



保護濕地，為地球“補腎”

如果把地球比作一個人，擔負新陳代謝使命的器官就是濕地。濕地覆蓋地球表面僅有6%，却為地球上20%的已知物種提供了生存環境，具有不可替代的生態功能，享有“地球之腎”的美譽，與海洋、森林並列稱為地球三大生態系統。在人類沒有認識濕地功能作用之前，湖泊、沼澤等濕地幾乎是隨時可開發的“空地”，一度被嚴重破壞。

我國濕地面積減少340萬公頃

中國是世界上濕地類型齊全、數量豐富的國家之一。華東師範大學河口海岸學國家重點實驗室副研究員袁琳表示，20世紀中後期，人們對濕地的功能、作用認識不足，大規模開墾，如圍墾灘塗、開墾沼澤、圍湖造田等，和改變自然濕地用途、城市開發占用等一系列開發活動，導致我國濕地數量，尤其是自然濕地面積大幅減少。

首次(1995-2003年)濕地資源調查顯示，自20世紀50年代到90年代中期，我國近50%的濱海灘塗不復存在，如長江河口濕地已被圍墾的灘塗達7.85萬公頃，相當於轄區陸域面積的12.39%，有近1000個天然湖泊消亡，幾十年間全國圍墾湖泊面積達130萬公頃以上。全國沼澤濕地面積急劇減少，如我國最大的平原沼澤集中分布區——三江平原，1975年沼澤面積達217萬公頃，占平原面積的32.5%；由於泥炭開發和農墾，到1995年，沼澤面積僅剩104萬公頃。第二次全國濕地資源調查結果顯示，2014年全國濕地總面積5360.26萬公頃，與第一次調查同口徑比較，濕地面積減少了339.63萬公頃，其中，自然濕地面積減少了337.62萬公頃。

生態功能明顯下降

濕地具有涵養水源、淨化水質、維護生物多樣性、蓄洪防旱、調節氣候和固碳等重要的生態功能。據第二次全國濕地資源調查分析表明，我國濕地維持著約2.7億噸淡水，保存了全國96%的可利用淡水資源，是淡水安全的生態保障；有濕地植物4220種、濕地植被483個群系，脊椎動物2312種，其中鳥類231種，是名副其實的“物種基因庫”；我國濕地儲存的泥炭對應氣候變化發揮著重要作用，如四川若爾蓋濕地，面積只有80萬公頃，但儲存的泥炭高達19億噸。

但是，由於濕地開發、破壞，大部分濕地生態功能明顯下降，動物和植物種類和數量減少的非常明顯，出現生態惡化現象。如鄂爾多斯國家級自然保護區，因濕地來水量大幅減少，生態環境遭到破壞，當地遺囑數量急劇減少。物種入侵極大地改變了我國近海海岸濕地的動植物群落，使濕地功能明顯退化。比如，上海崇明東灘自然保護區中，入侵的互花米草，

所占面積超過保護區濕地的40%；而在鹽鹼國家級自然保護區，互花米草也超過了20%。

濕地淨化水質功能十分顯著，每公頃濕地每年可去除1000多公斤氮和130多公斤磷，為降解污染發揮了巨大的生態功能。但過去數十年間，濕地一度成為工農業污染排放的聚集地，導致湖泊濕地普遍富營養化。在首次調查的376塊重點調查濕地中，有98塊正面臨著環境污染的威脅，占所有重點調查濕地的26.1%，而且七大水系63.1%的河段水質因污染失去了飲用水功能。

此外，第二次全國濕地資源調查結果還顯示，濕地保護還面臨著受威脅壓力持續增大、保護空缺較多等問題。

立法保護是重要進步

不止我國，全球濕地都經歷了過度開發、控制利用、積極保護3個階段。袁琳說，隨著對濕地重要性認識的加深，1971年18個國家簽署了《濕地公約》，此後，全球濕地保護經歷了三個轉變：從開發利用為主轉向積極保護為主；從結構修復為主轉向功能性修復為主；從人工修復轉向基於自然修復方式。今年1月，我國首次針對濕地保護進行立法，從法律制度上保障濕地的保護和修復，既貫徹落實了“綠水青山就是金山銀山”生態理念，也是我國全面履行《濕地公約》的重要內容，還標志著我國濕地進入全面保護和科學恢復階段。

濕地保護政策在不斷發展、完善，遏制濕地面積減少和通過綜合政策手段增加濕地面積效果顯著。但是，保護力度還需進一步加大，比如，涉及濕地的新項目必須先評估，做好保護方案；加強濕地全要素的長期定位監測；保護濕地生物多樣性；加強濕地保護宣傳教育，讓大眾認識到濕地的重要性，珍視、愛護身邊的濕地環境，支持濕地保護工作。

