

# 科技转化 提升“稀”引力

◎记者 张玉超

近年来,北方稀土将科技创新作为核心引擎,持续推动科技创新与产业创新深度融合,在标准专利布局、科研平台建设、科技成果转化等领域取得显著进展。2025年,公司攻克核心技术2项,成功开发新产品6项、新工艺3项、新装备4项,并推进6条示范线建设,切实将“创新驱动”融入企业基因,加速将科技“关键变量”转化为高质量发展的“最大增量”。

2025年9月,在国际标准化组织稀土技术委员会(ISO/TC 298)第十次全体会议及相关工作组会议上,北方稀土专

家团队跟踪在研标准7项,推动新立项标准8项、新提案项目3项、预研项目5项。其中,由公司牵头制定的《错钨金属》国际标准项目进展顺利。通过持续参与和引领国际标准制定,北方稀土不仅增强了自身技术话语权,也为提升我国稀土产业在全球循环中的影响力与竞争力提供了支撑。

2025年,公司全年申请专利158件,包括国际发明专利1件、国内发明专利125件;主导或参与制修订各类标准69项,其中国际标准2项、国家标准25项。全年牵头制定国家和行业标准的比例达到34%,继续保持行业领先地位。

作为稀土产业技术创新的

重要“孵化器”,2025年,稀土新材料技术创新中心紧密围绕新能源汽车、高端纺织、航空航天等高端领域需求,布局实施科研项目30余项,建成稀土生物冶金、功能纺织材料、微小型盘式电机等5条中试示范线。

为打通科技成果转化堵点,北方稀土着力构建覆盖“基础研究、技术创新、成果转化、条件保障”全链条的多层次科技创新平台体系,形成“科技催生产业,产业反哺科技”的良性循环。目前,公司拥有国家级创新平台2个、部委级平台8个、院士工作站1个、博士后工作站2个、省级科研平台18个,推动创新平

台从“单点突破”向“矩阵协同”演进,为新质生产力的培育筑牢根基。

科技成果转化是连接研发与产业、形成新质生产力的关键。北方稀土坚持以市场为导向,加速科技成果向现实生产力转化。2025年7月,由旗下贮氢公司主导研发的氢能两轮车正式投入内部通勤使用。该车搭载公司自主研发的固态储氢瓶,储氢量达80-90克,可保障续航里程90公里以上,具备低温性能优异、零碳排放等特点,已在冶炼分公司(华美公司)厂区内示范运行。

2025年,北方稀土通过产销机制改革,持续优化产品

结构,开发出近10种面向特定领域的稀土化合物及30余种固态储氢材料。同时,“稀土+医疗”“稀土+纺织”“稀土+农业”等跨界融合应用领域不断拓展,科技创新成果在产业沃土中生根发芽,为稀土产业转型升级注入新动能。

面向“十五五”,北方稀土将进一步深化科技创新体制机制改革,充分激发人才创新活力,持续推进科技创新与产业创新深度融合。公司将以更加开放的姿态融入全球创新网络,培育更多引领行业发展的新质生产力,为包钢集团高质量发展“两个稀土基地”肩负起主力军的使命与担当。

## 公益服务 “在路上”

本报讯(记者 赵永峰)近日,《民政部关于表彰全国先进社会组织的决定》正式发布,包头市青山区雷锋车队志愿者协会榜上有名。

包头市青山区雷锋车队自成立以来,始终以“弘扬雷锋精神、服务人民群众”为宗旨,坚持党建引领,积极投身公益事业,年均开展助老扶幼、爱心送考、无偿献血、应急救援等志愿服务活动超200场次,累计服务群众超10万人次。先后荣获内蒙古自治区荣强堡全模范支部、自治区“六个好”社会组织等多项荣誉。此次入选“全国先进社会组织”,不仅是对车队工作的认可,更是对未来服务的鞭策。

“荣誉来之不易,未来任重道远。”包头市青山区雷锋车队志愿者协会会长马文刚表示,他们将以此为新起点,持续深化党建引领,聚焦群众需求,创新服务模式,在公益帮扶、社会治理等领域再创佳绩。

包头市民政局将进一步加强社会组织培育指导,优化服务保障,引导培育更多社会组织创先争优,打造具有包头特色的社会组织品牌,为建设更高水平的“幸福包头”贡献社会组织力量。

作为深化“放管服”改革、优化营商环境的重要实践。”市生态环境局副局长李钢说。同时,市生态环境局还将持续固化并深化“提前介入、靠前指导、精准服务、现场解疑”这一有效工作模式,不断推动生态服务从“门槛管理”向“全程服务”转变,以更优的服务质效、更实的工作举措,深入贯彻重大项目联审联批工作机制,以生态环境领域服务效能的“升级版”,全力支持全市经济社会发展“开局篇”。

