

湟水湿地公园鸟类增加到152种

“出门就是湿地公园，四季景色都成画。”“大白鹭、斑头雁、棕头鸡……这些原本在西宁少有的候鸟如今也是湿地公园的‘常客’。”“西宁拥有这么大面积的湿地，‘公园城市’的名片更加名副其实”……

湟水国家湿地公园给西宁市民带来了什么？

当问及这些话时，市民的你一言我一语就是大家的真情实感。近年来，西宁市持续加强湟水国家湿地公园保护和修复，强化湿地生态资源保护，湿地生物多样性保护工作取得的成效令市民交口称赞。

鸟类增加到152种，成为野生动物栖息地

虽然已经进入冬季，但湟水国家湿地公园的冬景仍美如画卷。从上空取景，湿地公园中的树木叶落殆尽，湖面上几群赤麻鸭自在栖息，古色古香的廊亭与树木颜色相称，尽显独特的冬日韵味。

湟水国家湿地公园是西宁市唯一的国家级湿地公园，与别的湿地公园不同的是，该湿地公园贯穿城市中心，是坐落在城市里的湿地，人为活动干预多，湿地生态环境相对比较脆弱。那么，我市是如何围绕这一特点展开保护的？

多年来，我市主打以自然修复为主，自然修复与人工修复相结合，持续开展湿地生态修复与提升，不断增强湿地生态系统功能。实施湿地保护修复重点工程，通过建设自然护岸和半自然护岸、种植水生植物、修复退化湿地、建设鸟类生境岛等措施，开展野生动植物栖息地恢复工作，与建设之初相比，湿地公园湿地面积从241.41公顷增长到329公顷，湿地率从47.5%提高到64.67%。湿地生物多样性得到有效保护，园区野生植物由103种增加到146种，野生脊椎动物由71种增加到187种，特别是鸟类由19种增加到152种，湿地公园已成为西宁市重要的候鸟迁徙地和野生动物栖息地。

6.45亿元！生态服务价值稳中有升

2020年起，市林草局联合青海师范大学科研团队，针对休闲娱乐、科研宣教、固碳释氧、水源涵养、水质净化的15项内容，连续三年开展生态系统服务价值评估研究。结果显示，2020年湟水国家湿地公园15项生态服务达6.18亿元，到2022年上升到6.45亿元，湟水国家湿地公园生态系统价值稳中有升。

生态服务价值反映了什么？

“生态系统价值评估是摸清生态保护和生物多样性‘家底’的主要手段，通过15项内容的评估研究，体现湿地区域内在净化水质、调节气候、防洪调蓄、固碳释氧、文化旅游、科普宣教、生态体验等方面的功能。”西宁湟水国家湿地公园管理服务中心相关负责人表示。

数据显示：2017年起，湿地公园持续对湿地公园水文、水环境质量及底泥进行监测。2021年监测结果显示，湿地公园监测水体平均透明度为0.37米，其中，最大透明度为0.67米。与2020年相比，湿地TN含量底泥成分等级改善幅度最大，TP含量去除效果最明显为宁湖湿地，由2020年1.414g/kg到2022年0.689g/kg，改善率达51.27%……

湟水湿地生态服务价值逐年提升，充分发挥了湿地“城市之肾”的生态功能，对进一步改善我市生态环境质量起到积极的推动作用。

湿地“绿色福利”的满意度达95%

湟水国家湿地公园的科普宣教馆是我省第一家公园科教平台。以此为示范，目前已建设4所湿地学校和湿地课堂，编制了湿地科普宣教系列读本，开展“西宁湟水湿地二十四节气系列课程”等一系列自然教育主题活动，每年受益人数达到3万多人次，成为自然教育重要平台。

如今，湟水国家湿地公园已成为青藏高原融生态保护、环境教育、自然体验、观光旅游等多功能于一体的城市湿地公园，产生了良好的生态效益、社会效益和群众认可度。根据2019年、2020年湿地公园对西宁市市民游园满意度调查结果显示，市民对湿地公园满意度达到95%。（记者 张国静）