美國：創建濕地緩釋銀行

美國濕地面積世界第二。很早之前，美國採取鼓勵濕地開發的政策，導致濕地面積大幅度減少。到1970年，美國濕地面積較18世紀減少了一半以上，濕地的生態功能遭到嚴重破壞。為了緩解濕地損失，美國政府出臺了一系列保護濕地的政策和法律，如“零淨損失”政策，旨在讓任何地方的濕地都盡可能地受到保護，規定轉換成其他用途的濕地，必須通過



開發或恢復的方式加以補償，從而保持甚至增加濕地資源基數。

在“零淨損失”各項政策中，“濕地緩釋銀行”是一項典型的制度創新，且收效明顯。“銀行”的管理和所有者可以是政府部門、非營利性組織、私人，或政府部門與私人聯合等。主辦者需要恢復、增加、保護現有濕地或新建濕地，以增加的濕地面積作為“存款”。當土地開發者在工程運作時影響濕地生態，則需要從濕地緩釋銀行購買相應的濕地“存款”，以補償開發項目所引起的濕地損失。這一政策在實現美國濕地保護政策目標方面，發揮了重要作用。據統計，2009年美國濕地年損失面積較1975年降低了96.99%。目前，濕地面積基本實現了“占”“補”動態平衡。

日本：濕地公園嚴控游客

由於填埋等開發活動，日本的濕地在20世紀90年代前的近100年間減少了約60%。除了盡早完善相關立法，日本在保護好濕地的同時，也通過科學管理，既讓濕地產生一定經濟效益，又能開展科研工作，以更好地保護濕地生態。

科學遊覽。科學規劃、嚴格管理，以保護濕地生態。在日本，很多濕地都開發成了公園，但管理者會採取一系列措施，減少人為活動帶來的負面影響，比如，控制游客數量，將公園裏的動物模型都改用軟木雕刻，以免傷到動物；設計合理的公園設施、遊覽路線，比如北海道濕地公園，設計了能看到最多景觀的路線、制定最佳觀賞時間，在游客會感到疲憊的行走距離設置休息區，以減少對濕地的破壞。

建成科研基地。日本瓢湖濕地保護區多年來一直堅持觀測候鳥，從第一隻鳥飛來的那天開始，直到最後一隻鳥離開，都記錄在案；還在保護區兩公裏內設置了大量攝像頭，在不打擾鳥類的同時，方便了科研人員或游客的近距離觀察。

積極的自我認知有利于長壽

美國研究人員發現，人們如何看待自己與同齡人相比的運動量，也會影響到壽命長短。那些認為“自己比同齡人運動量小”的人壽命相對較短，即便他們實際運動量并不小。這表明，積極的自我認知和心態有利于長壽。

美國斯坦福大學的研究人員分析了美國3個全國數據庫中6萬多人的調查數據，包括運動量、健康情況、個人背景等情況，關注被調查者對一個問題的回答，即“你認為你的體育運動相比同齡人更多、更少還是差不多？”隨後還查閱了從2011年開始的被調查者死亡記錄。

在考慮了年齡、體重、慢性疾病等因素後，研究人員發現，相比那些認為“自己比同齡人運動量大”的人，那些認為“自己比同齡人運動量小”的人在21年裏死亡風險高71%。

相關研究報告最近刊登在《健康心理學雜誌》上。報告作者、斯坦福大學心理學助理教授阿莉婭·克拉姆說，這一發現符合以往大量研究得出的結論，即人們的自我認知對健康有重要影響。在這項研究

中，自我認知就是“自己的運動量與他人相比是多還是少”。

為什麼自我認知會對健康產生影響？研究人員認為，那些認為自己運動量較多的人會增強體育鍛煉，而那些認為自己運動量較少的人有可能更不愛運動，產生憂慮、緊張或消沉的情緒，從而對健康產生負面影響。雖然這一發現并不能證明“自己運動少”的自我認知是導致早亡的原因，但人們應該重視心態對健康的影響。

克拉姆說，很多公共健康宣傳活動鼓勵人們改變習慣，如吃得健康、多運動、別緊張，但這其中遺漏了一個可變因素，即人們的心態。日常生活中經常出現一個簡單想法可以帶來生理影響，比如一想到事情可能變糟就可能出汗、顫抖、心跳加速等，但人們往往忽視心態對生理機能的這種影響。

研究人員還說，很多人以為去健身房鍛煉是達到運動量的唯一途徑，其實爬樓梯、步行、騎車上班、打掃屋子這樣的日常活動也是運動的一部分，可以是人們提高健康水平容易做到的第一步。



