

我市高质量发展走出“七条路”

包头市高质量完成“十四五”规划首场新闻发布会举行

本报讯(记者 李硕) 11月17日下午,包头市高质量完成“十四五”规划系列主题新闻发布会首场活动在市人民政府新闻发布厅成功举办。市委常委、常务副市长林立作主旨发布,全面系统介绍了包头市“十四五”时期经济社会发展取得的显著成就。市发改委、市工信局、市农牧局、市商务局、市统计局各部门负责人就区域协同、产业升级、农牧业保供、商贸流通等领域的“十四五”成就内容答记者问。

林立指出,“十四五”时期,是包头顶压奋进、赶超跨越、成果丰硕的五年。五年来,包头深入贯彻落实习近平总书记对内蒙古系列重要讲话重要指示精神,在自治区党委、政府坚强领导下,聚焦建设“两个屏障”“两个基地”“一个桥头堡”和全方位建设模范自治区,以铸牢中华民族共同体意识为主线,积极培育和发展新质生产力,统筹抓好传统产业焕新、新兴产业壮大和未来产业培育,为全区经济社会发展作出了扛重任、挑大梁的贡献。

回顾这五年,包头市聚焦推动高质量发展,探索老工业基地绿色转型创新发展新路子,走出了“七条路”,扎实走出了“七条路”。

经济建设走上了“快速路”。“十四五”前四年,全市

地区生产总值由2770亿元跃升至4575亿元,年均增长8.7%,总量在全国百强城市中排名从2020年的103位升至2024年的72位。规模以上工业增加值年均增长17.8%,固定资产投资年均增长22.4%,各项主要经济指标稳居全区第一方阵。“十四五”规划纲要制定的主要指标,地区生产总值、全员劳动生产率等8项进展符合预期;常住人口城镇化率、能源综合生产能力等11项指标进展超过预期。

科技创新走向了“高端路”。市委连续3年以一号文件部署创新驱动发展战略,激发全社会创新发展动力。全社会研发经费投入(R&D)303.6亿元,年均增长7.6%,2024年投入强度达1.67%、高于全区0.72个百分点。2021年成功获批全国首批“科创中国”试点城市。建成国家级创新平台22个,全区2个国家重点实验室全部在包头。拥有高新技术企业达352家,科技型中小企业631家。自治区科技“突围”工程24个项目已有10个完成技术研发。

产业发展走上了“转型路”。全市以产业链群建设为牵引,聚焦重点产业加快构建完整产业生态,持续推动产业结构转型升级。全国最大的稀土新材料基地已经建成,全球领先的稀土应用

基地取得标志性成果。包头被全球绿色能源理事会授予“世界绿色硅都”称号,稀土、晶硅光伏、钢铁、铝业四大产业产值并肩站上千亿元台阶。战略性新兴产业增加值占规模以上工业比重提升至20.5%,年均增长38.5%。今年10月包头入围全国首批、仅有9席的氢能区域试点,是自治区唯一获批城市。

绿色低碳走好了“攻坚路”。入选国家首批碳达峰试点城市、国家气候投融资试点城市、国家再生水利用试点城市、全国林业碳汇试点城市。“十四五”前四年,全市能耗强度累计下降27.1%。重点打造了4个500万千瓦新能源发电基地,规划建设4条500千伏跨大青山绿色输电通道,建成了10座500千伏、26座220千伏、81座110千伏变电站的坚强电网,实现可再生能源安全替代。加强生态系统保护修复,建成全区首家碳足迹公共服务平台、首个地方林草碳汇交易服务中心。打好蓝天碧水净土保卫战,空气优良天数比例达89.3%,8个地表水国考断面水质稳定达标。

改革开放走出了“发展路”。统筹推进各领域改革,实施重点改革任务1065项,“草光互补”、国企战略重组整合等自主改革落地见效。积极拓展中蒙俄经济走廊及“一带一路”合作,满都拉口

岸过货量突破千万吨,获批全国首个“两区外”保税维修(大型设备)、全区首个进口铜精矿“口岸+目的地”联合监管试点。2024年引进国内(区外)到位资金1100多亿元,是自治区唯一突破千亿元的盟市。创新推出“三在三找”、政商恳谈会、“一对一”见面会等助企服务机制,“包你满意、包你放心”营商环境赢得广泛“点赞”。

