风起草原 “光”耀包头

能源转型再造工业新基座

◎记者　梁彦强

在神华包头煤制烯烃升级示范项目的建设现场，高达数十米的烟气脱硫塔被大型吊车平稳提起，缓缓对接就位。这一核心设备的安装，标志着这项总投资巨大的升级示范工程进入了最关键的系统安装阶段。作为在稳定运行多年的全球首套煤制烯烃装置基础上的再升级，该项目计划年产200万吨甲醇、75万吨聚烯烃，其独特之处在于规划与新能源同步建设，探索绿电、绿氢、绿氧与传统煤化工的深度融合路径。正如项目方国能包头煤化工有关负责人所言，这不仅是技术的改造升级，更是为高碳属性的煤化工产业探索一条“高端化、多元化、低碳化”的未来之路。

这一充满雄心的产业实验，恰是包头这座老工业基地系统性能源变革的缩影。过去一年，变革的成效已清晰可见。截至2025年年底，全市新能源装机总容量历史性突破1200万千瓦大关，达到1213.71万千瓦，在全市电力装机中占比跃升至52.45%，首次占据“半壁江山”。更澎湃的是绿色电力的产出——全年新能源累计发电量达211.09亿千瓦时，占全市总发电量的26.6%，同比激增52.22%。这意味着，城市每消耗四度电中，就有一度以上来自风和光。

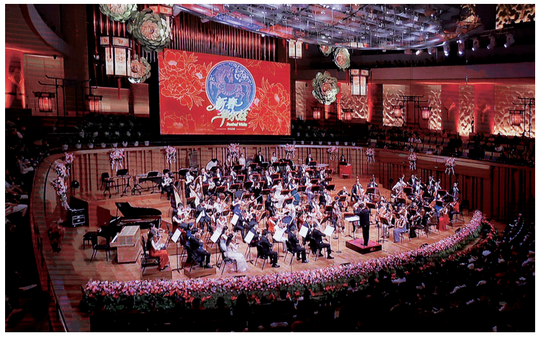
亮眼数据的背后，是一批具有标杆意义的重大项目从蓝图变为现实。去年8月，包头铝业燃煤自备电厂可再生能源替代达茂旗120万千瓦项目实现全容量并网，为我国电解铝行业提供了首个可复制、可推广的绿色低碳转型方案。与此同时，总投资规模可观的通威100万千瓦绿色供电项目、固阳县39万千瓦风电项目、达茂旗30万千瓦光伏项目等也在加速推进。2025年，全市新增并网新能源装机达336.58万千瓦，并新批复了涵盖“驭风行动”、源网荷储一体化、全额自发自用等多种类型的18个项目，为产业接续发展储备了充足动能。

面对快速增长的绿色电力供给，如何让其既能“发得出”又能“用得好”，成为包头下一阶段破题的关键。为此，一项名为“绿电直连”的规划正在加紧编制。我市相关部门正依据国家相关政策，结合本市作为老工业基地，拥有晶硅、冶金、化工等高载能产业的特点，系统编制《包头市绿电直连直供发展规划》及零碳产业园区试点方案。规划的核心，是通过梳理电网结构、资源分布和工业负荷，科学布局从新能源场站到用电企业的直供通道，旨在大幅提升绿电就地消纳比例，让草原的“风光”直接驱动工厂的机床，为产业转型升级提供坚实的绿色动力支撑。以此为目标，2026年，包头将力争实现新增新能源装机200万千瓦。

绿色的脉络正从大型基地向更广阔的城乡空间延伸。在广袤的农村地区，“千村万乡驭风行动”开始落地，充分利用乡村空间资源进行风电的分散式开发，旨在将资源优势转化为经济优势。在电网系统侧，全市正积极推动已获批的170万千瓦上网消纳风电项目加快落地，并努力争取更多建设指标，这一切都是为了夯实“千万千瓦级新能源基地”的宏大基础。

