

“医”心为民启新程

本报讯（记者 梁彦强）记者从日前召开的全市医疗保障工作会议上获悉，2026年，全市医保工作将以“包头医保数据专区”建设为战略抓手，聚焦“固本、强基、增效、惠民、暖心”五大工程，全面锻造队伍的现代化治理能力。今年，包头医保将以“筑牢安全根基、深化数字赋能”为主线，围绕上述思路推出一系列新举措，持续提升市民的医保获得感与安全感。

办事体验将更智能。数字化转型成为新一年医保工作的核心驱动力。我市将高标准建设“包头医保数据专区”，年内完成一期工程，实现核心业务数据汇

聚，并探索与卫健、民政等部门的共享数据。在此基础上，将在全自治区率先推动“医保+商保”一站式结算，让参保群众就医购药实现“无感支付”。此外，二级及以上医疗机构将全部接入“医保影像云”，并探索构建“市域个人医保云”，为智慧医疗、健康养老等产业提供支撑。

支付结算将更高效。在支付方式改革方面，包头将深化以DIP（按病种分值付费）为主的支付方式改革，利用数据专区进行精细监测与效果评估。同时，深化紧密型县域医共体“总额付费、结余留用”改革，引导优质医疗资源

下沉基层。全市定点医院将实行更科学的分级管理，不同等级机构在预算分配、结算周期等方面实行差异化政策，引导其规范发展、提质增效。

政策红利将更精准。2026年，医保惠民政策将重点面向“一小一老”、育龄群体等。在生育支持方面，将实行门诊产前检查基本服务包，实现政策范围内生育住院医疗费用个人“零自付”，区内异地生育费用直接结算，让女职工报销“免跑腿”。针对新生儿、高校毕业生、流动人口等，将构建“出生即参保”“报到即参保”等场景化参保服务与提醒机制。门诊慢

特病保障机制也将优化，让基金更精准用于长期治疗患者。

基金监管将更严密。为确保百姓“救命钱”安全，我市将保持打击欺诈骗保高压态势，开展专项整治“亮剑”行动，重点瞄准DIP付费下的新型违规行为，查处结果与定点机构的年度清算、信用评价等直接挂钩。依托“包头医保数据专区”，利用大数据开展“点穴式”检查，年底前实现对全市定点医院药品追溯码的全量实时监控。医保支付资格记分管理制度将全面推行，并与多部门联合惩戒机制相结合。

群众办事将更便捷。

为化解就医购药排队缴费的“痛点”，我市将大力推广“刷脸支付”“一码支付”等便捷方式，拓展医保电子凭证全场景应用。异地就医将进一步便利，普通门诊和门诊慢特病跨省直接结算范围继续扩大。“15分钟医保服务圈”建设将持续深化，推动更多高频服务事项下沉至基层。全市医保经办系统将全面推行“医路有我、如在办”服务理念，打造群众认可的服务品牌。



包头林草碳汇试验区 试点建设工作通过验收

本报讯（记者 刘晓婷）近日，包头林草碳汇试验区试点建设工作顺利通过自治区林草局专家组验收。该试点在碳汇开发管理、交易、计量监测及金融支持等方面取得突破性成效，兼具创新性、引领性和推广价值，为自治区推进林草碳汇工作提供了实践样板。

具有包头特色的林草碳汇工作模式，值得在全区推广。

自2021年启动以来，包头市率先在全国开展碳达峰碳中和林草碳汇试验区建设，并于2022年入选首批全国林业碳汇试点市。五年来，包头坚持先行先试，在多个方面实现创新突破。

构建“市域碳中和”新路径。通过推广“零碳会议”“零碳文旅”等“包头零碳行动”，以及面向市民的“林草碳普惠行动”，推动数字碳票在多种场景应用，促进形成林草碳汇区域交易与补偿机制。

打造“区块链+碳汇”数字管理模式。依托“一支数字碳票+两个数字平台”体系，将碳汇开发、交易、应用

全流程数据上链存证，实现碳汇量可拆分、可追溯、防篡改，该体系荣获“2023信任科技未来之星奖”。

首创林草碳汇损失补偿机制。出台《包头市林草碳汇损失补偿办法（暂行）》，引导建设项目业主通过认购数字碳票，对因占用林草资源导致的碳汇损失进行补偿，该机制获国家及自治区林草局高度评价。