## 新春花灯 靓街头

新春将至,年味愈浓。1月30日,阿尔丁大街、钢铁大街等主干道沿线张灯结彩,巨型“恭祝马年吉祥”主题花灯璀璨亮相,造型精美、年味十足,将街头装扮得格外喜庆。

文/图 记者 李强



## 2026年首列中欧班列鸣笛启程

本报讯(记者 李春燕)1月30日,包头市2026年首列中欧班列从二道沙河站鸣笛启程,满载货物奔赴俄罗斯别雷拉斯特站点,顺利实现新年开行“开门红”。这是包头中欧班列开通的第五个境外站点,标志着我市中欧班列境外布局进一步完善,为全市对外开放高质量发展注入强劲开局动能。

此次开行的中欧班列,是包头中欧班列版图的又一重要延伸。截至目前,我市已成功开行中欧班列叶卡捷琳

堡、谢利季诺、沃尔西诺、埃列克特罗乌格利站点,本次别雷拉斯特站点的新增,进一步织密了境外运输通道,为包头及周边地区外贸企业开辟了更高效的出海路径,也为深化与亚欧沿线国家经贸往来搭建了新桥梁。

班列之上,满满运力彰显“中国制造”硬核实力。本次班列搭载55箱国产乘用车,货物总重292050公斤,货值达25204642.33元,一路疾驰将国产汽车高效运往海外市场。这不仅为国内

汽车品牌开拓俄罗斯市场提供了稳定物流支撑,更以优质产品为载体,擦亮“中国制造”名片,为后续更多包头好物、中国优品走向国际,深化与共建“一带一路”国家贸易合作筑牢坚实基础。

近年来,包头市商务局锚定高质量共建“一带一路”核心目标,以中欧班列为抓手主动融入中蒙俄经济走廊建设,持续拓展中通道直达站点,谋划新增运输路线,全力推动包头打造国内国际双循环重要支点。此次中欧

班列的顺利发运,不仅以“开门红”姿态开启包头中欧班列2026年运营新篇章,更夯实了全市对外开放开局基础。下一步,我市将乘势而上,持续发力,不断优化运营效率、提升服务质效,牢牢依托这一国际物流黄金通道,推动更多优质产品企业走向国际。