从一家传统能源企业的自我革命，到整座城市能源结构与产业体系的深刻重塑，包头的转型已步入系统集成、协同推进的新阶段。绿色，不再仅仅是能源的标签，更成为贯通“源-网-荷-储”产业链条、融合“城乡发展”的基色，持续为这座北方工业重镇的高质量发展注入崭新而澎湃的动能。

国家大剧院“新春华尔兹”首次亮相包头



音乐会现场

本报讯（记者　邓雅鑫　摄影　记者　祝家乐）2月14日晚，“新春华尔兹”吕嘉与国家大剧院管弦乐团音乐会现场演出通过直播技术，跨越空间零时差呈现在鹿城观众眼前。

当晚，包头市民在包头市融媒体中心演播大厅内，凝神静听经典作品的悠扬旋律，欣赏优秀青年舞者们的精彩表演。荧幕之上，《春节序曲》的熟悉旋律率先奏响，约翰·施特劳斯家族多位作曲家的《南国玫瑰圆舞曲》《快乐火车波尔卡》等经典舞曲让现场洋溢着欢乐气息。杜鸣心、于京君、黄若等作曲家的原创作品轮番上演，尽显中国音乐的独特韵味。音乐会还特别演绎多位音乐大师的佳作，以艺术之名致敬经典。此外，音乐会还首次通过高清LED大屏将舞蹈表演与乐曲演奏完美融合，乐舞相融的唯美画面，让现场观众沉浸在多元的艺术世界中。

“中外名曲交替上演，让我满心都是喜迎新年的喜悦，这也是一种特别的新年仪式感。现场的视听体验特别棒，画面清晰稳定、声音逼真，仿佛置身国家大剧院音乐厅，这也会成为我这个马年新春最难忘的事。”市民段科说。市民于燕珍则特意带着放假的孩子和家里老人前来观看，“孩子全程看得特别投入。不用远赴北京，家门口就能看到这样的音乐盛宴，丰富了我们的新春文化生活，特别有意义。”于燕珍说。

“技术无距离，文化才能无边界。该技术首次在包头落地，北京制作端专门为包头设计了独立的信号传输通道，确保包头的观众能够享受到和北京一样的视听体验。”据包头市融媒体中心技术保障部工作人员常芮介绍，为让观众看到清晰细腻、细节饱满的演出画面，包头市融媒体中心技术团队采用专用NDI技术解码器设备，保障节目实现高质量、低延时、安全稳定传输至包头，同时优化传输网络配置，运用主备双链路网络保障机制，确保信号传输全程稳定可靠。结合节目形式特点，技术人员对演播厅声场控制进行重新调整，以提升现场观众的听觉感受，并在视频、音频传输环节制定详细应急预案，全方位保障此次活动安全顺利完成。

除夕夜的“包头蓝”
一份写满城市智慧的“新春贺礼”

◎记者　李硕

《全国城市空气质量实时发布平台》数据显示，2026年包头市除夕当天的PM2.5浓度为24微克/立方米，空气质量指数（AQI）定格在“优”级的41，这份沉甸甸的蓝天，不仅在全国重点城市中名列前茅，更成为点亮包头夜空的璀璨星辰。

“爆竹声中一岁除”是深厚的年俗记忆，但过往因其引发的空气污染与安全隐患亦不容忽视。包头在守护蓝天与尊重传统之间，找到了具有人性化的平衡点——推行“分区管理”措施。

在市区划定的“禁燃区”，《关于禁止燃放烟花爆竹、点放孔明灯、堆燃旺火和焚烧祭祀用品的决定》被严格执行，旨在保障最广大市民的呼吸健康，维护城市核心区的空气常清与夜空常明。而在市郊科学设置的7个“集中燃放点”，则为市民保留了一方可以安全、合规释放节日热情的空间，关照了关于“年味”的朴素情感。

这种“分区”管理，彰显了城市治理在精细化与人性化上的探索。它表明，环境保护与传统习俗、现代生活与历史情怀，完全可以在更高水平的规划中达成和谐。从2020年除夕夜处置30起因烟花爆竹引发的火警，到如今此类警情大幅减少、环保庆祝方式蔚然成风，其背后是法规的刚性落实，更是全体市民环保意识觉醒后，对这片蓝天自觉地珍惜与守护。

