

重大项目攻坚 加快刷新“进度条”

本报讯(记者 梁彦强)年末攻坚,战鼓催征。随着全市“决战60天”集中攻坚行动深入推进,一批一度进展缓慢的重大项目迎来了破局之光。针对一批重大项目中存在的各类堵点、难点,市发改委与相关部门建立攻坚台账,实施精准调度,与各属地旗县区协同发力,以钉钉子精神着力破解制约项目推进的实质性难题,为我市经济高质量发展积蓄强劲动能。

攻坚行动直指项目落地最前端的“审批关”,推动手续办理全面提速。德金源报废机动车回收拆解项目、裕丰年回收加工3万吨玉米秸秆及2万吨玉米芯回收利用项目的土地报批取得决定性进展;美岱抽水蓄能电站项目的优化方案已进入自治区级评审环节;尤为引人关注的是,此前因选址问题而停滞的内蒙古华电达茂旗100万千瓦风光制氢一体化项目,已成功签订相关协议,征

地工作随即展开;中航融信50万千瓦工业园区绿色供电项目也已完成关键立项批复。一系列前置障碍的加快扫清,为项目在2026年上半年集中开工建设铺平了道路。

手续“绿灯”亮起的同时,资金与市场的“活水”也在加速引入。针对企业反映的资金压力,攻坚行动创新思路,多渠道予以疏解。万茂现代化设施智能温室大棚项目通过组建政企合资公司,成功对接政策性金融支

持。而对于部分已建成或即将建成,但面临订单不足的项目,政府服务从建设端延伸至市场端。稀土高新区相关部门正积极推动浙江尚驰电气公司年产10万台新能源永磁驱动系统北方基地项目、包头金储智能新能源有限公司年产2.5GWh储能系统建设项目的产品与本地龙头企业对接,全力帮助企业开拓市场、释放产能。

集中攻坚不仅是对具体项目的强力推动,更是我市优化

营商环境、强化项目全生命周期服务管理成效的一次实战检验。随着一个个堵点被打通、一项项保障被落实,重大项目的“进度条”正在全面刷新,为我市决胜全年目标任务、擘画高质量发展新蓝图奠定了坚实的基础。



校企地多元聚力 农牧业集群发展 第四届内蒙古乡村振兴论坛启幕

本报讯(记者 李硕)12月9日,第四届内蒙古乡村振兴论坛在包头启幕。本届论坛以“深化校企地多元合作,推动农牧业集群发展”为主题,来自国内高校、科研院所及企业的专家学者和代表齐聚内蒙古农业大学职业技术学院,围绕产业赋能、乡村振兴等议题展开深入交流,通过一系列实质性签约与授牌仪式,进一步筑牢合作根基,为内蒙古农牧业增量提质注入强劲动能。

现场,一系列聚焦产学研用深度融合的签约与授牌仪式依次举行,标志着校企地合作迈向机制化、实体化新阶段。

论坛上,包头市人民政府与内蒙古农业大学率先签署了战略合作协议,双方将围绕科技攻关、成果转化与人才培养展开全方位合作。同时,为“内蒙古农业大学包头乡村振兴研究院”与“土右旗”“九原区”“达茂旗”3个“乡村振兴综合试验站”授牌,并为“敕勒川区域农业绿色发展创新中心”揭牌。随后,还进行了校企地合作签约仪式及包头市各旗县区与农牧业投资企业

签约仪式。通过多措并举,深化校企地多元合作,推动农牧业集群发展。

论坛现场,各方代表聚焦包头资源禀赋与产业基础。包头坐落在北纬40°至41°的黄金农贸带,北依苍茫大青山,南临奔腾黄河水,地处游牧文明与农耕文明交汇融合之地,拥有“文明传承与水土资源”这一独特而深厚的底蕴。这里物产丰饶,品质卓越——达茂羊肉鲜嫩醇厚,固阳黄芪药效地道,土右金性小麦、九原黄河鲤鱼等特产名声远扬;这里品牌荟萃,实力雄厚——小肥羊、小尾羊、骑士乳业、鹿王羊绒等企业驰名全国,形成了颇具影响力的产业名片。立足这一天然优势,包头正全力推动绿色农畜产品生产加工向支柱型产业迈进,明确在“十五五”期间,将其打造成为推动地区经济高质量发展的重点引擎。

