

政府工作报告摘编

高质量建设“1144”现代化产业体系 奋力实现“十五五”良好开局

“十四五”发展成就

综合经济实力实现新跃升

经济年均增长**8%**、总量增加近**2000亿元**，在百强城市中排名提升31位。

“两个稀土基地”建设取得标志性成果。

钢铁、稀土、晶硅光伏、铝业产值先后站上千亿台阶，氢能、储能、风电装备制造初步形成全产业链条布局。



改革创新开放迈出新步伐

重要领域、关键环节和自主改革成效显著。全社会研发经费投入总量和强度稳居**全区第一**，获评科创中国试点城市、全国创新驱动示范市。

满都拉口岸过货量稳定跃上**千万吨位**。

城市品质塑造取得新突破

五年净增近**8万**人口，建成区绿化覆盖率达到**44.7%**，高铁“T”字型枢纽东西向贯通。

2005年前老旧小区改造全面完成，连续五年入选**全国城市体检样本城市**。

生态环境状况发生新变化

“三北”工程攻坚战和蓝天碧水净土保卫战成果显著，空气优良天数比例、入黄支流水质和耕地安全利用率稳定达标。

发行**全国首张“草票”**、绿电国际碳足迹证书，获评国家首批碳达峰试点城市、联合国“自然城市”。

人民生活水平得到新提高

全体居民收入稳居**全区第一**，城镇新增就业**21万人**。

基础教育水平保持全区领先，6家公立医院“国考”晋位升级。

“天下黄河第一村”“包棉1958”“包头·春风十里”等主题项目形成体系，艺博会、马拉松、匹克球等品牌活动效应显著。

脱贫攻坚成果有效巩固，乡村振兴任务全面落实。

社会治理效能达到新水平

铸牢中华民族共同体意识教育和中华民族共同体建设走深走实，创成全国民族团结进步示范市。

获评全国法治政府建设示范市、全国市域社会治理现代化试点合格城市，蝉联全国文明城市七连冠、双拥模范城十连冠。

2025年工作亮点

<p>保持增长领跑态势</p> <p>预计地区生产总值增长5.5%、规模以上工业增加值增长11%、固定资产投资增长6%、社会消费品零售总额增长5.5%左右。</p>	<p>加快产业建设步伐</p> <p>全球最大稀土绿色冶炼项目一期满产二期开工，全国首个电解铝网储一体化项目竣工。风电装备制造、新型储能产业链条进一步拉通，氢气长输管道全线贯通，储能大电芯、核燃料元件等项目填补空白。</p>	<p>汇集增量政策资源</p> <p>自治区支持包头老工业基地绿色转型创新发展、稀土产业高质量发展措施和“两体系一模式”改革政策陆续出台。27个国家试点示范成功获批。</p>
<p>存量盘活以存带增</p> <p>重启社会投资搁置项目38个，处置闲置房产80.8万平方米、低效闲置土地2.26万亩。</p>	<p>深化改革扩大开放</p> <p>开展“一把手”和“两代表一委员”接办政务服务热线活动，运营绿证碳足迹认证平台。</p> <p>建成中蒙互市贸易区、跨境数字经济产业园，实际利用外资增长36.5%。</p>	<p>擦亮营商环境品牌</p> <p>举办政企恳谈会，深化政商恳谈和“三在三找”机制，办理急难事项969个、争取市场订单43.8亿元、融资授信317亿元。</p>
<p>加强民生保障工作</p> <p>城镇新增就业超目标近6000人，中高考成绩再创新高，48个医疗领先重点学科成功获批，“原拆原建”经验全国推广。</p>	<p>兜牢发展安全底线</p> <p>近百件涉矿信访化解，啃下矿山、水资源等领域一批整改“硬骨头”，推出尾矿治理全国正面典型。</p> <p>齐心协力抗击罕见洪灾，稳妥扎实推进灾后重建。</p>	<p>重视政府自身建设</p> <p>法治政府、创新政府、廉洁政府、服务型政府建设取得积极成效。</p>

“十五五”发展规划

《包头市国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要(草案)》提出“十五五”时期经济社会发展八方面主要目标和五大类具体指标，经过五年努力基本建成全国最大的稀土新材料基地和全球领先的稀土应用基地、全国老工业基地绿色转型创新发展示范区、黄河“几字弯”都市圈现代化中心城市，经济总量挺进全国百强城市中游，人均地区生产总值和居民收入稳居全国上游，确保与全国一道在基本实现社会主义现代化上取得决定性进展。

