

响应五水共治清洁山乡溪流 民间力量吹响环保集结号

3月19日，来自高校、民间、政府的公益人代表相聚在鄞州公园，围绕如何保护农村环境建言献策。这次公益分享会由鄞州银行公益基金会举办。会上，这家基金会推出“边行走边公益之清水行动”，希望民间力量聚集在一起，为清洁农村地区的小溪小河作出力所能及的贡献。

据鄞州银行公益基金会秘书长严意娜介绍，“清水行动”旨在通过民间力量、环保志愿者的参与，清理宁波周边农村水源垃圾。这项公益环保活动将从鄞州农村率先执行。

分享会上，“善诗美地”创办人袁媛通过一段在鄞州上陈村拍摄的短片，向与会者介绍了她所了解的农村污染现状。她说，不少农村的生活垃圾出现在了小溪里，看上去触目惊心。这一方面是由于村民素质有待提高，另一方面，也是由于农村垃圾桶缺乏盖子造成的。

来自鄞州区民政局、区文明办、浙大宁波理工学院、浙江万里学院及宁波民间公益组织的代表分别做了发言。

两个小时的分享会，后来又延迟了一个多小时。与会者就“清水行动”展开热烈讨论，并一致决定参与到行动中。

据悉，“清水行动”一期拟从4月开始，每周开展一次，覆盖鄞州250个左右的偏远行政村。除了宣传环保理念、开展百村调查，基金会还将为没有垃圾桶的村庄增设垃圾桶。（易鹤）



本月中旬，由宁波三江汽车运动俱乐部主办、浙江万里学院创新学院青年志愿者协会协办的绿色万里之“边行走边公益”环保活动在东钱湖福泉山举行。这是宁波三江汽车运动俱乐部今年发起的“边行走边公益”环保徒步活动的第8站，活动将贯穿全年。（王俊毅）

制作18万册户外安全指南送人 宁波爱心小伙痴迷驴友公益

毛毛是宁波一家户外运动网络公司的首席执行官。他酷爱爬山，也擅长运动，不过最让他出名的是他先后制作了18万册户外安全指南免费送给全国各地的驴友，被圈内人称赞是最爱驴友的人。

毛毛说，制作户外安全指南纯属个人兴趣，“看到很多驴友的悲剧，我觉得作为一个资深驴友，有责任跟大家分享经验”。据了解，《户外安全指南》目前派送的已经是第二版了。第一版因为太抢手，已经发完了。毛毛告诉记者，这本小册子还得到了中国户外探险联盟的强力推荐。

翻开这本小小的绿色手册，里面的内容还相当丰富，有装备指南、山野出行指南和溯溪指南，还有关于外伤急救和环保的内容。

除了制作安全手册送人，毛毛还组织策划了一些环保行动。他说，近几年，到户外探险的市民越来越多，不少游客不经意间把垃圾随手丢弃，破坏了景色，也影响了环境。去年2月，毛毛组织50位绍兴与宁波两地驴友来到四明山，开展美丽山野环保行动。从山下爬到1000多米的山上，路途并不好走，还要捡拾垃圾，这一路驴友志愿者们走得不容易。经过6个小时的跋涉，志愿者们完成了全部行程，他们收集下山的垃圾达到了74公斤。

这件事让毛毛和驴友们感到很吃惊。毛毛说，今后的小册子里，环保将占到更大篇幅，而且他还要继续开展美丽山野环保行动，劝导更多市民保护环境，珍惜自然。（易鹤）

为了阿坝的孩子们



“我们那里冬天非常寒冷，孩子们缺少棉袄、鞋子、被褥这些过冬物资。另外，家乡的贫困学生除了课本、铅笔，没有其他学习用品，希望能得到鄞州爱心人士的帮助……”去年底，在宁波演出的《星光大道》藏族歌手三木科发出的呼吁，使得四川阿坝县贫困儿童的生活现状引起鄞州各界的持续关注。

