

今天早知道

蓝天白云常在 空气水质向优

# 广西生态环境质量保持全国前列

21日，自治区政府新闻办举行“广西贯彻党的二十大精神 and 中央经济工作会议精神，扎实推动一季度经济工作”系列主题第八场新闻发布会，介绍保护广西山水水，服务经济高质量发展情况。

2022年，广西生态环境质量继续保持全国前列，全区城市空气优良天数95%以上，居全国第8位；国家地表水考核断面水质优良比例98.2%以上，位居全国第2名；近岸海域优良水质面积比例94.5%，位居全国第2名。生态质量指数位居全国第2名，生物多样性丰富度

位居全国第3名，生态系统功能得到持续巩固提升。连续9年未发生较大及以上级别突发环境事件。

在着力解决突出环境问题方面，广西出台深入打好污染防治攻坚战实施意见，打好蓝天、碧水、净土保卫战。PM2.5浓度创有监测记录以来最优水平。全国地级及以上城市地表水水质排名中，广西9市入围全国前30名，其中5市跻身前十，柳州市连续5年蝉联全国第1。桂林漓江入选国家首批美丽河湖名单。南宁、柳州、桂林三市成功入选国家“无废城市”试点名单。

广西坚持人与自然和谐共生，八桂大地生物多样性得到有效保护，万物竞生，涠洲岛附近共监测到布氏鲸两批次33头次，北部湾海域中华白海豚超过300多头，东黑冠长臂猿种群数量发展到5群33只，白头叶猴数量扩大到1400多只。新创建3个国家生态文明建设示范区和1个“绿水青山就是金山银山”实践创新基地，评选100个生态特色文化旅游示范村和20个示范镇。

据《南宁晚报》

打卡地

## 山楂花开 满树飞“雪”



小菜园村的山楂花。 记者陆鑫 摄

近段时间，桂林不少地方的春花开始绽放，相继在各大社交平台“走红”。平乐县沙子镇沙子村，成片如雪的山楂花也成了“争春”的春花中的一员。

这片山楂花海，位于平乐县沙子镇沙子村里，距离市区约两个半小时车程。从桂林市区过阳朔后，导航到沙子镇沙子村即可。

山楂种植最为集中的是小菜园村、潘家村两个自然村。记者在现场看到，满树密密麻麻的白色花朵，远远看去就如一片苍茫的北国雪景；走近时，又能闻到阵阵花香，听到花间的鸟语……

不少游客慕名前来“打卡”，置身花海之中不断地按动快门，摆出各种拍照姿势。玩累了，可以在附近的

农家乐里吃上山楂树林里散养的土鸡，带些山楂蜜回家，结束完美的一天。

据介绍，山楂是当地政府为农户引进的特色经济作物之一，随着发展山楂加工工业，在当地逐渐形成了“一产”、“二产”良性联动局面，让不少农户、企业者均从中获利。而随着种植规模的不断提高，一到春天就能形成一片如雪的花海美景。

“农村的生活日子越来越好，这让我们建设新农村更有信心了。”村民们说，不少村民已通过种植山楂致富，春天伊始，如此繁花美景，也预示着今年也会是个丰收年。

记者陆鑫 通讯员欧小芳

快讯

## 市救助管理站开展“民政+环卫”志愿服务活动

本报讯（记者苏文娟 通讯员张华 徐悠）为进一步提升街面流浪乞讨人员“发现、报告、救助”工作效率，推动街面救助管理工作、创城常态化工作提质增效，2月16日，市救助管理站工作人员来到广州奇岭环境服务有限公司桂林分公司，推动落实“民政+环卫”街面救助志愿服务活动。

据介绍，开展“民政+环卫”街面救助志愿服务活动是我市民政局部门构建“政府主导、民政牵头、部门配合”工作机制的又一新举措，通过动员环卫工人共同参与，充分发挥其覆盖面广、人数众多、责任心强等特点，进一步织密生活无着人员的救助保护网，确保流浪乞讨人员能被“早发现、速报告、快救助”。

## 荔浦市挖掘耕地潜力 奏响“春耕曲”

本报讯（通讯员周俊远 记者周子琪）立春雨水过，天气回暖，正值春耕备耕好时节。在荔浦市新坪镇双和村石凳屯柑橘黄龙病化撂荒果园里，种植户覃祖干正忙着指挥挖掘机平整土地。“撂荒地，村民免田租，谁开垦谁受益。”原本计划开垦20亩撂荒果园的覃祖干，下定决心大干一场，将30多亩的撂荒果园全部开垦种植荔浦芋。

荔浦市农业部门有关负责人表示，为了激励群众春耕种热情，荔浦市出台了激励政策。除了罗汉果、种植优质稻、荔浦芋、荔浦马蹄、甜糯米、其他蔬菜等一年生作物，按600元每亩标准进行奖补。此外，种植稻谷、玉米、大豆、马铃薯、红薯等粮食作物也有奖补。正是有了惠农“大礼包”，荔浦市农业合作社、家庭小农场、种粮种菜大户纷纷登跃春耕生产舞台。目前，荔浦市13个乡镇已整治撂荒地600多亩，为全市30万亩粮食种植挖掘耕地潜力，助力春耕生产。

实用新闻

## 每天深呼吸五分钟 减轻焦虑

如今，控制呼吸训练已成为压力管理和提升快乐度的潜在工具。美国《细胞报告医学》杂志刊登一项新研究发现，每天进行深呼吸训练5分钟可减轻压力，改善情绪，提升幸福度。

美国斯坦福大学医学院研究团队对114名志愿参试者展开测试研究。参试者随机分为3组，每组接受一种呼吸训练方法。第一组深呼吸。具体动作：慢慢吸气→一次短呼吸→深吸一口气→尽可能长地呼气。第二组箱式呼吸，用鼻子呼吸并通过腹部或横膈膜扩张呼吸。具体动作：吸气五秒钟→屏住呼吸5秒→呼气5秒→5秒后再屏住呼吸。第三组循环深呼吸。吸气时间更长，呼气时间更短。具体动作：深吸一口气→短呼气30次→完全呼气。研究人员要求所有参试者一个月内每天练习呼

吸5分钟，并记录各自压力和情绪变化情况。研究人员还要求另外一组参与者（对照组）进行标准正念训练。该组参试者不进行任何特定的呼吸控制，而是通过观察自己的呼吸帮助提高专注力。所有参试者分别在研究开始和结束时候完成两份问卷调查表，以评估呼吸练习对其焦虑水平的影响。

对比分析结果显示，呼吸训练（尤其是循环深呼吸）的减压效果比正念更好。深呼吸可减轻焦虑抑郁，改善呼吸频率、心率和心率变异性等生理反应。连续一个月每天深呼吸5分钟，就可以显著减轻焦虑，提升情绪。

据生命时报