《纲要(草案)》提出“十五五”时期经济平均增长5%左右。

《纲要(草案)》安排了九方面重点任务，紧扣“三个基本建成”“一个挺进”“两个稳居”目标，统筹绿色转型、创新突围、融通开放路径，突出在全方位建设模范自治区中作示范、在高质量建设“1144”现代化产业体系上求突破、在创造性构建“两体系一模式”上树标杆、在现代化产业体系和现代化人民城市建设上出成果，担当好攻坚突破期使命。

感冒后“咳咳咳”不停，一咳就是一个月，很多人觉得这只是“感冒没好透”，随便吃点止咳药就能扛过去。北大人民医院呼吸与危重症学科马艳良、中医师冯淬灵两位主任医师提醒大家：咳嗽超8周就是慢性咳嗽，背后可能藏着哮喘、胃反流、上气道疾病等隐患，拖久了会伤肺甚至引发呼吸问题。



久咳超一个月？警惕感冒拖成慢性咳嗽

慢性咳嗽 为啥以八周为界？

医学上根据持续时间，将咳嗽分为三类。

急性咳嗽：持续时间 < 3周，多为感冒、急性支气管炎。

亚急性咳嗽：持续3~8周，常见感冒后咳嗽。

慢性咳嗽：持续时间 ≥ 8周，必须纳入慢性咳嗽的诊疗范畴，需要就医通过专业检查明确诊断。为什么8周是关键节点？因为此时感染多已消退，持续咳嗽往往指向气道高反应、过敏或胃反流等问题，靠“扛”解决不了。

长期慢性咳嗽会导致气道黏膜损伤，加重气道高反应；影响肺功能，导致肺活量下降；引发并发症，如气胸、纵膈气肿(剧烈咳嗽导致肺泡破裂)等。

四种情况 别卡点快就医

很多人觉得“咳嗽是身体在排毒排痰，不用治”。专家提醒：急性咳嗽排痰是好事，但慢性咳嗽是“气道异常炎症”，越咳越敏感，会形成恶性循环。出现以下四种咳嗽的情况，即使时间未到8周，也需及时就诊，避免延误病情。

危险症状 咳嗽时伴有咯血(痰中带血丝或鲜血)、胸痛、呼吸困难、低热不退、体重快速下降等症状，警惕肺结核、肺癌、支气管扩张伴感染等严重

疾病，需紧急排查。

特殊咳嗽 咳嗽以夜间或凌晨发作为主，接触冷空气、花粉、油烟后加重，或伴有喘息胸闷、反酸烧心、鼻塞流涕反复，可能是咳嗽变异性哮喘、胃反流等。

基础病患者咳嗽 有哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD，简称慢阻肺病)、心脏病、胃病的人，咳嗽加重需防病情恶化。

用药无效 自行吃止咳药、抗生素超过1周，咳嗽症状无好转，甚至更重。

慢性咳嗽 几大“幕后推手”

提到慢性咳嗽，很多人会联想到“支气管炎”“哮喘”，但实际上其病因复杂，涉及呼吸科、消化科、耳鼻喉科等多个领域。中医有“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”的说法，这与现代医学对慢性咳嗽多病因的认知不谋而合。以下是临床最常见的几类诱因，很多都与感冒有关：

上气道咳嗽综合征 它是感冒后咳嗽的“头号凶手”，感冒后咳嗽超过1个月，80%以上可能是上气道咳嗽综合征。感冒引发的鼻炎、咽炎没好透，鼻腔分泌物倒流入咽喉(鼻后滴漏)，持续刺激气道就会咳。

上气道咳嗽综合征的典型表现是，咳嗽伴鼻塞、流涕，喉咙总像有痰黏着，晨起或翻身时咳得凶。感冒后气道黏膜没修复，一遇冷空气、粉尘就容易

加重，继而发展为慢性咳嗽。

咳嗽变异性哮喘 这是一种只咳不喘的“隐形哮喘”，占慢性咳嗽病因的20%至30%。这类患者胸片、血常规都正常，只靠咳来“报警”，很容易误判为支气管炎。

其与普通哮喘的发病机制相同，都是气道高反应性导致的痉挛性咳嗽，多在夜间、凌晨或接触过敏原(如花粉、尘螨、冷空气)后发作，咳嗽剧烈时可能伴有胸闷，但无明显喘息声。专家提醒，过敏体质、有哮喘家族史的人，感冒后要特别警惕。