阿坝县位于四川阿坝藏族自治州，那里交通闭塞，经济落后，居民收入微薄，很多乡镇的贫困学生缺少学习用品，学习条件艰苦。

为了帮助阿坝的孩子们，近日，鄞州区民政局通过“福彩与我同行”活动平台，筹措福彩公益金近5万元，以社会协同、公众参与的方式，为阿坝县贫困儿童采购书包、文具盒、书本等学习用品1400余套，委托鄞州爱心团队护送至阿坝县，并由当地公益志愿组织“格桑花开”分发给需要的贫困儿童，改善他们的学习条件。（单飞龙 王芳）

2014年3月22日是第二十二届“世界水日”，3月22日—28日是第二十七届“中国水周”。在这两个特殊的日子到来之前，宁波市水利局、宁波原水集团与本报《帮办周刊》一起举办了一次关于宁波水源保护的座谈会。

座谈会上，市水利局、团市委、宁波原水集团、饮用水源地上游乡镇、村负责人和五大水库负责人纷纷发言。

这次座谈会传递出了两个重要信息：一是我市饮用水水质良好，总体保持稳定，也就是说目前我们喝的都是放心水、优质水；二是水源地水体富营养化的隐患一直存在。一旦条件具备，有可能威胁到我们的饮用水安全。

居安思危，珍惜水资源，保护环境，防治水污染需要我们每一个人的参与与支持。

27个饮用水源总体良好 保障水平优于同类城市

宁波市水利局水政水资源处副处长孙春奇介绍，2013年，全市27个参与评价的饮用水源地的水质总体保持稳定。

根据《宁波市重要水功能区水资源质量通报》，27个水源地中，达到地表水环境质量Ⅱ类标准的有20个，占参评总数的74.1%，达到Ⅲ类标准的有4个，劣于地表水环境质量Ⅲ类标准的有3个，超标项目为总磷。