城市发展走深了“内涵路”。连续五年入选全国文明城市体检样本城市,成功获批国家第二批城市更新试点。全面完成2000年底前建成的老旧小区改造。按照盘活利用、运营前置思路,建成多个系列主题文旅项目。包银高铁全线贯通,复兴大街城市快速路改造完成。截至2024年底,建成区绿地率40.14%、绿化覆盖率44.73%,高于全国和自治区平均水平。

民生福祉走稳了“幸福路”。教育、医疗、文化“三大高地”取得突破性进展,基础教育保持全区领先,建成全区规模最大的标准化规范化专门学校;6家市级公立医院实现“国考”晋位升级,领先、

重点学科数量位居全区各盟市首位;实施“文润包头、印象包头、魅力包头、人文包头”四大行动,城市文化软实力与文旅融合效能实现双跃升。年均城镇新增就业4.2万人以上,全体居民人均可支配收入5.7万元,居全区第一。在全区率先完成市县乡三级综治中心规范化建设,获评全国文明城市社会治理现代化试点合格城市,成功创建全国法治政府建设示范市,实现全国文明城市“七连冠”、全国双拥模范城“十连冠”。

林立表示,展望“十五五”,包头将全面贯彻党的二十大及二十届二中、三、四中全会精神,立足新发展阶段,完整准确全面贯彻新发展理念,服务和融入新发展格局,以更加昂扬的斗志、更加务实的作风、更加有效的措施,加快建设“两个稀土基地”、全国老工业基地绿色转型创新发展示范区和黄河“几字弯”都市圈现代化中心城市,奋力谱写好包头“十五五”时期经济社会高质量发展新篇章。



向绿而行 打造新能源新材料产业闭环

本报(记者 梁晶晶) 初冬的固阳,寒意渐浓,气温持续走低,但固阳县金山经济开发区内的内蒙古欣美环保科技有限公司项目施工现场,话语间满是笃定与信心。

内蒙古欣美环保科技有限公司成立于2024年,专注于危险废物经营、有色金属冶炼及合金制造等业务。该项目核心聚焦电解铝废渣资源化利用,设计年处理12万吨电解铝废渣能力。通过自主研发的湿法浸出沉锂分化技术,项目可实现废渣的高效分离、提纯与全量利用,真正做到“吃干榨净”。项目建成后,将年产5000吨碳酸锂、3

万吨硫酸钠、2000吨铝锭、2000吨氟化铝、3万吨炭粉及5万吨水泥骨料,预计年创产值5亿元、利税3000万元,直接解决100人就业。

近年来,金山经济开发区在基础材料领域持续发力,精准布局产业链建设,逐步构建起特色鲜明、循环高效的产业生态。“在产业链拓展方面,我们在原有钢铁、金属镁、电解铝产业基础上,新增电解锰、高纯铜等项目,后续还将重点引进锂、镍等金属项目;在产业链延伸上,已成功引入稀土合金、稀土铝合金、稀土镁合金项目,下一步我们计划继续聚焦金属材料相关项目开展招商;在产业链完善方面,通过引进麦吉、锌镁、碳酸锂等项目,有效处理冶炼产生的废渣废料,形成完整产业闭环。”金山经济园区招商服务部副部长刘海波介绍道。

固阳县始终坚持“项目为王”发展理念,将重大项目建设作为推动经济高质量发展的核心引擎,置于各项工作的重中之重。为确保项目建设高效推进,固阳县牵头建立“一人一专班”精准调度机制,全程跟踪服务,确保今年实施的10个重大项目前期手续全部顺利办结。在项目推进过程中,针对出现的各类问题,由县主要领导牵头挂帅,专人专班靶向攻坚、限时解决,即便进入冬季施工期,包括全市全区标志性重点项目在内的各类项目仍保持高效推进态势,建设热度不减。

“接下来的60天,我们将持续保持项目建设的攻坚劲头,与企业携手推动4个冬施的再建项目掀起建设新高潮。”固阳县发改委主任牛犇在接受记者采访时表示,金山园区已明确以新材料、新能源、新质生产力和循环利用经济项目为主