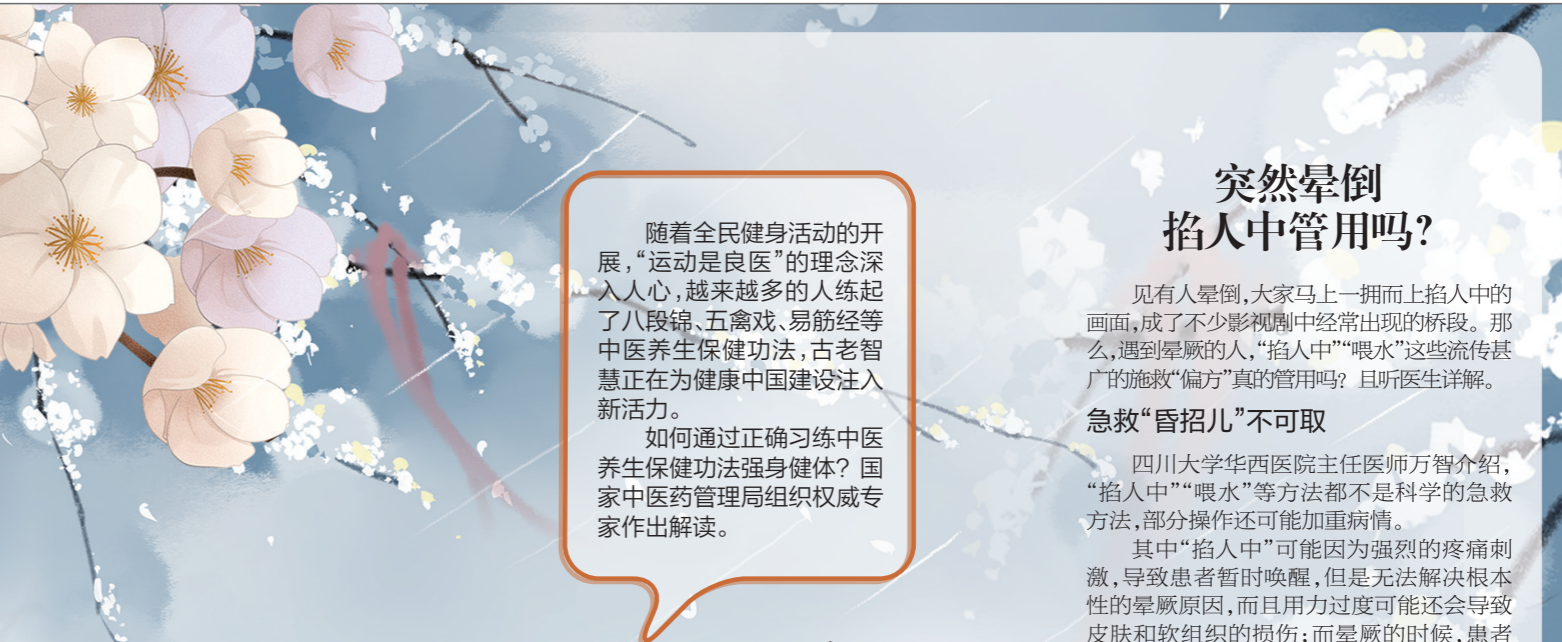


## 精准服务 为项目建设“助跑”

本报讯(记者 李硕)项目推进的堵点在哪里,靶向施策的焦点指向哪里;企业发展的需求在哪里,精准服务的脚步就跟进到哪里。日前,市生态环境局启动“环评集中审批服务月”专项行动,直指项目环评审批中的实际堵点、难点,以环评服务的“精准度”,换取项目建设的“加速度”,为全市重大项目早落地、早投产、早见效构筑坚实的绿色屏障。

面对企业诉求,市、区两级生态环境部门的业务骨干化身“政策辅导员”和“技术诊疗师”,不绕弯子、不打太极,开展了一场高效的现场“会诊”。他们针对每个项目的特点、每一处堵点,逐一分析、精准回应、靶向开方,为企业清晰梳理办理路径,明确解决方案与时限要求,将“问题清单”现场转化为“服务清单”和“责任清单”。

“重大项目是稳定经济大盘的‘压舱石’,更是推动城市转型发展的‘强引擎’。全市生态环境系统要以马年踔厉奋发、策马扬鞭的昂扬姿态,将此次‘服务月’活动



随着全民健身活动的开展,“运动是良医”的理念深入人心,越来越多的人练起了八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生保健功法,古老智慧正在为健康中国建设注入新活力。

如何通过正确习练中医养生保健功法强身健体?国家中医药管理局组织权威专家作出解读。

## 突然晕倒 掐人中管用吗?

一见有人晕倒,大家马上一拥而上掐人中的画面,成了不少影视剧经常出现的新桥。那么,遇到晕厥的人,“掐人中”“喂水”这些流传甚广的施救“偏方”真的管用吗?且听医生详解。

### 急救“昏招儿”不可取

四川大学华西医院主任医师万智介绍,“掐人中”“喂水”等方法都不是科学的急救方法,部分操作还可能加重病情。

其中“掐人中”可能因为强烈的疼痛刺激,导致患者暂时唤醒,但是无法解决根本性的晕厥原因,而且用力过度可能还会导致皮肤和软组织的损伤;而晕厥的时候,患者的吞咽反射是减弱的,这时候喂水可能导致呛咳,误吸甚至引发肺炎或者窒息。

### 晕厥的四个常见原因

万智介绍,晕厥是突然发生的、短暂的意识丧失的状态,一般在持续数秒至数分钟后可能自行缓解,但是它和我们平时说的头晕、头昏、眩晕和昏迷不是同一个概念。

晕厥常见的原因有四个。一是比较常见的体位性低血压,它常见于久蹲后站起来、脱水或不当使用降压药的情况下,因血容量相对不足,加之发生体位的变化,导致血压可能无法及时调节从而引起的脑缺血。

二是神经反射异常导致的晕厥。在情绪激动、恐惧、紧张造成的过度换气,或者剧烈疼痛、长时间站立以及排尿等这样一些刺激下引发血管扩张或者心率减慢,可能导致脑部供血骤减。

三是心源性因素,如心律失常、冠心病等导致的晕厥。

四是神经源性因素,比如短暂性脑缺血发作或者癫痫等,这些都是导致晕厥的常见原因。

### 突发晕厥应就医检查

在日常生活中,防止晕厥摔倒,要注意从两个方面入手。一方面,起床或者蹲坐后站起时要缓慢,要先半躺30秒或者坐30秒,再慢慢站起来;另一方面,在日常活动中感到头晕,最好尽快扶住固定物坐下或者躺下,以免摔倒造成更大伤害。

万智强调,晕厥发作之后,部分患者是有可能完全缓解的。但不能因为清醒之后和正常时一样就不重视。出现晕厥的情况,应该到心脏内科或者神经内科就诊。如果在短时间内频繁发生晕厥,这个时候应该尽快到急诊科就诊。