特别值得一提的，向市区供水的白溪、皎口、周公宅、横山、亭下等五座大型水库水质基本保持在Ⅱ类及以上。

据悉，五座水库的水质也存在不平衡。白溪水库全年水质状况良好，大多数月份水质为Ⅰ类，亭下水库个别月份水质为Ⅲ类，水质相对较差。

据宁波原水集团副总经理俞宁介绍，向宁波中心城区供水的主要饮用水源地水质总体平稳，市民饮用水保障水平优于其他同类城市。

投入保护资金近亿元 多措并举强化治理保护

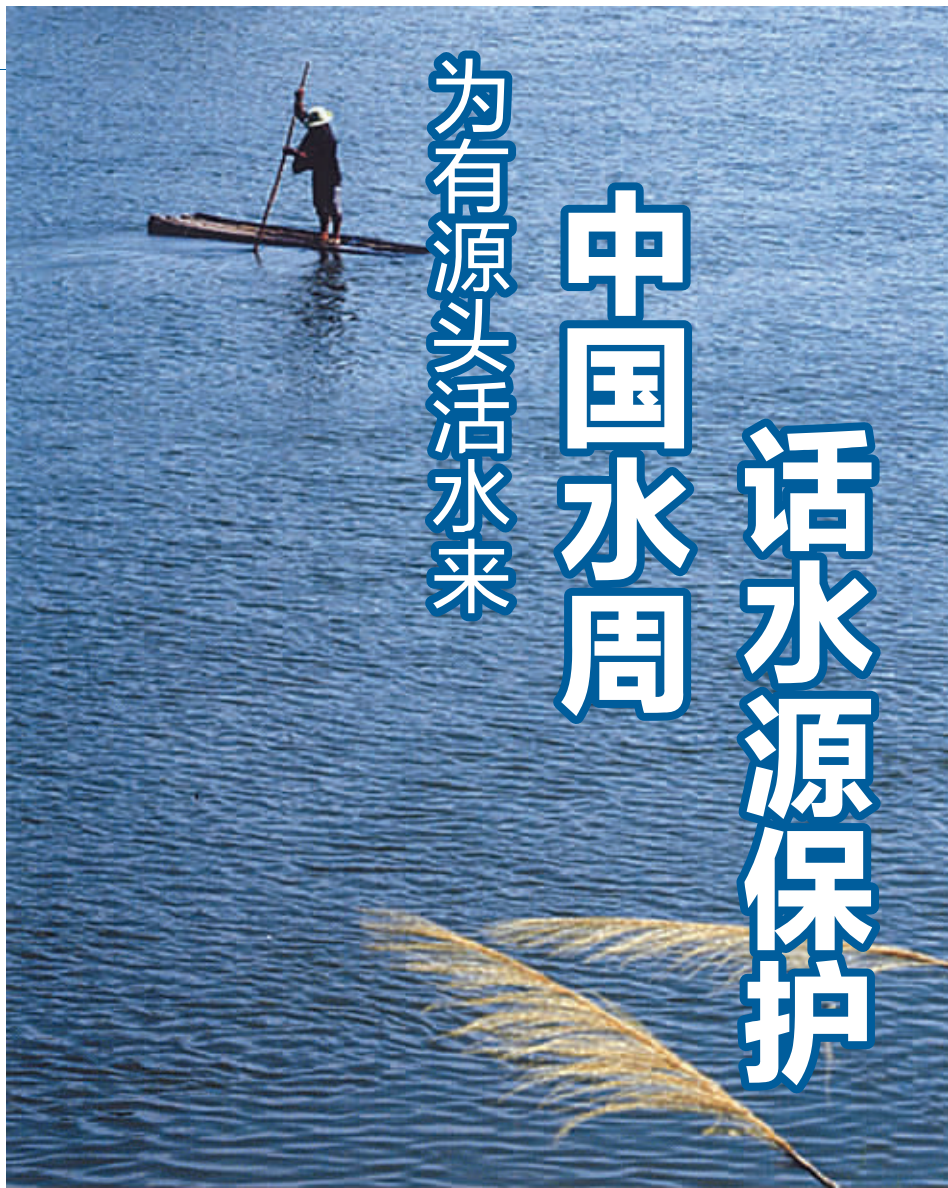
宁波饮用水源现有的成果，主要归功于加强了饮用水源保护和水质治理。

座谈会上，与会者介绍，近些年，我市水利部门、宁波原水集团等大力推进水源保护工作，重点加强了生态修复、生态治理和生态保护项目的建设，一批饮用水源保护工程相继建成。如皎口水库复合生态湿地工程、亭下水库水源涵养林和生态林工程、上游村段溪道整治疏浚工程等；同时白溪、横山等水库通过投放鲢鱼、鳙鱼等鱼种进行生态放养，有效控制水体浮游生物的繁殖。说起由此带来的改变，白溪水库管理局局长王建平深有感触：“养什么鱼，养多少，怎么养，全部围绕如何净化水质科学决策，成效非常明显”。

2009年以来，全市重要饮用水源地共投入水资源保护资金近亿元，建成复合生态湿地、水源涵养林、净水生态渔业、清洁型小流域、水土保持等水源保护项目30多项。

在污染源整治上，水源保护区填埋了横山水库上游565只嫩笋料塘，关闭了90多家造纸作坊；关闭、转产了章水镇、鹿亭乡8家水煮笋厂；关停（或搬迁）污染企业190家，关停（或搬迁）规模化畜禽养殖场近40家，100多个村庄开展了环境综合整治。

与此同时，按每亩5元的标准，我市



对五大库区近60万亩水源涵养林进行了效益补偿。

发展与保护矛盾凸显 补偿力度亟待加强

保护水源是事关民生安全的大事，全社会都应该鼎力支持。但一个不容忽视的现实是：水源保护的力度加强后，与当地经济的发展、老百姓的生活改善形成了直接的矛盾。

参加座谈会的饮用水源地上游乡镇、村负责人无一例外地提到了这个矛盾。奉化市溪口镇斑竹村党支部书记王成龙介绍，斑竹村属亭下水库集水区。全村1105人，去年人均收入不足6000元，集体经济收入不足8万元。

王成龙介绍，这些年，村里禁止村民乱砍滥伐森林、毁林垦荒种植花木，禁办企业，禁止家庭饲养禽畜，努力搞好卫生。全村400多家农户，没有一家饲养肉猪，买肉全都得到镇里去。