雪夜，巴颜喀拉山山顶的一场救援



海拔4829米的巴颜喀拉山山顶，大风狂吹，温度在-20℃左右，山东籍大型货车司机小腾（化名）的车辆被陷在雪窝里无法前行，而他本人也已经高原反应严重无法行走。另外，山顶上还有十多辆车数十人被困，情况万分紧急！接到报警求助的玉树州公安局交警支队直属清水河交警大队紧急救援，12月14日夜间，一场荡气回肠的极高海拔无人区寒冷雪夜的救援行动拉开大幕……

12月14日20时左右，一通求助电话打进玉树州公安局交警支队直属清水河交警大队称：在G0613西（宁）丽（江）高速公路巴

颜喀拉山山顶（589公里+600米处），路面积雪严重，有过往车辆被困，无法行驶，请求救援。让大队值班领导揪心的是，恶劣天气再加上高海拔，被困人员极有可能会高原反应，如果不及及时处理后果难以想象。

大队长查昂立即带领江永旦增、罗松、才旦周等三名交警从清水河镇出发前往救援。出发时救援小队为预防有人高原反应，携带了罐装氧气、热茶水、食物。

在距离山顶十公里左右时，救援小队遇到一辆被困车辆，并快速帮助其脱困。21时许，救援小队到达山顶。

“温度很低，风很大，有十几辆车无法前行，其中还有一辆载有三十名乘客的大巴，一辆大货车司机高原反应严重，意识不清，没办法行走。”江永旦增告诉记者，他们立即将氧气给大货车司机，并将他扶到警车上，而后对被困车辆上的人员进行查看，对有高原反应的人员进行及时补氧救助，并给所有人员提供了热茶水和食物。

检查完车上人员，并确定除大货车司机以外，没有其他严重高原反应者后，清水河大队交警立即将大货车司机送往海拔较低的地方。在前行了十多公里后，司机身体状态逐渐恢复，护送人员在对大货车司机进行妥善安置后，又回到山顶帮助其他车辆，直至15日凌晨。15日凌晨，当所有被困车辆和人员全部安全离开后，山顶只留下气喘吁吁的交警和无人区雪夜道路上荧光服的背影。经历了四个多小时，在气温-20℃，海拔近五千米的巴颜喀拉山山顶，一场紧急救援行动画上了圆满的句号。

12月16日，记者联系到当晚被困山顶且高原反应严重的货车司机小腾，他的第一句话是：“如果没有玉树交警，我恐怕活不下来！”小腾回忆说，他驾车到达山顶后遇到一个风吹雪形成的雪窝，车辆无法继续向前，自己开始高原反应，头疼欲裂，交警到达后他下车的时候，如果不是交警搀扶，他都会直接晕倒在车边。

“非常感谢他们，在那么寒冷，那么高的地方，他们救了我的命。”小腾感激玉树交警，也敬佩在恶劣气候环境当中，玉树交警无私奉献的精神。

（记者 金华山 通讯员 角巴东知布 摄影报道）

2022年青海省体育彩票社会责任报告发布

本报讯（实习记者 衣凯玥）“责任凝聚微光筑梦”。12月15日，2022年青海省体育彩票社会责任报告发布会在青海省体育彩票发行中心举行，集中展示青海省体育彩票责任建设工作成果。

作为国家公益彩票，“温暖”“爱心”等词汇始终是中国体育彩票发展过程中的关键词。发布会上，《2022年青海省体育彩票社会责任报告》（以下简称《报告》）让人眼前一亮。

《报告》以丰富翔实的文图、直观有力的数字，展现了2022年青海体彩在履行社会责任方面的成果和亮点，展示了青海体彩在推动体育事业发展、支持公益事业、践行责任理念、促进体彩事业高质量发展等方面作出的贡献和努力。随后，青海体彩专管员代表、体彩代销者代表、媒体代表分别就“对体彩践行社会责任的感知和感受”进行了交流发言。

据了解，2022年青海体彩围绕“建设负责

任、可信赖、高质量发展的国家公益彩票”发展目标，积极将责任理念融入日常管理运营等方面，不断深化责任体彩，坚持守法合规、确保技术安全、平衡游戏市场、保障购彩服务等领域的工作。2022年，青海省体育彩票年销量达8.56亿元，筹集公益金2.19亿元，实体店694个，代征奖金所得税金额0.09亿元，为我省社会公益事业发展提供了充足的资金保障，为促进我省体育事业蓬勃发展奠定了坚实基础。

