

# “一库三线”工程前期工作有序推进 建成后将为我市可持续发展提供有力支撑

本报讯(记者 谭湘竹 通讯员 陈鸿图 林翔鹭)记者昨日从福州市水利局获悉,在“一库三线”工程建设取得成功的基础上,为延续建设、实现水资源配置提质增效,我市重大水资源保障工程“一库三线”已纳入国家《“十四五”水安全保障规划》。

主城区、滨海新城、莆田等地供水,总体布局为“一库三线”,即在大樟溪新建龙湘大型水库;新建福州主城区、滨海新城及莆田3条输水线路,线路总长约166.5公里,其中新建约76.5公里。

闽江口城市水资源配置提质增效(一库三线)工程是福建省级水网的骨干工程。该工程向福州

据悉,目前“一库三线”工程前期工作正有序推进,已完成全工程《总体方案》与《工程总体布局和规模论证报告》,基本完成“一库三线”的地形测量和地质钻探,正在

加快编制项目可行性研究报告和项目环评等前期工作。

“一库三线”建成后,如何进一步推动福州可持续发展?据市水利局相关工作人员介绍,工程具有防洪、生态、供水、发电、旅游等综合效益。龙湘水库建成后,将较大提升大樟溪下游两岸地区的防洪标准和能力,洪水经水库调节后,能极大地减轻下游防洪压力,可将永泰县城防洪标准提升至30年一遇。

利用水库的调蓄作用,龙湘水库建成后还能增加枯水期大樟溪下游平均流量,有效改善下游河段季节性脱水问题,同时也有利于库区周边生态林林的生长。

据介绍,“一库三线”工程也是对人民群众高品质饮用水需求的回应。该工程充分利用永泰县大樟溪生态环境保护成果和优质水源条

件,提升城市供水水质,主要向福州城区、滨海新城、东南(福建)科学城、高新区和闽侯县城区以及莆田供水,解决区域供水不足、水质安全稳定性偏低、应急备用保障能力偏弱等问题,彰显供水效益。

此外,龙湘水库配建水电站还能增加发电收入。水库建成后,还将形成大面积湖库水面,可开展各种水上旅游项目,带动水库周边乡村发展特色产业,助力乡村振兴。

## 战胜一场“疫” 爱上两个“城” 首届“榕博汇”引进博士刘江远来榕5年收获满满

本报记者 欧阳进权 通讯员 吴丹红

刚担任科技副县长,就参与抗击新冠肺炎疫情,随后又牵头推进福州现代物流城的规划、建设和招商,去年转而投身推动船政文化“活”起来、“火”起来——战胜一场“疫”,爱上两个“城”,这是福州市首届“榕博汇”引进博士刘江远对来榕5年工作的精炼概括。

“‘好年华 聚福州’系列活动为青年人提供了一个很好的平台,这既是青年学习的平台,也是成就青年的平台。”刘江远说。

2018年,刘江远从北京大学博士毕业后来榕发展。为什么选择福州?“2017年下半年,福州市招才引智小分队到我们学校开展政策宣讲。在我参加宣讲会后,市委组织部的有关人员就和我建立了密切联系,给我打了不下20多个电话,包括确认资料和航班信息等,可以说是事无巨细。市里提供的待遇,以及住房、子女就学等优惠政策也是诚意十足,让我能放心打拼,免去后顾之忧。”刘江远说。

经过轮番锻炼,刘江远于2019年担任连江县科技副县长,分管卫生、工业和商贸等工作。就在次年1月20日,福建省首例新冠肺炎病例在连江确诊。“疫情让大家措手不及。”刘江远回忆,当时他毕业没多久,对于要担起防疫重任,心里一开始没底,“但



刘江远(右一)与“奋斗者”号潜航员交流。(福建船政文化管委会供图)

