面，行动方案明确了加强基本生态用水保障有关要求。

记者了解到，生态流量是指为保证河

流生态服务功能，用以维持或恢复江河湖库生态系统基本结构与功能所需的最小流量。行动方案提出，到2027年，跨省重点河湖生态流量得到有效保障，基本完成已建大中型水利水电工程生态流量确定（核定）工作，有序推进其他水利水电工程生态流量确定（核定）工作。

在水生态保护修复方面，行动方案着重部署提升河湖生态系统健康水平，促进“人水和谐”。

据介绍，我国已经连续三年开展长江流域水生态考核试点工作，黄河流域也开展了水生态考核的相关探索。行动方案明确，到2027年，长江流域水生生物完整性指数有所提升，黄河流域水生生物多样性下降趋势得到初步遏制，长江、黄河等重要流域横向生态补偿机制基本建立。

美丽河湖建设离不开资金和技术。对此，行动方案提出，在科技支持方面，加强水生态环境领域科技创新，强化关键技术研究，发挥国家生态环境科技成果转化服务平台作用，促进科技成果转化应用。

刘静表示，在资金保障方面，中央财政积极支持美丽河湖保护与建设，引导和鼓励地方财政及社会资本加大投入。同时，倡导通过政府购买服务、环境污染第三方治理、生态环境导向的开发（EOD）等模式，引导社会资本积极参与美丽河湖保护与建设。

（新华社北京5月21日电）

全国跳水冠军赛：全红婵因伤退赛

新华社武汉5月21日电（记者乐文婉 周欣）2025年全国跳水冠军赛将于5月24日至5月30日在武汉体育中心举行，包括曹缘、陈芋汐、陈艺文、昌雅妮、王宗源等奥运冠军在内的跳水名将将参加17个项目的角逐，奥运冠军全红婵因伤退赛。

本次比赛也是新加坡世界游泳锦标赛选拔赛、全运会跳水项目资格赛。据了解，本次比赛设男、女1米板，男、女3米板，男、女10米

台，男、女个人全能，男、女双人3米板，男、女双人10米台，男、女团体赛，混合双人3米板，混合双人10米台，混合团体赛共计17个项目。目前，共有来自北京、上海、广东、湖北等20支代表队的200余名运动员报名参赛。

广东队日前公布的名单显示，全红婵并不在名单中。记者从组委会获悉，全红婵已随队抵达武汉，但因旧伤复发而选择退赛。



世乒赛：林诗栋/蒯曼无缘混双半决赛

▲5月21日，林诗栋（右一）/蒯曼（右二）在比赛中丢失关键分。当日，在卡塔尔多哈举行的2025年世界乒乓球锦标赛混合双打四分之一决赛中，中国组合林诗栋/蒯曼1比3不敌日本组合吉村真晴/大藤沙月，无缘半决赛。

新华社记者贺长山 摄

广西壮族自治区南溪山医院 关于长期无人认领遗体的处理公告

为妥善做好医院长期存放无人认领遗体处置工作，维护逝者尊严，我院对长期存放的无人认领遗体向社会公众进行信息公告，请家属等关系人或相关组织，按照殡葬处置流程，及时完成遗体认领和处置。

1. 2022年12月23日，我院收治一患者，姓名梁玉山，身份证号420624193806181011。该患者由120送至我院，我院积极救治，患者于2022年12月25日抢救无效死亡，我院尝试多种办法与家属联系未果。

2. 2023年9月17日，我院收治一患者，姓名崔志明，身份证号450302194910091011。该患者由路

人报120送至我院，经抢救无效于当

日死亡，我院尝试多种办法与家属联系未果。

现两具遗体暂存于我院，请患者亲属在本公告见报之日起三日内前来我院办理相关手续（联系电话0773-3836549）。逾期无人认领，我院拟将遗体移交给殡仪馆。自公告发布之日起，超过法定保存时间，仍无人认领的遗体，视为相关权利人放弃对遗体的处置权，医院将协同殡仪馆对无人认领遗体按有关规定妥善处置。

特此公告
广西壮族自治区南溪山医院
(广西壮族自治区第二人民医院)
2025年5月22日