西宁疾控发布气温骤降健康提示

本报讯（记者 悠然）近日，我市多地迎来大雪降温天气。下雪能净化空气，还有利于对呼吸道疾病的预防。但是对于某些疾病患者以及一些特殊人群来讲，雪后还应注意自身健康防护。为此，西宁市疾病预防控制中心发布温馨提示，请大家及时添加衣物，做好防寒防疫措施。

西宁市疾病预防控制中心提示：西宁的冬季室内外温差大，当气温骤降时，特定人群的健康受到严重威胁，尤其是那些生理上更加脆弱的群体。这些群体包括老年人、婴幼儿、慢性病患者、免疫系统较弱的人和长时间

在户外工作的人员。这些群体要根据天气变化适当增减衣物，大风降温降雪天气减少外出。如需外出活动时，要注意防滑、防跌倒、防高空坠物。到人员密集场所，与他人尽量保持1米以上社交距离，戴好口罩。要坚持勤洗手，在清洁双手前不用手触碰眼、口、鼻，咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好后弃于垃圾桶内。同时，养成随身携带口罩的好习惯，尤其是相对密闭或人员聚集的空间，如乘坐公共交通工具、乘坐电梯、医院就医、上学等应科学佩戴合适的口罩，并做好口罩的清洁或更换。使用

取暖设备时，避免发生烫伤及煤气中毒。开窗通风是很好的空气净化方式之一，也是预防呼吸系统传染病的重要手段，寒冷天气可以挨个房间逐一通风，通风时间注意防寒保暖，尤其是脆弱人群，以免感冒。另外，我市近期气温骤降，建议减少户外活动时间，可以适当增加室内活动，心脑血管疾病、高血压等患者在出现极寒天气后2周—3周内关注自身健康状况，按时服药，做好保暖，以减少心血管疾病发生或病情恶化。与此同时，及时发现身体不适，如出现发热、咳嗽等症状，应戴好口罩，及时就医，不带病上学、上班。

流感疫苗整个流行季都可以接种

近期，随着冬季昼夜温差增大，各类呼吸道疾病进入高发期，接种流感疫苗是预防流感的有效手段之一。连日来，记者在走访时看到，我市一些医院、社区卫生服务中心内，前来接种流感疫苗的市民仍然不少，尤其是老年人和儿童为主要接种人群。

“这段时间感冒发烧咳嗽的人越来越多，我们老年人抵抗力比较弱，接种流感也是对我们的一种保护，可以降低得病风险。”12月13日上午，刚刚在城中区人民医院接种完流感疫苗的赵大爷对记者说道。“每年9月至10月，是流感疫苗接种人数最多的时候，一天基本能接种七八百人，11月份每天也能接种600人左右，进入12月份，接种流感疫苗的人少了一些，接种人群大部分还是老人和儿童。”城中

区人民医院计划免疫科童丽君介绍道。

正值流感高峰期，不少市民对于婴幼儿及老人的疫苗接种都格外重视。那么，流感疫苗有哪些？该如何选择呢？现在接种流感疫苗来得及吗？为此，12月14日，记者采访了市疾病预防控制中心。

据市疾控部门相关工作人员介绍，流感病毒主要症状表现为发热、头痛、肌肉酸痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咽喉痛、全身不适等症状，但在孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群中，可因肺炎等并发症或基础疾病加重发展成重症病例。积极接种流感疫苗是预防流感最经济最有效的手段，可以显著降低接种者感染发病和发生严重并发症的风险。尤其是老年人、基础性疾病患者、儿童等重点人群应该积极

接种疫苗。目前，各类流感疫苗厂家和生产工艺不同，价格在100元至300元之间，具体可咨询接种门诊。西宁市流感疫苗种类分为三价疫苗和四价疫苗，其中，三价疫苗包括灭活疫苗，分为儿童型和成人型，接种人群为儿童型6月龄—35月龄，2剂次，间隔四周，成人型为3岁及以上一剂次。减毒疫苗（鼻喷）主要接种人群为3岁—17岁，一剂次。四价疫苗为灭活流感疫苗，接种人群为3岁及以上，一剂次。

据了解，流感疫苗通常可在社区卫生服务中心或医院接种门诊接种。接种流感疫苗2周—4周后抗体可达到保护性水平。市疾控部门建议受种者在流感流行季来临前一个月接种流感疫苗。若在流行季来临前未完成接种，整个流行季也都可以接种。（记者 悠然）