王成龙说，支持了水源保护，却没有换来富足的生活，对此不少老百姓有怨言。他建议，政府应加强对水源地村镇的扶持力度，给库区上游村民相应的补助，并增加当地的清洁卫生补助。

鄞州区章水镇童皎村党支部书记陆志光也深有同感。归纳与会者的意见，笔者认为：目前在水源保护上存在的矛盾主要有：一、水源保护与水源群众利益保护的矛盾。

二、水源保护与环境资源开发的矛盾。目前在水污染防治方面已有比较完善的法规体系，明确饮用水源一级保护区内禁止一切与供水无关的活动，但由于跨区域供水或上下游缺乏联动等因素，加上防治责任难落实，存在个别地方政府忽视水源保护，默认甚至主导在水源地开发大规模旅游设施，对水源保护带来负面影响，如果不及时控制，将进一步影响到饮用水水源的水质。

三、水源污染防治与产业结构的矛

盾。虽然近年来已经在水源地建成了垃圾收集外运体系，农村污水处理试点也在逐步开展，但农业面源污染是造成水体富营养化的主要因素。而且部分库区还存在开垦山林种植经济作物的情况。

如何兼顾保护与发展，与会者也纷纷建言。呼声最高的是建议有计划地分批、分期引导生态移民。周公宅水库管理局局长卢林全说，这是最根本的途径，“既可以为水源提供持续保护，又能够有效改善村民的生活”。

还有不少参会者提出要控制新增污染源，关停污染企业；有的提出加大水源地保护项目建设力度，逐步推进农业面源污染治理；加大基础设施建设力度，因地制宜推进农村污水处理，积极推行饮用水源地生态补偿机制等。

宁波市人大代表、宁波原水集团董事长王文成说，水源地的农民为了保护水源做出了巨大牺牲，我们应该关心和帮助他们发展。如果不帮助他们发展，不把水源保护与当地村民的根本利益结合在一起，当地村民保护水源的意识就会变淡，甚至动摇。

“水源保护是个庞大而复杂的工程，必须兼顾各方利益，听取群众的声音，持续推进。”王文成吐露，目前宁波原水集团正在委托北京大学的课题组制作水源保护的长期规划项目，他要求课题组成员不要闭门造车，一定要深入水源地乡镇，征求当地村民的意见。（易鹤 王芳 应海蓉 顾芳晖）

新闻内存

Ⅰ类水：主要适用于源头水、国家自然保护区；

Ⅱ类水：主要适用于集中式生活饮用水地表水源地一级保护区、珍稀水生生物栖息地、鱼虾类产场、仔稚幼鱼的索饵场等；

Ⅲ类水：主要适用于集中式生活饮用水地表水源地二级保护区、鱼虾类越冬场、洄游通道、水产养殖区等渔业水域及游泳区。

境内挖潜境外引水双管齐下 城区99%以上实现水库优质水直供

上周，记者从宁波原水集团获悉，宁波属缺水型城市，但去年宁波中心城区水库直供水与河道转供水比例与2012年相比大幅提高，由93.7%提高至99.20.8%，宁波城区采用近100%水库优质原水直供，优于国内同类城市。

据了解，宁波原水集团成立于2005年12月，迄今已走过了8个多春秋。这8年内，我市水库直供原水比例由原先的40%升至99.2%。

目前，宁波总体水资源配置中，水库直供水仍有缺口，存在东西线供水、需水不平衡的格局。据悉，我市东线水库共计5座，分别为白溪、横山、三溪浦、西溪和黄坛水库，并以白溪水水库引水工程为主线，已初步实现5座联网供水。西线水库共计5座，分别为周公宅、皎口、亭下、溪下水库以及在建的境外“大水缸”——位于新昌县境内的库容达2.44亿立方米的钦寸水库。

为保障我市水资源的可持续利用，目前水库群联网工程（西线）工程的建设非常必要。水库群联网工程（西线）工程是宁波市政府确定的“十二五”重大水源项目，由宁波原水集团负责建设。工程计划投资13亿元，工期42个月。近期，中共宁波市委、宁波市人民政府办公厅印发关于《宁波市经济社会转型发展三年行动计划》的通知，明确，水库群联网工程（西