攻方向,今年已成功引进铜、锰负极材料等新材料项目,以及欣美环保等资源综合利用项目。同时,固阳县将严格按照自治区重大项目联审联批机制要求,成立县级工作专班,全力推进明年拟开工项目的前期手续办理,确保明年3月底前一批标志性项目顺利开工。“下一步,我们将通过靶向发力、精准施策,推动项目建设有支撑、有落实,助力园区尽快实现签约产值落地见效。”牛犇补充道。

欣美环保项目的冲刺收官,不仅为金山经济开发区循环经济发展再添新动能,更标志着园区在产业链闭环构建上迈出关键一步。决战60天,固阳县正以时不我待的紧迫感、攻坚克难的责任感,全力推动项目建设提质增效,以高质量项目支撑高质量发展,为打造区域经济增长极书写固阳答卷。



锅底选择 清汤为上远离“精华”

火锅的“灵魂”在锅底,但痛风患者的“噩梦”也往往源于此。麻辣红油、骨头浓汤、菌菇汤底通常含有大量的油脂和嘌呤。记住以下降酸策略:

首选清汤 如清水锅、番茄锅、昆布柴鱼清汤锅。这类锅底清淡,嘌呤含量较低。

巧妙点单 可以主动为朋友们点个鸳鸯锅,你吃清汤一边,大家共享麻辣一边,既不扫兴,也照顾了自己。

不喝汤 火锅汤经过长时间涮煮,汇集了所有食材的嘌呤,是“嘌呤精华液”,千万要忍住。

食材挑选 避开这些嘌呤“大咖”

食材是痛风患者需要严守的关卡。内脏、脑花、肥牛、肥羊、贝壳类海鲜(如扇贝、蛤蜊)都是众所周知的高嘌呤“地雷”。

多吃“白绿” 白,指低脂的白色肉类,如鸡胸肉、部分淡水鱼片(如鳕鱼)。相较于红肉和海鲜,它们的嘌呤含量相对可控。注意,量仍是关键。

绿就是各种新鲜蔬菜。大部分蔬菜都是低嘌呤的“安全牌”,如生菜、油菜、白菜、萝卜、冬瓜等。它们不仅能增加饱腹感,还有助于碱化尿液,促进尿酸排泄。

豆制品可适量吃 传统观念认为要避免豆腐、豆皮。但近年研究发现,植物性嘌呤对尿酸影响较小。可以适量食用,但不要作为主要蛋白质来源。

警惕“隐形刺客” 加工类的丸子、蟹棒、午餐肉等,不仅嘌呤不低,还高钠高脂,尽量避免。

进食顺序 先菜后肉科学搭配

正确的顺序可以帮你减少嘌呤摄入,并稳定尿酸水平。降酸策略——先涮蔬菜,再涮肉。

第一步,我们可以先吃几筷子蔬菜垫底,增加膳食纤维。

第二步,吃一些主食,如一小份土豆片、红薯片或玉米,进一步增强饱腹感。

最后,再涮适量的低脂肉类。这样既能控制肉类的摄入量,也能避免一开始就大量吸收煮瘦肉片后溶出的嘌呤。

饮品选择 白水就是最佳搭子

火锅配啤酒或甜饮料是很多人的最爱,但这对于痛风患者来说是“双重打

担心火锅嘌呤盛宴 『降酸公式』学起来

冬天来上一顿热气腾腾的火锅,跟三两好友围炉欢聚,简直不要太开心。不过,嘌呤超标警报已拉响……爱吃火锅又担心尿酸飙升,易痛风人群还能不能实现火锅自由?