今日包头市民呼吸的每一口清新空气，仰望的每一片湛蓝天空，都来之不易。“24微克/立方米，88.5%，1天。”这几个数字是包头在2025年交出的成绩单——PM2.5年均浓度历史性降至24微克，优良天数比例高达88.5%，全年重污染天数仅剩1天。

然而，在未实施系统化管控的年份，包头除夕夜的AQI指数曾一度突破500，达到“严重污染”级别。从“爆表”的500到“优级”的41，这一巨大跨越的背后，是一场艰苦卓绝的生态环境“攻坚战”。

为赢得这抹蓝，全市976家涉气企业被纳入“清单化”精准管理体系；超过2000万吨钢铁产能、700万吨焦化产能、1100万千瓦火电装机容量完成了“超低排放”改造，4家重点企业成功创建环保绩效A级企业的标杆引领，相当于为庞大的工业体系进行了一次全方位的“绿色升级”；“每月调度、季度打分、年度考核”的硬约束机制，将环保责任压实到每一个环节。

这“24微克”，是全市上下以铁腕手段“啃”下的硬骨头，以科技力量“滤”出的纯净度，以长效机制“管”出的新常态。它不仅筑牢了我国北方重要生态安全屏障的防线，更为区域的可持续发展赢得了宝贵的绿色空间。

如今，“推窗见蓝天，举头望繁星”在包头已成为生活常态，巴彦塔拉大街在通透蓝天的映衬下，愈显蓬勃气象。“包头蓝”早已超越一项环境指标，升华为包头最亮丽的城市名片和可感可及的民生福祉。

这份蓝，更已转化为实实在在的发展动能。持续向好的生态环境优化了投资与人才吸引的软实力，驱动着传统产业向智能化、绿色化深度转型。2026年，包头市启动100个美丽系列建设项目，更是对绿色未来和新兴动能的前瞻投资。

制图　刘澎

节后综合征来袭 专家支招助调整

明明睡了8小时，却还是累到不想动；一打开工作群就心烦意乱；肠胃也像在“抗议”，吃啥都没胃口……春节长假结束，你是不是也进入了一种“身体开机失败”的状态？别急着怀疑自己病了，你很可能只是遇到了——节后综合征。

长假结束反而更累？

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科副主任医师姜恺解释，节后综合征也被称为富贵症，通常出现在一个较长的假期之后，常见的症状为疲劳困倦、肠胃不适、头晕头痛、免疫力下降、焦虑烦躁、情绪低落、注意力涣散、拖延加重等。节后综合征属于身心适应过程中的暂时性亚健康状态，并非传统意义上的疾病，但对出现该综合征人群的生活质量、工作效率产生了一定的负面影响。

据介绍，引起节后综合征的原因是多方面的——首先是生物钟的紊乱，长假期间的熬夜、晚起，打破了原本早已适应的作息规律，当假期结束，生物钟无法立即适应早起和紧张的工作节奏；其次，假期中的放纵玩乐和缺乏运动等彻底“躺平”，使大脑和身体处于低消耗状态，突然回归高压工作，身心需要被重新“唤醒”；另外就是心理层面的不适应，从完全自由的“放飞”状态回到被各种KPI约束的工作学习环境，或者原本计划在假期中完成的小目标未能实现，这一系列的心理变化常会引发低落情绪，并且这种负面情绪又会造成各种躯体上的不适。

从内分泌的角度来说，节后综合征的本质，是大脑从高多巴胺的即时快乐跌回低多巴胺的平淡现实后，所产生的生理和心理戒断反应。假期中密集的娱乐、美食和游戏，提供了大量低成本、高频率的即时满足，刺激大脑不断分泌多巴胺，让我们处于一种亢奋的“快乐巅峰”状态。然而，当假期结束需要回归工作学习时，外部刺激骤减，多巴胺水平急剧下降。这种巨大的落差，就让大脑难以适应这种“平淡”。为了寻求平衡，身体便以疲乏、失眠、情绪低落、注意力涣散等症状发出“抗议”，其实这是神经系统的调节机制在节后出现了暂时的紊乱。