校企地多元合作理念更是成为论坛中的焦点话题。内蒙古农业大学作为高校代表,以科技攻坚与人才培养为核心抓手,通过构建“人才培养—技术研发—

成果转化—产业服务”一体化体系,全力助推内蒙古农牧业发展增量提质。通过教授工作站、科技小院等多样化形式,打通校企供需壁垒,实现深度融合。

“当下,我国正在从全面推动乡村振兴转变为推动乡村全面振兴,这就说明乡村振兴不仅仅是产业的振兴,还要发展人才振兴、文化振兴等多方面范畴,那么推动校企地合作则是最好的抓手,强强联合,通过多元合作,才能真正实现全面振兴。”中国农业大学经济管理学院的副院长李军说。

“从第一届34位院士集聚智慧,到第二届57亿元签约总额,再到第三届百家企业协同合作,到今天第四届论坛,我们搭建起这样一个多元化的服务体系,从而不断推动乡村振兴的发展,通过多元化形式聚焦服务区域经济,服务社会,服务好国家的乡村振兴战略。”内蒙古农业大学党委书记、校长刘永斌说。

“很荣幸能代表我们企业参加这次的论坛,我们企

业主要是开展乡村振兴社会化服务,依托科研院所的技术支持,实现‘从种到收’全产业链覆盖,助力小田变大田、良种配良法。这次论坛上签约的战略协议与授牌的试验站及创新中心对于我们而言可以起到很大的帮助,能够指导、带领并协助我们企业更好地服务于现代化农业发展。”中化现代农业(内蒙古)有限公司河套区域总经理李文慧说。

据了解,本次论坛为期三天,与会嘉宾将赴敕勒川现代农业博览园、元泰丰生物科技、金杏科技小院等地实地考察,为进一步推进乡村振兴、赋能包头市农牧业发展建言献策。

征程万里风正劲,重任千钧再扬帆。本届论坛通过顶层规划、思想碰撞与实践性的签约授牌,系统构建了“政产学研用”协同推进的新机制。包头将围绕构建现代化产业体系,致力于打造绿色农畜产品生产加工支柱型产业,以科技兴农、产业强农、融合惠农的路径,答好乡村全面振兴的“时代之问”,在北疆大地上书写乡村振兴的壮丽篇章。

名特优新 再上新

本报讯(记者 吴爱霞)近日,农业农村部农产品质量安全中心对2025年第三批全国名特优新农产品予以公示,包头市共有达茂奶嚼口、达茂菜籽油、达茂策格、土右旗黄芩叶茶、九峰山紫皮蒜、九原酸奶、九原鹿肉、九原圣女果、东河大葱9个产品通过审核。

全国名特优新农产品认证被誉为特色农产品的“品质身份证”,需经盟市、自治区、国家三级审核,专家评审及全国公示等多道严苛程序,核心凸显“优质、营养、安全、健康”四大特质。截至目前,我市共有81个产品纳入全国名特优新农产品名录,涉及生产主体203家,涵盖杂粮、果蔬、畜禽水产品、奶制品、中药材、茶叶、食用油、面粉等。

筑牢人才 安居网

本报讯(记者 赵永峰)为保障各类人才在我市“安心、安心、安业”,让更多青年人才选择包头、扎根包头,市财政局精准投入人才住房保障资金92.28万元,推动各项人才政策落地见效。

市财政局通过精准施策,重点保障人才住房前期过渡安置、中期住房周转和后期维修保障三个关键环节。在人才驿站建设方面,安排专项资金28.78万元,以满足人才多样化住房需求,为外来求职人才提供便捷的“首站服务”,真正实现“拎包入住”。在人才公寓运营管理方面,安排经费10.5万元,让空置房源保持良好的待租状态。在维修维护方面,统筹资金53万元,保障直管公租房、人才住房等日常维护需求。

别小看疲劳和溃疡 可能是B族维生素告急

你是否经常觉得累、提不起劲?或者动不动就口腔溃疡、皮肤瘙痒?这些小问题,很可能是你身体里的“能量团队”——B族维生素存量告急了。B族维生素不是单一的一种,而是一群协同作战的小能手,默默地帮你维持身体的正常运转。那么,B族维生素具体有哪些功能?缺乏了身体可能会出现哪些信号?如何通过饮食补充?宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众,为大家解码B族维生素的“能量密码”。