别担心,掌握涮火锅的“降酸公式”,通过聪明的选择和适当的节制,可以让你安心奔赴一场健康与美味兼具的火锅局,不必担心后续的“暴风骤雨”。

最佳选择 苏打水或白开水。苏打水是碱性的,有助于中和尿酸,是痛风患者的火锅绝配。

无糖茶饮 大麦茶、乌龙茶等也是不错的选择。

绝对禁忌 啤酒、白酒、甜饮料。如果实在想喝一点助兴,极少量红酒(不超过一杯)的相对风险较低,但仍不推荐。

蘸料调配 清淡吃出“真滋味”

芝麻酱、香油蒜泥、沙茶酱等传统蘸料脂肪含量高,不利于尿酸排泄。

自制健康蘸料 用大量的醋和少量的生抽作为基础,加上蒜蓉、葱花、香菜、小米辣提味。醋有助于尿酸排泄,且这款蘸料清爽解腻。

【相关新闻】 火锅局三步走

赴宴前的准备 如果你预先知道晚上有火锅局,当天的早餐和午餐就应有意识地减少肉类摄入,多食用新鲜蔬菜和水果,为晚餐“预留”一些嘌呤摄入空间。

如果是好友聚会,可以大方地说明自己的情况。真正的朋友会理解并支持你的健康选择,还可能为你特意准备一些合适的食材。

进食过程中的技巧 控制时长与食量,火锅局时间长,容易吃多,给自己设定一个合理的进食量,七分饱即可,见好就收;控制进食速度,细嚼慢咽,给大脑足够时间接收饱腹信号;多喝水,在用餐期间和之后大量饮水,促进尿酸排泄;适时休息,不要连续不断地进食,给身体代谢留出时间。

宴会后的补救 火锅后的第二天,要特别注意:保证至少2000毫升的饮水量;饮食以清淡为主,多摄入蔬菜水果;适度的有氧运动,如散步、慢跑,但避免剧烈运动;密切关注任何关节不适的早期信号。

(据《北京青年报》,文:武晓桐)

冬季“手脚冰凉”? 这样睡得更香

刚入冬,很多人就开启了“手脚冰凉”模式,深夜钻进被窝,双脚凉得像揣了块冰,半天捂不热。有人坚持穿袜子才踏实,表示脚上暖暖的更容易犯困。但有人说穿袜子闷得慌,翻来覆去睡不着。那么,睡觉到底该不该穿袜子?南京市妇幼保健院中医科主任邱明娟表示,穿袜子睡觉不只是“暖脚神器”,更是提升睡眠质量的“小秘诀”。

邱明娟介绍,穿袜子睡觉可以维持足部恒温,促进气血顺畅运行,避免寒邪入侵,同时温和刺激足底穴位,调和脏腑机能,增强机体阳气。对于气血不足、畏寒怕冷及睡眠浅的人群,袜子能有效减少夜间足部散热,稳定体内阴阳平衡,缓解因阳气亏虚导致的失眠、易醒,还能改善手脚冰凉带来的不适感,可以帮助提升睡眠质量与身体抵抗力。

穿袜子睡觉,身体会悄悄发生这些改变:

改善睡眠质量:足部温暖能扩张血管、促进全身血液循环,降低神经兴奋度,帮助快速进入深度睡眠,减少惊醒、多梦,尤其是寒邪扰神导致的失眠。

调节身体机能:中医认为足底穴位与脏腑相连,恒温可刺激涌泉穴等,调和阴阳、激发阳气,改善体虚怕冷、手脚冰凉、减轻寒气不足引发的疲乏。

增强保暖防护:袜子能锁住足部热量,避免寒邪入侵经络,降低感冒、关节不适的风险,对老人、体弱者尤为实用。

预防皮肤干裂:夜间足部易干燥,袜子可减少水分蒸发,避免睡眠中无意识摩擦导致的角质层损伤。

但需要注意的是,这种助眠方法也并不适用于所有人。糖尿病患者足部感觉迟钝,袜子过紧压迫血管,影响血液循环,还可能掩盖足部溃疡、红肿等问题,加重病情风险;对于严重静脉曲张患者来说,袜子的束缚会阻碍静脉血液回流,可能加重腿部肿胀、酸痛,甚至诱发血栓;还有一些有脚气、湿疹等足部皮肤病的人群,袜子不透气会导致真菌滋生,加重瘙痒、脱皮,不利于皮肤恢复;血液循环较差者(如严重动脉硬化),袜子的压迫可能进一步影响足部供血,引发肢体麻木。

邱明娟提醒,如果失眠问题严重影响工作和生活,一定要及时就诊。(据《扬子晚报》)

制图 田瑞波