线）工程作为“五水共治”保供水任务的重要举措，被纳入行动计划。这标志着今后三年，我市将扎实开展供水优化行动，着力推进全市水库群联网工程。根据规划，宁波市水库群联网工程（西线）工程主要以钦寸水库亭下至宁波引水工程为主，结合皎口水库至溪下水库连通工程、溪下水库引水工程及东西线（岭脚至萧镇段）连通工程等四个项目，从而构建西线“多水源联合调度、多管道联网供水、且互为应急保安”的水资源供给体系。目前，宁波市水库群联网工程（西线）工程可行性研究报告已编制出台，市水利局召开了可行性研究报告的技术咨询及审查会议，各项工程前期准备工作正在有序开展。

此外，浙江省“十一五”水资源保障百亿工程——钦寸水库建设工程也在加快推进中。据钦寸水库工程建设指挥部副总指挥、宁波原水集团总经理张松达介绍，该工程自2010年开工以来，攻坚克难，稳步推进。截至目前，钦寸水库大坝枢纽工程实施了下游河道整治及防洪堤开挖回填、生产区场地填筑、溢洪道及左右岸坝肩植被清理等工作，库周帷幕灌浆具备施工条件。导流洞完成掘进493米，放空洞完成掘进106米，且已贯通。输水隧洞累计已掘进24048米。水库大坝于今年10月围堰截流的目标已经确定，相关工程建

设、移民工作、安置地建设和政策处理工作正全力以赴推进。（应海蓉 顾芳晖 易鹤）

相关链接

总磷超标是怎么回事？

去年，全市27处饮用水源总体优良，只有三个水源地的水是劣于地表水环境质量Ⅲ类标准，超标项目为总磷。不少读者或许跟记者一样疑惑，什么是总磷超标？这些污染是哪来的？记者就此采访了宁波原水集团水生生态研究所所长郝虎林博士。

据郝虎林介绍，宁波的五座大型水库属于优质饮用水源地，水质一直很好，平均达到国家规定的地表水二类标准。出现总磷较高的是极少数水源，主要原因是水库周边农田的面源污染和水土流失等。农业用化肥、农药，最终都会随地表径流汇入水库，这些物质中都含有磷的成分；另外，水库边的村民生活污水或多或少会流入水库，污水中就含有大量的磷；同时，原来就有的一些养殖场，有的已经搬迁，有的仍未搬迁，养殖场的污水也会流入水库。上述原因都会造成总磷超标。（易鹤）



这些问题专家这样说▶▶

春季养肝当讲究

近日，不少网友发帖讨论“春季养肝”这个话题，但究竟怎么做才算适宜，很多人并不清楚。上周，笔者专门请教了市名中医、市中医院主任医师、教授王邦才。

少忧愁多乐观 饮食清淡多吃绿色蔬菜

为什么说“春季宜养肝”？王教授先从《黄帝内经》入手，解说了春季养生的要点。“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生。”意思是，春季的三个月，是发陈出新、生命萌发的时令。天地自然，都富有生气，万物显得欣欣向荣。此时，人们应该早睡早起，适应时令，使精神愉快，心态平和，保持万物的勃勃生机。

王教授说，“春三月阳气升发，根据中医的五行学说，肝属木，应春阳升发之令，喜疏泄而恶抑郁。为保持人体的生机，促进机体的代谢，中医有春夏养阳之说，其实就是顺应人体春季旺盛的生理功能，而养阳之中重在养肝，也是跟肝的生理特点有关。肝属木，主疏泄，喜条达，而恶抑郁，养肝之中，调畅情志，当属第一要务。”

“如果思虑过度，忧愁不解，就会影响肝气的疏泄，使体内的气机升降运行失调，阴阳气血脏腑功能紊乱而导致疾病发生。特别是已有肝病、高血压等病的患者，如果不注意情志养生，极易引起旧病复发。”