制图 顾未明

【健康新知】 女性运动 获益更多

西班牙媒体近日报道,心脏病学作为“男女诊疗不平等”程度最深的学科之一,堪称典型案例。以心肌梗死为例,女性往往被诊断出患病的时间更晚,症状识别难度更高,甚至更容易被轻视;而在治疗阶段,医生的方案也更保守,为女性实施的侵入性手术更少。

研究人员强调了一个核心信息:与男性相比,女性只需一半的运动时间,就能获得同等的健康益处。这一发现或有望鼓励更多女性运动。该研究显示,女性从运动中获得的血管益处可能比男性更多。也就是说,要达到与男性同等的心血管保护效果,女性所需的运动强度更低。

(据参考消息网)

【心灵氧吧】 永远不要 欺负自己

一位作家曾说:“不要怕某个性格会得罪人,要知道这世上没有一种性格能避免得罪人。”世间有太多关系根本不值得你委曲求全。

对不喜欢的东西说不,是在善待自己。拒绝无理的请求,远离消耗你的关系。人生短短几十载,你不必活成别人生活的附属。当你不再为别人的需求买单,以后的每一个日子都是新生。很喜欢这么一句话:成年人的社交关系,都是自己量身定做的。生活中的所有际遇,都因我们自己而来。(据“新华社”微信公众号)

缺B族维生素有啥表现?

陈启众介绍,B族维生素是人体必不可少的营养素,也是一个豪门大户,不仅成员众多,而且个个本领高强。B族维生素家族常见的主要包括维生素B₁(硫胺素)、维生素B₂(核黄素)、维生素B₃(烟酸)、维生素B₅(泛酸)、维生素B₆(吡哆素)、维生素B₉(叶酸)、维生素B₁₂(钴胺素)等。

B族维生素到底有多重要?“它们是我们人体必需的微量元素,也是细胞工作的耗材和必需品。但维生素B是水溶性的维生素,会随着液体排出,很难在体内储存,而且身体本身也无法合成。出现口腔溃疡、指甲易折、皮肤瘙痒、白发等,都和B族维生素匮乏有关,当B族维生素严重匮乏时,还将给人体带来更多维度的隐忧。”陈启众说。

B族维生素中的一些“核心成员”缺乏后,会给身体带来不少健康危机。缺乏维生素B₁:可能会感到异常疲劳、食欲不振,甚至出现手脚麻木、刺痛感,严重缺乏会引发“脚气病”。注意:此脚气非俗称的“香港脚”,而是一种影响神经和心血管系统的疾病

和神经炎。缺乏维生素B₂:可能出现口角炎(俗称“烂嘴角”)、嘴唇干裂、脱皮,以及舌头发红、疼痛(舌炎)。有些人还会出现眼睛畏光、充血等不适。

缺乏维生素B₃:易出现疲劳、食欲不振、恶心等。缺乏维生素B₅:可能会引起末梢神经炎、唇炎、舌炎、皮脂溢出和小细胞性贫血等。缺乏维生素B₆:不仅会导致贫血,出现头晕、乏力、脸色苍白,更会损害神经系统,导致手脚麻木、走路不稳、记忆力和思考能力减退。

另外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

另外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

【小贴士】减少B族维生素流失 烹饪有技巧

一般来说,均衡营养的人不会缺乏B族维生素,但在一些特殊情况下,人体吸收利用B族维生素的能力受到影响,或者人体肠道菌群合成维生素B的能力受损,都会导致身体可利用的

维生素B₁₂缺乏风险高)可在医生指导下服用复合B族维生素或单一补充剂;避免过量:高剂量维生素B₆、维生素B₁₂可能增加肺癌风险(吸烟者更敏感),需严格遵医嘱。陈启众说。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

此外,如果孕妇的叶酸水平不足,可能会导致胎儿出生体重偏低、生长迟缓、早产以及其他一些严重的健康问题。严重缺乏可能致新生儿出生缺陷、巨幼红细胞性贫血、高血压等疾病。

科学的食补可以这样做

维生素不足。快来看看,哪些人群体内的B族维生素更易溜走?

