

提升生态碳汇能力,植树造林怎么干?

——写在国际森林日

3月21日是国际森林日。今年的主题是森林与可持续生产和消费,呼吁人们保护森林,提升资源利用率、减缓环境退化以及采用更可持续的生活方式。

面对气候变化等全球性的危机和挑战,人类是命运共同体。植树造林,不仅美化环境,也承担着越来越重要的使命。

森林是陆地上最大的储碳库和吸碳器,关系到气候变化。森林植被通过光合作用可吸收大气中的二氧化碳,发挥巨大的碳汇功能,并具有碳汇量大、成本低、生态附加值高等特点。

为应对气候变化,我国此前提出“二氧化碳排放力争于2030

年前达到峰值,努力争取2060年前实现碳中和”等目标承诺。到2030年,森林蓄积量将比2005年增加60亿立方米是其中重要保障措施。

多年来,我国深入推进大规模国土绿化行动。来自国家林草局的数据显示,党的十八大以来,我国累计完成造林9.6亿亩。森林覆盖率提高2.68个百分点,达23.04%;森林蓄积量净增38.39亿立方米,达175.6亿立方米;森林植被总碳储量净增13.75亿吨,达92亿吨。

在全球森林资源持续减少的背景下,我国森林面积和蓄积量持续双增长,成为全球森林资源增长最多的国家。

重数量,也重质量。近年来,各地积极实施森林质量精准提升工程,年均完成森林抚育1.24亿亩,森林生态系统质量、稳定性和碳汇能力稳步提高。

“高质量推进植树造林、绿化国土,守护好森林和草原,就是在为生态碳汇能力做‘加法’,为全球应对气候变化做贡献。”北京林业大学生态与自然保护学院教授张明祥说。

虽然近年来我国国土绿化成效显著,但也要看到,我国仍然是缺林少绿、生态脆弱、生态产品短缺的国家,国土绿化不平衡不充分的问题仍然存在,与人民群众对优美生态环境的需求相比

还有较大差距。

未来将如何推进国土绿化,继续提升生态碳汇能力?国家林草局有关负责人说,将通过五方面举措实现这一目标:

——推进以国家公园为主体的自然保护地体系建设,开展全民义务植树,建设国家储备林,通过多种形式增绿增汇。今年全国计划植树种草9606万亩,其中造林5006万亩。

——实施森林质量精准提升工程,推行以增强碳汇能力为目的的森林经营模式。加强中幼林抚育和退化林修复,加大人工林改造力度,倡导多功能森林经营,持续提高森林生态系统质量和稳定性。

——全面保护森林、草原、泥炭湿地及沙区植被,加强森林草原防火和有害生物防治,严厉打击破坏林草资源的违法行为,减少毁林毁草和土地沙化等造成的碳排放。

——开展能源林培育改造,加强科技攻关,扶持龙头企业,推进林业生物质能源发展。定向培育利用优质木竹资源,提升木竹材料质量和稳定性,拓展木竹在建筑领域的应用。

——完善林草碳汇计量监测体系,积极参与全国碳排放权交易,探索建立林草碳汇自愿减排交易制度,加快推进林草碳汇交易。

据新华社

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?

数了1000只羊还没睡着,怎样才能摆脱特“困”生?“90后”“00后”也有失眠困扰?追崇保健品、忌讳安眠药?3月21日世界睡眠日之际,记者调查发现,睡眠问题成为很多人的困扰。多位受访专家指出,“睡眠欠债”太多危害大,告别特“困”生,要身心同治、综合调理。

目前工作压力、学习压力是青少年失眠的重要诱因,尤其是初三和高三学生面临升学考试,学习压力大,经常性睡眠不足、存在睡眠障碍,这些睡眠问题让孩子出现精神不佳、神经衰弱或抑郁等问题,甚至有的孩子因为失眠无法上学。

追崇保健品、忌讳安眠药

随着睡眠障碍年轻化趋势,“90后”“00后”也逐渐重视起这个问题,通过各种途径寻求“自救救”,而在保健品市场上悄然走红的褪黑素成为他们的首选。

杭州某互联网公司程序员陈涛经常熬夜加班到夜里一两点,“过了正常要睡觉的时间,回到家躺在床上虽然身体很累,却睡不着。”陈涛被同事推荐购买了一款褪黑素保健品,吃了两个多月,“好像也并没有太大改善,但心理上可能会有暗示,今天我吃褪黑素了,晚上应该能睡着了。”陈涛说。

浙江省精神卫生中心医疗办公室副主任陈正昕介绍,褪黑素其实也有依赖性,不建议长期使用,它针对中老年褪黑素分泌减退会有一定作用,大部分青少年并不存在分泌减退问题,所以作用不太大。

“追捧保健品、褪黑素,但是忌讳安眠药,是一个常见的现象。”陈正昕补充道,很多人还是对安眠药有抵触心理,觉得它毒副作用强、依赖性强,而且觉得吃安眠药不想让家人朋友知道,有病耻感。

“但其实这是一种误解,安眠药不可怕,解决睡眠问题它是最快速有效的,只要遵医嘱服用,就不用担心依赖问题,但是切忌服药期间摄入酒精,严重时可能会有生命危险。”陈正昕说。