### 什么情况做心肺复苏?

当有人在公共场所突然晕倒,是否需要对其进行心肺复苏,要看其晕倒是否与心脏骤停有关。万智介绍,心脏骤停之后4至6分钟是急救的黄金时间,可以大大提高患者的生存率。在确保现场环境安全的前提下,正确的心肺复苏的做法是:

第一步判断意识和呼吸,可以通过轻拍患者双肩并在双耳旁呼唤患者,来判断患者有没有反应;观察患者胸部起伏,来判断患者是否无呼吸或者仅有濒死样的喘息,如果没有正常呼吸也没有反应,那么我们就判定患者发生了心脏骤停。

第二步是立即呼救,可以让旁边的人拨打120,并且在附近寻找自动体外除颤仪,也就是AED。目前在一些公共场所,比如机场、火车站、体育场馆、旅游景点等都配置了AED,通常是放在有“AED”标识的储物柜里。使用AED的方法也很简单,打开电源之后,按照AED的语音提示操作就可以了。

第三步是胸部按压,施救的时候可以跪在患者一侧,双手交叠放在患者胸部两乳头连线中点,持续用力按压,直到专业人员到达或者自动体外除颤仪就位,也就是AED到位。

第四步,如果是经过培训的人员,也可以做人工呼吸。(据《北京青年报》,记者:李洁)

# 中医健身可以这么练 运动是良医

### “动静相济”调节身心

现代人的生活节奏快、压力大,追求健康的心情也愈发迫切。作为具有中国特色的健康资源,中医养生保健功法既有助于疾病预防和康复训练,也能够在慢性病管理、体质调养和日常养生中发挥积极作用,在实践应用和国际推广方面具有广阔空间。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出“扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目”;健康中国行动中中医药健康促进行动强调,“加强运动养生”“积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目”。

中医养生保健功法为何能够强身健体?国家体育总局健身气功管理中心科研宣传部主任崔永胜介绍,中医养生保健功法根植于中医的生命整体观和阴阳气血等理论,通过特定的形体动作、呼吸吐纳和心理调节相结合的锻炼,来疏通经络、调畅气血、平衡阴阳、协调脏腑,从而达到健康状态。

“动静结合”是中医养生保健功法的一个核心原则。”上海传承导引医学研究所所长严蔚冰说,通过调动作,在动中求静,调呼吸使其缓慢沉稳,配合动作形成“气息相依”状态,调意念使其专注于动作,“动静相济”以更好地调节身心。

近年来,国家中医药管理局与国家体育总局等部门积极协作,共同推动中医养生保健方法的传承、发展与普及。各地结合“百市千县”中医药文化惠民活动,宣传推广中医养生保健功法。国家体育总局健身气功管理中心面向群众组织了形式多样的系列功法培训,还将系列功法推广到67个国家和地区,为增强中国文化国际影响力发挥了积极作用。

### 如何正确进行锻炼

越来越多人青睐中医养生保健功法,但我们真的练对了吗?

中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚建议,天气寒冷时,练习最好在室内,微汗即止;若在户外锻炼则需选择向阳、背风场地,特别要注意避开日出前、深夜及大风雨雪天气,以防寒邪伤阳。

一些人在练习中医养生保健功法后出现肌肉酸痛和疲劳感。中国中医科学院望京医院运动医学三科执行主任金哲峰说,若疲劳感超过3天仍无缓解,或肢体酸痛剧烈甚至影响日常活动,多因方法不当,应立即暂停练习,排查问题根源,如为强度过高,则应休息2至3天待症状完全消失后,以“低强度、慢节奏”重新开始。若症状反复出现或持续不缓解,建议咨询专业医务人员。

中医养生保健功法种类丰富,不同人群如何选择适合自己的方法?

“中医强调‘因人而异、辨证施功’,个性化功法锻炼更能显著提升训练效果。”金哲峰举例说,阳虚体质者常四肢发冷、手脚凉、精神不振,推荐练习八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式,重在“温阳益气”;湿热体质者常面部油腻、口苦、脾气急躁,建议练习八段锦中的“调理脾胃须单举”和“摇头摆尾去心火”两式,重在“清热利湿,舒畅气机”。

上班族在快节奏的日常生活中,也可利用碎片时间锻炼。严蔚冰说,可将八段锦的一些动作拆解来做,如“两手托天理三焦”或“调理脾胃须单举”,从而快速、及时消除疲劳。

此外,专家指出,儿童和青少年练习中医养生保健功法有利于培养良好体态、提升专注力和舒缓情绪,练习应遵循趣味性、游戏化、简短与多次、安全与适度等原则,建议家长和老师一同参与。而老年人在练习前需排查高血压、糖尿病、骨质疏松等疾病,在医生指导下练习;不挑战高难度、高强度动作,若出现头晕、心慌、关节疼痛,则应立即停止。

(据新华社,记者:田晓航)

制图 田瑞波