组织信任我,我不能辜负这份期望”。

了解情况后,刘江远立即组织做好流调、隔离、后勤保障,第一时间对患者的活动轨迹进行流行病学调查,找到密切接触者54人并立即集中隔离,短时间内控制疫情进一步扩散。

2020年底,福州现代物流城落地连江县丹阳镇,作为分管商

贸的副县长,刘江远的“战场”也转移至此。现代物流城是福州重点打造的“六城”之一,刘江远直接参与了物流城的规划、建设和招商等工作。在市委、市政府的领导和推动下,物流城所在地从过去一片山地,成为如今全市最火热的工地之一,超千亩产业用地全面启动。

“连江的工作经历让他在基

层的摸爬滚打中成长,如今他既能领导指挥,又能把控细节。”刘江远在连江县的同事说。

去年初,刘江远来到马尾船

政文化城,担任福建船政文化管理委员会主任。“如何让船政文化在新时代绽放新光彩?”面对历史底蕴深厚的船政文化,刘江远深感责任重大。他坚持与团队一起学习、研究船政文化,并要求实现对船政发展的自主引领。“船政先辈坚持‘权操诸我’,很快掌握了近代舰船建造所有技术,我们更应该践行这种工作方法。”刘江远说。

如今,船政城新动作不断——与北京大学等高校共建“大思政课”实践教育基地,“船政宴”亮相中国厨师节,“探索二号”科考船携“奋斗者”号、大连海事大学实训船“育鲲”轮应邀来榕、船政文化走进新疆奇台,《最忆船政》即将首演……“刘江远到船政后带来不少变化,船政文化影响力正不断扩大。”马尾船政文化研究会会长陈悦说。

“未来,我们将以构建船政学新体系,树立爱国教育新标杆,打造文旅融合新样板为目标,推动船政文化保护传承工作高质量发展,持续提升船政文化品牌影响力。”刘江远说。

## “创青春”省青年 创新创业大赛即将启动

本月20日报名截止  
最高奖金20万元

本报讯(记者 李白蕾)由团省委等多部门共同举办的第十届“创青春”福建省青年创新创业大赛暨第六届海峡两岸(平潭)青年创新创业大赛即将启动,我市创业青年可联系市青年创业促进会报名,报名将于本月20日截止,最高奖金20万元,欢迎创业青年踊跃参赛。

本次大赛设科技创新、乡村振兴、数字经济、社会企业、台湾青年创业五个专项。其中,台湾青年创业专项重点关注台湾来闽青年创业项目,着重对推动两岸产业融合发展项目予以倾斜。其余4个专项根据参赛项目所处创业阶段及企业创办年限,分设创新组、初创组、成长组。

参赛人员要求年龄在35周岁(含)以下;由2人及以上团队申报的参赛项目,团队总人数不多于5人且30周岁(含)以下人数比例不低于50%;台湾青年创业组主申报人年龄不超过45周岁(含),团队申报要求40周岁(含)以下人数不低于50%。

大赛将于12月中旬进行决赛,计划评出一等奖13个、二等奖26个、三等奖78个。获三等奖以上项目除获奖奖金外,还将享政策、资金、培育孵化、展示交流等支持。

## 展会知识产权如何保护? 我省印发相关指引

本报讯(记者 汤方婷)近日,福建省知识产权局、福建省版权局联合印发《福建省展会知识产权保护指引》(以下简称《指引》),加强展会知识产权保护,促进我省展会健康发展。据悉,《指引》自发布之日起施行,有效期为5年。

《指引》适用于在福建省范围内举办的投资(贸易)洽谈会、交易会、推广会、博览会、展览会、展销会、展示会等(以下统称展会)活动中,与专利、商标、版权等知识产权保护有关的事务。

《指引》分为总则、知识产权管理、投诉与处理等章节。其中,“知识产权管理”部分对知识产权保护约定、参展项目知识产权状况展前审查制度建立、展会知识产权投诉服务机构设立与职责等进行了规范,“投诉与处理部分”部分对投诉机构、投诉材料、不予受理情况、恶意投诉等内容进行了规范,为展会知识产权保护提供了具体有效的引导。