大發脾氣、經常打架、拒絕上學等 孩子焦慮的八個表現

焦慮善于偽裝，年幼的孩子還無法清晰地表達情緒，稱職的父母要學會由表及裏地觀察剖析，以便及時幹預，保證其心理健康發育。家長可從以下跡象辨別孩子是否焦慮。

特別好動。孩子好動，很多父母會警惕是不是患了多動癥。其實，孩子焦慮的最初時期，也會表現為過度活躍。

大發脾氣。孩子發脾氣是一件很平常的事，但如果一段時間內，孩子總是突然間大發脾氣，無理取鬧，很可能是焦慮。

抱怨胃痛。兒童最常見的焦慮癥狀之一與軀體癥狀有關。如果孩子經常抱怨頭痛和胃痛，病因可能是焦慮。

經常打架。情緒緊張的孩子會表現出焦躁不安和攻擊性的跡象，經常和同學吵架打架，或者搶奪別人的玩具。

有點厭食。觀察孩子有沒有在房間裏踱步的習慣，難以專注一件事，還有點厭食？心神不定是內心混亂的典型表現。

拒絕睡覺。焦慮癥狀晚上相對嚴重，如果孩子拒絕睡覺，或多次去衛生間才能踏實下來，多半是焦慮造成的。

總愛哭泣。孩子比成人更加情緒化，當他無法承受情緒負擔時，就會通過哭泣讓自己感覺好受些。

拒絕上學。往常喜歡參加社交活動的孩子現在拒絕上學，喜歡獨自待在臥室，這可能是社交焦慮的表現。



水果當飯吃，老得快

人體的衰老，往往開始於脂肪的氧化。所以在各種“抗衰老”食物名單中，水果往往榜上有名，從營養的角度來看，這有一定道理。因為新鮮水果大多富含維生素C、胡蘿蔔素、花青素、葉黃素、類黃酮等多種抗氧化物質，能夠清除體內自由基，減少氧自由基對細胞和DNA的攻擊，增加血管彈性，促進膠原蛋白合成，進而延緩衰老。此外，水果普遍含有膳食纖維，具有促進胃腸蠕動和代謝廢物排出、預防便秘的功效，腸道健康一定程度上也能延緩衰老。但是，如果水果吃太多，比如把它當飯吃或靠吃水果減肥，不僅不能抗衰老反而加速早衰。

水果中蛋白質、脂肪含量很低，尤其缺少人體必需的脂肪酸、優質蛋白質以及鐵、鋅、維生素B1、維生素D等礦物質和維生素，如果長期用它來代替正餐，容易造成營養不良，帶來多種健康問題。比如維生素B1缺乏，人就容易疲乏、氣短，運動能力下降；蛋白質以及鐵和鋅等微量元素不足，會讓新陳代謝率下降，人就比較容易怕冷，頭發質量下降。這些營養不良情況還會造成臉色發黃，皮膚缺乏彈性，特別是中年女性，更容易顯老。此外，水果中的碳水化合物主要是單雙糖，如葡萄糖、蔗糖等，它們很容易被消化吸收，吃太多會導致血糖迅速升高，之後身體會分泌胰島素來降低血糖。大量胰島素會增加皮質分泌物的堆積，在臉上形成痘痘；血管內的血糖長期過高，會增加血管損傷，並產生大量自由基，不僅影響皮膚養分的供應，還會加速機體衰老。

更關鍵的是，靠吃水果減不了肥，反而有可能增



肥，因為長期大量吃水果，會造成身體代謝紊亂，蛋白質嚴重不足。祇要恢復正常飲食，身體就會急于失去的蛋白質補回來。而蛋白質在體內並不是幹粉狀態，一斤蛋白質要結合兩三斤的水分。所以，蛋白質增加的結果，是體重飛快反彈回來。

把水果當飯吃不可取，但每天吃適量水果却是對健康和抗衰老有利的。《中國居民膳食指南(2016)》指出，健康成年人每天攝入200~350克水果比較適宜。一個中等大小的富士蘋果去核約200克，一根香蕉去皮後約120克，一個獼猴桃去皮約100克。建議健康成人一天可吃兩三種水果，每天輪換著吃，並根據水果重量自由搭配。啥時候吃水果，應該按照個人的消化能力來決定。如果消化能力差，或胃中感覺飽脹的，不適合飯前或飯後吃水果，可以在兩餐之間吃。同時，一次吃水果的數量不要過多，少量多次為宜；消化能力強的，啥時候吃都行。需要提醒的是，芒果、木瓜、菠蘿、獼猴桃、無花果等富含蛋白酶的水果，的確不適合在空腹時吃太多。