食管胃反流性咳嗽 这是一种“吃出来”的咳嗽。很多人想不到，10%至20%的咳嗽与胃有关。中医讲“胃不和则卧不安”，胃气上逆就会影响肺功能。感冒后肠胃弱，若暴饮暴食、吃辣，容易让胃酸反流到喉咙，刺激气道引发咳嗽。这其中，中老年人和肥胖人士更易中招。

专家提示，出现这些信号要小心：咳伴反酸、烧心，吃完躺平后更严重，部分人只咳不反酸。

慢性支气管炎 它是中老年人的“健康杀手”。慢性支气管炎患者多伴有咳嗽，晨起痰最多，活动后咳得重。感冒是慢性支气管炎的“导火索”，反复感冒会加重气道损伤。

专家提示，老烟民、长期接触粉尘的人要注意，每年咳3个月以上、连续2年就是典型症状，需及时排查慢性气管管

炎。有气短症状的患者建议做肺功能检查，早期发现慢阻肺病。

其他诱因 除上述常见诱因外，药物、环境、心理都可能成为“祸根”。

降压药(如卡托普利)、油烟、粉尘、焦虑紧张都可能引发咳嗽。另外，感冒后气道变敏感，也会出现“感染后咳嗽”，部分人会拖成慢性咳嗽。

这些症状 说明咳嗽“拖重了”

基础必查 胸片+血常规，这些检查可排除重病，看有无肺炎、结核、肿瘤。必要时应进一步做CT；通过血常规检查判断感染类型，检查是否有过敏或寄生虫感染。

关键检查 肺功能检查。肺功能检查是排查咳嗽变异性哮喘、慢阻肺病的“金标准”。

过敏相关检查 过敏原检测，这是过敏体质者的必查项目，包括皮肤点刺试验和血清特异性IgE检测。

针对性检查 通过鼻内镜、鼻窦CT等检查排查上气道咳嗽综合征，通过胃镜检查、24小时食管pH监测排查胃食管问题。

特殊情况 有肺癌家族史、长期吸烟+咯血或瘦得快，需查胸部增强CT、肿瘤标志物，必要时做支气管镜活检。对于怀疑慢性咳嗽的患者，需结合心理评估排除焦虑、抑郁等心理问题。

(据《北京青年报》文：钟艳宇)

虚，但若同时伴有“潮热盗汗、五心烦热”，可能是“肺阴虚”的表现，需先结合西医检查排除器质性疾病。

慢性咳嗽 “精准检查”清单

无论咳嗽是否伴有其他症状，只要持续超过8周，就必须到呼吸科就诊，通过专业检查明确病因。慢性咳嗽检查讲究“循序渐进”，先排除致命问题，再找具体病因。

无论咳嗽是否伴有其他症状，只要持续超过8周，就必须到呼吸科就诊，通过专业检查明确病因。慢性咳嗽检查讲究“循序渐进”，先排除致命问题，再找具体病因。

这样定闹钟 危害可不小

有研究发现，如果在深度睡眠中被闹钟惊醒，在醒来后的2个小时内，短期记忆、认知等方面的表现都会比较差，运动能力也会受到影响。

研究发现，不同的闹钟声音能够显著影响到人们醒来后

的睡眠惯性。比起像苹果手机默认闹钟音频“雷达”那样的标准报警音，轻柔的音乐、自然之声、白噪声、有旋律的音乐或者个人喜欢的音乐都更加适合作为闹钟音频。

当然，在选择闹钟音频的时

候你可以遵循一个原则：前奏轻柔悠扬，后调逐渐明亮，这样的变化主要是通过声音的慢慢增大，旋律的缓慢盘旋，步步渐进地唤醒身体。而“雷达”则不然，它通过急促，甚至让人不适的声音直接把你从睡梦中强制拉出，

对于有些敏感的人群来说，其根本是被生吓醒的。

根据研究，在被强烈闹钟唤醒的瞬间，我们会血压骤升、心脏猛跳，身体瞬间就进入了紧绷状态，这种状态和我们突然被人从身后拍了一巴掌时是

类似的。虽然在我们清醒后，血压和心跳都会缓慢恢复，但每天早上来这么一遭确实不好受。对于本身就容易出现惊吓，以及有相关问题的人群来说，也有一定的健康隐患。

(据科普中国)