## 中洲岛地块成功出让

本报讯(记者 阮冠达)我市今年第五次国有建设用地使用权公开出让活动14日举行,中洲岛地块(宗地2023-39号地块)以底价0.72亿元出让。

出让公告显示,宗地2023-39号地块土地面积9112平方米(合13.67亩)。其中,地块一7380平方米、地块二1732平方米,土地用途为商服(商业)用地、城市道路及广场用地。

最终,该地块由福州市中洲之星运营管理有限公司以底价0.72亿元拍得,楼面地价9877元/平方米。该公司相关负责人表示,按照先前的规划,该地块计划打造为公共广场,并配建一定的商业设施。

## 福州市政务服务中心 开设专门窗口 让“办不成的事”也能办成

本报讯(记者 钱嘉宜)“谢谢你们帮我解决了企业供电的问题。”近日,福清市俞建兰集中式快速充电桩经营部的俞女士特意致电福清市政务服务中心表达谢意。

原来,俞女士在办理充电桩项目备案过程中,窗口工作人员告知她因为项目总投资低于50万元,可免办理备案手续,但办理企业充电桩报装事项需要提供发改部门的备案证明。俞女士在福清市政务服务中心“办不成事”服务窗口反映该问题后,中心“首席服务员”立即介入协调。

在了解情况后,“首席服务员”与业主单位面对面交流,分析研判“办不成事”的原因,当即召集福清市发改局、供电公司等相关部门审批科室负责人协商,为企业提供具体解决方案——由福清市发改局出具项目总投资低于50万元,免于办理审批或备案手续相关文件,供电公司依据此文件,免于收取总投资50万元以下的充电桩项目备案材料,予以办理企业充电桩报装手续,确保此类问题不再发生。

据介绍,福清市在行政政务服务大厅和市民服务大厅统一开设“办不成事”专窗,紧盯各类企业、群众“办不成事”事项,分析未办成事原因,改进政务服务工作,提升审批服务便民化水平,目前已帮助企业、市民及时处理“疑难杂症”20多件,现场为群众答疑解惑200多个。

此外,福清市将“办不成事”服务与创新开发的手机端“VR服务导览”相结合,让群众和企业通过线下、线上两个渠道申报解决审批问题,依托“云”集中审批模式协调解决问题,让群众和企业在家通过手机端就可与多部门远程会商,现场协调解决“办不成的事”。

## 公益便民集市办到门口 台江青春广场举行精彩演出和各类义诊

本报(记者 王玉萍)昨日

上午,台江区茶亭街道青春广场上热闹非凡,以“深化主题教育 我为群众办实事”为主题的“五事”进万家公益便民集市周活动在此开展,精彩的表演和各类义诊活动吸引周边群众驻足。

记者在现场看到,《海峡姐妹》杂志社、福州白马洲闽剧社乐队员带来的闽剧节目轮番上演,居民们认真欣赏,不时拿起手机拍摄记录。一旁,来自专业医院的医护人

员开展眼科、口腔、灰指甲等义诊,帮现场群众测量血糖、血压,检测骨密度等,一些摊位前排起了长长的队伍。

现场还设置了主题教育知识闯关打卡点,宣传“易说事”小程序平台,居民只需用手机扫描小程序,即可填写需要社区帮助解决的具体事项,了解办理情况。

“闽剧演出送到家门口,还能享受这么多项目的免费诊疗,幸福

感持续增强。”家住广场周边的林永秋说。

洋头口社区党委书记林芝介绍,社区近年来创新深化“五事工作法”,畅通群众诉求渠道,积极发挥共建单位资源优势,组织开展了这次活动。此次活动将持续至17日,每天一个主题,通过“闽剧歌舞表演+义诊活动”“武术表演+义诊活动”“茶艺十番+义诊活动”等形式丰富居民生活,提升群众幸福感、获得感。

## 进入疾病高发期 怎样预防很关键 冬季做好“闭藏” 查收四个“锦囊”

本报记者 林文婧 实习生 傅亦静 通讯员 李卉

立冬过后,万物进入“休藏”状态。中医讲究春夏养阳,秋冬养阴,在冬季更要注意做好养阴、闭藏工作,避免冬季常见病找上门来。昨日,记者采访了福州市中医院心血管病科主任医师宋立毅,共话冬季养生之道,了解如何避开日常生活中的误区,以及怎样在冬季增强个人体质、提升免疫力。