专家支招如何调适？

“从‘躺平模式’切换到‘战斗状态’，出现不适很正常，别急着逼自己‘立刻满分’。”姜恺说。那么，如何才能避免节后综合征，或者减轻症状呢？

医生建议，可以从两个阶段入手：阶段一，提前调整作息，按照日常工作学习节奏重新“校准”生物钟。配合清淡饮食，避免节日期间的“胡吃海塞”，让消化系统和人一样得到休息。用阅读替换刷短视频，用散步、慢跑等轻度运动代替狂欢，简单回忆并梳理节后待办事项，让身心提前进入状态。阶段二，刚工作时平稳过渡，将之前梳理好的待办事项逐一完成，可优先选择完成那些相对简单的任务，通过连续的小小成就感缓解复工后的不适应，逐步增加对工作和学习的掌控感。

为了更好地降低节后综合征的影响，南宁市第五人民医院心身疾病病区主任伍世斌建议日常也要做一些心理保健。首先，每天下班前花2分钟列好明天要做的第一件事，能有效减少次日清晨的焦虑。其次，累了就说“我现在是心理疲劳”，烦了就说“我现在有点压力”，这样被觉察、被准确描述的情绪威力会减半。最后，每周做一件纯粹为自己开心的事，如散步、听歌、发呆或培养一项爱好。“真正的心理强大，不是从不崩溃，而是每次跌倒后，都能更快站起来。”伍世斌说，希望大家能以从容的心态面对每一次状态起伏，在新的一年里游刃有余。

陕西省人民医院心身医学科主治医师李梅提醒，“节后综合征”大多在1至2周内自行缓解，但如果出现情绪持续低落、兴趣丧失、自责无力，伴有严重失眠、早醒或持续躯体不适，症状明显干扰工作、学习或日常生活，情绪及身体不适超过两周没有改善，建议及时咨询医生或心理专业人员。

专家表示，“节后综合征”是身心在长假后发出的正常调整信号，提醒我们生活节奏的转换需要时间与耐心。我们可以通过规律的作息、适度的运动、有序的任务安排，帮助身心实现平稳过渡。

（本报综合）

【知味养生】

一根山药的几种养生吃法

蒸山药：将山药去皮、切段，放入锅中蒸熟，可以蘸白糖食用，也可以浇上熬好的蜜汁，吃起来清鲜绵软，香甜可口。

山药枣泥糕：把山药和红枣煮熟或蒸熟后碾成泥，红枣泥最好炒干水分，糯米粉也炒熟；将糯米粉和山药泥混合做皮，包上枣泥馅就做好了。

“续命汤”：准备黄芪、山药、莲子、薏米、桑葚、枸杞、大枣。黄芪煮成黄芪水，然后用黄芪水来煮其他食材，煮20分钟左右即可。养生壶或砂锅、砂罐等器具都可以熬制。一次喝一杯或分次频服（一次喝一点）。

（据《浙江老年报》）

【健康学堂】

防骨质疏松 多吃四种食物

想要骨头老得慢，4种食物推荐你多吃。

含钙量高的食物：比如奶制品、豆制品、绿叶蔬菜、坚果、海产品等。

富含维生素D的食物：比如海鱼、蛋黄、菌菇等，加上每天适量晒太阳，帮你更好地吸收钙。

富含优质蛋白质的食物：长期蛋白质摄入不足，会影响骨头质量，肉、蛋、奶不能少。

富含镁的食物：缺镁也容易引起骨质疏松，含镁高的食物有谷物、坚果等。

想要骨头老得慢，4种食物建议你少吃：高盐饮食、过量的咖啡（每天喝咖啡最好不要超过2杯）、碳酸饮料、酒精（过量摄入酒精，会干扰骨骼生成，还会抑制体内维生素D、钙的代谢）。

（据CCTV生活圈）