告别特“困”生 好好睡个觉

湖南省第二人民医院睡眠障碍及神经症科主任曾宪祥指出,偶尔失眠没有关系,大多数人都

会发生,关键是不能让偶尔失眠变成慢性失眠,连续一周失眠或者一个月中每周超过三天失眠应尽快就诊。

贺国华建议,青少年应戒掉睡前玩手机的习惯,多参加户外运动;睡眠障碍者要积极调整作息规律,如果严重失眠短期内得不到改善,又影响工作和生活,可以在医生指导下适量服用安眠药改善睡眠。

“除了环境、床具等要适宜睡觉,防止预期焦虑也是需要注意的。”马永春说,有不少病人会给自己暗示,比如今天晚上一定要11点睡着,睡不着的时候则总是看时间,反而给人睡增加了压力。

针对睡眠障碍人群,曾宪祥提醒,合理安排工作时间、工作量,提高工作效率,缓解家庭关系、亲子关系,缓解睡前焦虑情绪。核心还是定时睡觉、定时起床,不要在床上做任何与睡眠无关的事情。可以尝试放松疗法,晚上上床之后,可以放慢、加深呼吸,让全身肌肉放松,进入身心松弛状态。

此外,专家表示,睡得好、睡得不好,睡得更多、睡得少更多是人的主观感受,比如一些人“秒睡”“入睡快”其实也是疾病征兆。长沙市中心医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师周定刚介绍,有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,很多人认为这是“睡得香”,其实恰恰相反。

周定刚说,睡眠期间呼吸反复暂停,长年累月下来,身体各重要部位缺血缺氧,容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等,“鼾症就像睡眠中的‘沉默杀手’,长期嗜睡或肥胖伴经常打鼾者要及时就医,排除睡眠呼吸暂停综合征。”

马永春表示,睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整,可以以早上起来人是否舒服、精神状态如何来做初步判断。

据新华社

最高法发布行政赔偿司法解释

新华社电 最高人民法院21日发布《最高人民法院关于审理行政赔偿案件若干问题的规定》,确保人民法院公正、及时审理行政赔偿案件,实质化解行政赔偿争议。该司法解释自2022年5月1日起施行,最高法1997年发布的相关司法解释同时废止。

最高法行政审判庭负责人介绍,该司法解释严格落实国家赔偿法和修改后的行政诉讼法的规定,强调公民、法人或者其他组织认为行政机关及其工作人员违法行使行政职权对其劳动权、相邻权等合法权益造成人身、财产损害的,可以依法提起行政赔偿诉讼。行政机关不仅对作出的行政行为、法律行为违法造成损害要承担行政赔偿责任,对不履行法定职责行为和事实行为违法造成损害的,亦应承担行政赔偿责任。

据介绍,司法解释科学界定损害赔偿范畴,合理确定“直接损失”的范围,进一步明确财产损害的赔偿标准。其中明确,赔偿金按照损害发生时的市场价格计算损失。市场价格无法确定,或者该价格不足以弥补

公民、法人或者其他组织损失的,可以采用其他合理方式计算。

针对司法实践中所占比例较大的违法征收征用土地、房屋导致的行政赔偿案件,司法解释明确,人民法院判决给予被征收人的行政赔偿,不得少于被征收人依法应当获得的安置补偿权益。

此外,司法解释进一步明确了行政赔偿诉讼中精神损害赔偿的履行方式及判决方式,并规定消除影响、恢复名誉和赔礼道歉的履行方式,可以双方协商,协商不成的,人民法院应当责令被告以适当的方式履行。造成严重后果的,应当判决支付相应的精神损害抚慰金。

对于行政赔偿请求时效和起诉期限,司法解释规定,公民、法人或者其他组织应当自知道或者应当知道行政行为侵犯其合法权益之日起两年内,向赔偿义务机关申请行政赔偿。

赔偿义务机关在收到赔偿申请之日起两个月内未作出赔偿决定的,公民、法人或者其他组织可以依照行政诉讼法的规定提起行政赔偿诉讼。

山东设置860个齐长城巡护公益性岗位

新华社电 为加强对齐长城的保护工作,山东省人力资源和社会保障厅、山东省文化和旅游厅日前印发《关于组建齐长城巡护公益性岗位队伍的通知》,依据齐长城沿线7市的长度和巡护任务量,在山东设置860个齐长城巡护公益性岗位,协助政府保护管理齐长城。

山东规定,齐长城巡护公益性岗位在岗人员须每天对所负责区域的齐长城进行巡护,并协助进行日常养护、保护宣传等工作。各县(市、区)可根据齐长城分布实际情况,在满足齐长城巡护需求的基础上,调剂用于齐长城周边不可移动文物的巡护。

山东要求,齐长城巡护公益性岗位主要面向各地脱贫享受政策人口(含防止返贫监测帮扶对象)、农村低收入人口、农村残疾人、农村大龄人员

(45-65周岁)等群体。相关人员工作时长每天至少2小时,每周工作5天,工资标准执行岗位所在地小时最低工资标准,按月发放,并为在岗人员购买意外伤害商业保险。同一人员的岗位补贴期限一般不超过3年。

山东省人力资源和社会保障厅相关负责人表示,设置齐长城巡护公益性岗位,能够充分发挥城乡公益性岗位服务社会事务的功能,实现文化保护与就业增收双赢,切实增强困难群众获得感、幸福感。

齐长城位于山东境内,始建于春秋时期,完成于战国时期,西起山东济南市,东至山东青岛市,为中国现存有准确遗迹可考、年代最早的长城文化遗产。1987年,齐长城被联合国教科文组织列入世界文化遗产名录。