饮食不均衡的人群,比如常吃白米饭、白面等精制食品,会损失大量B族维生素。挑食、素食者,容易维生素B₁₂摄入不足;节食减肥者吃得太少,也会减少B族维生素的获取。

吸收能力弱的人也需注意,老年人胃酸分泌减少、胃肠疾病患者吸收功能受损、长期饮酒者肠道吸收被破坏,都会影响B族维生素的吸收和储存。

另外,孕妇、哺乳期女性、青少年以及高强度体力劳动者,因需求增加而容易出现B族维生素不足。长期服用二甲双胍、避孕药等药物的人,也可能干扰B族维生素吸收。

对此,陈启众表示,除了孕妇等特殊群体外,通常在人体没有疾病、没有明显临床缺乏表现的情况下,可以通过均衡饮食摄入足够的B族维生素。“均衡饮食者一般不会出现B族维生素缺乏;特殊人群需评估:孕妇(需补充叶酸)、老年人(消化吸收差)、素食者(维生素B₁₂缺乏风险高)可在医生指导下服用复合B族维生素或单一补充剂;避免过量:高剂量维生素B₆、维生素B₁₂可能增加肺癌风险(吸烟者更敏感),需严格遵医嘱。陈启众说。

陈启众给出了具体的食补建议:每人每天推荐摄

入谷类食物200~300克,其中包含全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。每人每天尽量吃够1斤新鲜蔬菜,深色菜占一半。每人每天应摄入200~350克新鲜水果,果汁不能代替鲜果。每天尽量保证摄入300毫升以上的液态奶。鱼、禽、蛋类和瘦肉类,平均每人每天摄入量为120~200克,每周最好吃鱼2次或300~500克。

生活中,有人会额外服用复合维生素B片。这是一种非处方药,含有多多种B族维生素,用于防治B族维生素缺乏所致的营养不良、厌食、脚气病等。

对此,陈启众表示,除了孕妇等特殊群体外,通常在人体没有疾病、没有明显临床缺乏表现的情况下,可以通过均衡饮食摄入足够的B族维生素。“均衡饮食者一般不会出现B族维生素缺乏;特殊人群需评估:孕妇(需补充叶酸)、老年人(消化吸收差)、素食者(维生素B₁₂缺乏风险高)可在医生指导下服用复合B族维生素或单一补充剂;避免过量:高剂量维生素B₆、维生素B₁₂可能增加肺癌风险(吸烟者更敏感),需严格遵医嘱。陈启众说。

陈启众给出了具体的食补建议:每人每天推荐摄

深井开采有了新“利器”

本报讯(通讯员 张海超 记者 郭健)近日,一机集团石油机械公司在超高强度抽油杆制造领域取得重大技术突破,通过自主创新成功将HY系列产品淬硬层深度从国家标准1.1毫米提升至1.7毫米以上,显著提升了产品在深井开采领域的服役性能,为我国油田高效开发提供了可靠性保障。

在我国油气田开采不断向深部地层推进的背景下,抽油杆作为采油系统的“主动脉”,其性能直接影响着油田

开采效率与成本。特别是对于4500米以上的深井和大负荷井,常规抽油杆已难以满足高载荷的苛刻工况要求。石油机械公司聚焦行业痛点,将HY超高强度抽油杆淬硬层深度提升作为核心技术攻关方向。

据了解,淬硬层深度是衡量抽油杆耐磨性和疲劳寿命的关键指标。此前,国家标准对超高强度抽油杆的淬硬层深度要求为≥1.1毫米,然而随着油田开采条件的日益复杂,国际高端市场对抽油杆淬硬

层深度提出了≥1.5毫米的更高要求。这一技术指标成为制约企业参与国际竞争、服务国家能源战略的“卡脖子”难题。

面对技术壁垒,石油机械公司组建专业攻关团队,通过20余轮系统化工艺试验,深入分析加热温度场分布、冷却介质流速等关键参数对显微组织的影响规律,创新优化淬火工艺路线,解决了温度控制精度不足、冷却均匀性差等行业共性难题,建立了稳定可靠的超深淬硬层制造工艺体系,

使产品淬硬层深度稳定达到1.7毫米以上,较国家标准提升65%,实现了强度、韧性和疲劳寿命的最佳匹配。经实验测试和现场验证,新产品在模拟4500米井深工况下的使用寿命提升30%以上,有效解决了深井作业中抽油杆早期断裂的技术难题。

一机集团石油机械公司相关负责人表示,将持续深化产学研用协同创新机制,把工艺突破延伸至全产业链,为油气装备自主可控提供更多“利器”。