冬季是普通感冒和流感的高发季。一般来说,年老体弱者、儿童、患有慢性病者和免疫力低下者容易中招。宋立毅表示,普通感冒是上呼吸道感染中最常见的一种,一般由病毒引起,主要症状为低热、头疼、咽部干痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等,病程5天~7天。而流感多出现39℃~40℃的高热,发热时间长,或伴有寒战,还可能出现头痛、乏力、肌肉酸痛等全身症状。“因此,在秋冬季注意保暖,保护好我们的阳气,并做好养阴非常重

要,这是预防呼吸道疾病的关键。”宋立毅说。

冬季也是心血管疾病的高发期。宋立毅解释,冬季早晚温差和室内外温差都较大,且寒冷环境的刺激会引发血管收缩、交感神经兴奋,从而导致血压升高。同时,冬季室内空气流动性差,特别是老年人易患感冒等呼吸系统的疾病,会加重原有心血管疾病的病情,导致血压波动、心功能降低以及各种心律失常。另外,在冬季因天气寒冷而减少活动,容易使体重增加,血脂、血糖异常人群增多,这也增加了冠心病发生的风险。

为预防心脑血管疾病,专家建议,首先,入冬后老年人及原有心血管疾病的患者要定期进行家庭血压检测;同时,注意保暖,在室外活动时间不宜过长,碰到温度极低的情况应减少外出。饮食要以清淡、低盐为主,忌烟酒,多吃一些绿色、

黄色果蔬,增加血管韧性和弹性。平时遵医嘱服用降压、降糖、降脂、扩血管和防心肌缺氧的常规药品都要按时服用,以免发生意外。

此外,应警惕风湿骨病。冬季,在寒冷的刺激下,肌肉受低温影响黏滞性增大、兴奋性增高,导致肌肉易发生强直性收缩,影响关节的功能,引起关节酸痛。因此要注意保暖,特别是胸腰背部、双膝关节等部位,通过保暖达到保护局部血液循环,减轻或减少因血运障碍导致的骨关节炎疼痛。

宋立毅提醒,冬天天气寒冷干燥,更要注意滋阴润燥的问题。在天冷时有人爱吃辛辣刺激的食物,比如火锅、麻辣烫、烤羊肉串等,再加上葱蒜等小料,很容易出现“劫阴”的问题,也就是对阴液造成损伤,建议不可过量食用。羊肉有温经散寒的作用,在冬季吃可滋补身体,但同样不可吃太多。

如何应对降温天气,健康过冬?国家注册营养师、安利(中国)资深营养师吴思明提示,保持良好的生活习惯是关键。

一、睡眠充足  
睡眠质量好坏与健康有着很大关系。睡眠是恢复体能最有效的方法之一,能促进身体各组织器官的生长发育和自我修复。只有睡好觉,才能养足力气,以更加饱满的“机体”对抗疾病。

二、适量运动  
运动不仅能强身健体,还是很多疾病的克星。不同年龄段的体质的人群,要找到适合自己的运动方法,推荐散步走、慢跑、游泳、骑车、爬山等有氧运动。对于大多数

人来说,每周运动3次~5次,每次30分钟以上为宜。

三、良好心态  
好心态不仅是健康的内在基石,也是对抗各种外邪入侵的天然屏障。要学会用平和的心态对待一切。心情烦闷不妨做运动、听音乐,或与朋友聊天,减轻压力。

四、饮食均衡  
日常饮食要注意“四个搭配”,即粗细搭配、荤素搭配、寒热搭配以及水果蔬菜搭配,保持饮食丰富和多样化。可适当通过蛋白粉来补充优质蛋白质。维生素和矿物质有助于维持机体免疫力,可适当增加维生素A、维生素C、铁、硒的摄入,有助于提高免疫力。

健康榕城 科普先行  
主办单位:福州日报 福建省营养师协会  
协办单位:安利(中国)日用品有限公司 支持单位:福建省营养师协会