春天养阳，饮食上适合吃利于升发阳气又清淡的食品，比如黄豆芽、绿豆芽、葱、蒜等，还有春笋、菠菜、韭菜、香椿、荠菜等新鲜蔬菜和野菜。

王教授说：“春季护肝，记住十二字真言：养肝血、调情志、节饮食、慎劳心。”

科学用药 避免药物性肝损伤

在王教授的名医门诊中，不少前来求诊的是已有肝病的患者，希望进行保肝治疗，王教授在给出药方时，都是慎之又慎。“即便是保肝药，也是药，用法不科学，也会加重肝脏负担，过量应用也会对肝脏造成损害。”

随着健康知识的普及，脂肪肝和酒精肝的成因、治疗以及预防，不少市民多少知晓，但有一种肝病，即药物性肝损伤，往往被他们忽视。

王教授说，肝脏是人体内最大的实质性脏器，也是人体最重要的代谢器官，药物经过呼吸道、消化道、静脉等进入肝脏，在肝脏进行代谢、解毒。药物引起肝损伤一方面是由于药物或其代谢产物对肝脏的直接毒性作用，另一方面是由于某些药物过敏所致。

“目前，已知的药物，比如抗结核药、降血脂药物、解热镇痛药、抗生素等，如果大剂量使用、过度治疗，都可能引起肝脏损伤。即使是中药，也有很多肝毒性药，如贯众、川楝子、半夏等等。”

“门诊中，经常有陷入‘两难’的高血脂及脂肪肝病人前来询问，如何做才能既降脂又保肝？”王教授说，对这些疾病，通过中医辨证论治，往往能达到既保肝又降脂的作用，像有些中药，如山楂、决明子、生首乌、泽泻等，如果能辨证应用，确有奇效。

另外，要护肝养肝，需加强身体机能锻炼。立春后，随着气温回升，可逐渐增加户外活动的量，以加快血液循环，促进气血运行。但由于立春后天气乍暖还寒，这时比较适合进行节奏和缓的运动，如踏春、放风筝、慢跑、打太极。（刘扬）

春天野菜香 食用要适量

春风吹，野菜生。清香鲜嫩的野菜，是大自然带给人们的一份礼物。近日，关于野菜的话题也热了起来。有网友问：春日里宁波好吃的野菜有哪些？吃野菜有讲究么？

据了解，野菜一年四季都有，但多数在春天生长，其余三季相对少见。

春天里，能挖到的的野菜有马兰、荠菜、香椿、马齿苋、车前、水芹菜、地木耳、鸭儿芹等。

野菜生命力旺盛，只要细心观察，宁波随处可见。不过，挖野菜有讲究，千万不可连根拔起，野菜是草本植物，不要挖它的根，采摘完以后它还会继续生长。这叫：斩草不除根，年年有得采。

野菜的营养价值不低于种植的蔬菜，吃法不复杂，把野菜洗净后，清炒、凉拌均可。有的野菜，比较苦，如败酱（苦菜）、马兰头，需要在开水里稍微焯一下，直到苦味变淡再加工，那样口感会更好。

从中医角度看，很多野菜在晒干、炮制后都可以入药。鱼腥草有消肿排毒的功效，马齿苋有清热、利尿、降湿的作用。很多市民因此担心，过量摄入会不会因其药性而对身体造成影响。

中医学专家说，新鲜野菜的水分含量很大，只要不是大量食用，基本上不会对人体有什么副作用，但虚寒体质的人还是少吃为好。

营养学专家则指出，一些不常见的野菜，如刺儿菜、车前草、苦菜等，大多有苦涩味，苦涩味主要来自野菜中的草酸和单宁酸，痛风病人应当适量食用。如果苦涩味减少，野菜本身的寒凉性质也就减弱了，所以浸泡和焯水在食用野菜时就显得尤为必要。

本周热点问题▶▶

家有白蚁怎么办？

网友询问：前几天，发现厨房的水槽里、卧室里，多个角落出现白蚁。这些白蚁都长了翅膀，密密麻麻，有点吓人，怎么办？听说有专业人士可以上门灭杀，怎么联系？费用如何？