夯实碳汇计量监测能力。联合高校成立包头市碳计量中心，推动国家碳计量中心（内蒙古）包头分中心实体化运行。建成碳汇专业实验室及野外监测系统，完成全市林草湿碳汇底数调查，形成碳汇“一张图”，为科学

管理提供支撑。

截至目前，包头累计实施碳汇能力巩固提升工程约850万亩，开发“包头数字碳票”15万吨，建成自治区首个地方林草碳汇交易服务中心，并积极推进CCER项目开发。同时，已发布18项地方标准，形成“政校协同、市场运营、项目带动”的组织保障体系。

市林草局相关负责人表示，将持续巩固试点成果，进一步激发市场活力，拓展碳票应用场景，强化数字赋能，努力形成更多可复制、可推广的“包头经验”，为自治区绿色发展和国家“双碳”目标实现贡献更大力量。

本次集中处理工作严格遵循“公开透明、集中管控、规范高效、安全合规”四大核心原则，创新性地构建了“统一回收—分类处置—收益上缴—全程监管”的全流程闭环管理机制，实现从资产申请报废到收益入库的全链条衔接。

在职责分工方面，包头市投融资及国有资产评价中心作为统一委托回收单位，承担资产回收的统筹协调、实地清点、交接登记等基础工作，确保资产回收“无遗漏、无偏差”；正信集团凭借专业资质，承担专业化处置运营任务，聚焦资产分类评估、市场化流转、环保化处理等关键环节，保障处置过程“可追溯、可核查”；市财政局则履行全过程监督管理职责，通过常态化巡查、数据平台核验、处置流程审核等方式，对资产回收、处置、收益上缴等环节进行全方位监管，坚决守住国有资产安全底线。

通过集中统一处置，既能有效防范国有资产流失，还能借助专业化分类和市场化运营，最大程度挖掘废旧资产的残值潜力，使“废旧”的国有资产转化为财政收入，为全市民生保障、公共服务升级等重点工作提供资金支持。

工业尾气排放“碳”索新路径

本报讯（记者 郭健 通讯员 高玉莹）工业尾气竟然也能“逆袭”成为香饽饽！九原工业园区内，一场工业尾气的“变身革命”正在悄然上演——曾经被视为负担的二氧化碳尾气，经过一系列精密工艺“淬炼”，褪去“废气”外衣，“脱胎换骨”转化成液态二氧化碳、干冰等实用产品。

罐矗立一旁，这便是液态二氧化碳的“专属仓库”。

目前，该项目主体施工已完成85%以上，钢结构、核心设备和管道安装完毕，已完全具备试生产条件。项目施工负责人、北重集团动力能源分公司热力运行部主任王成明介绍：“我们的原料就是煤化工低温甲醇洗脱碳装置排出的尾气，二氧化碳含量高达99%以上，只是夹杂着十几种杂质。”

据了解，尾气进入设备后经压缩机加压，再通过脱硫吸附、精馏塔提纯，最终经换热预冷，转化为无色透明的液态二氧化碳，全程都是

物理过程，绿色无污染。而且，该项目运用自控系统，可自动调节阀门，实现近乎无人化操作。

相较于传统工艺，该项目的节能降耗优势尤为突出。“传统工艺二氧化碳损耗率能达到30%~40%，我们通过优化压缩机与精馏塔的配置，将损耗率控制在10%以内。”负责技术对接的宋伟东告诉记者，未来该项目还计划新增装置，升级产出纯度99.9%的食品级产品。

一个项目的实施，让二氧化碳实现“华丽变身”，不仅破解了工业尾气排放的难题，更打通了资源循环利用的产业链。项目规划显示，全部建成后每年可捕集利用二氧化碳50万吨，产出的工业级液态二氧化碳将输送至我市周边的矿山、油田，既能防止页岩气爆炸，又能辅助采油，实现“变废为宝”的双重价值，在包头的“绿色答卷”上写下重重的一笔。

从工业尾气到工业原料，从高耗损到低排放，北重集团参与的这场“碳”索实践，不仅为工业领域降碳提供了可借鉴的落地案例，也奏响了包头高质量发展与生态保护同频共振的新乐章。

在职责分工方面，包头市投融资及国有资产评价中心作为统一委托回收单位，承担资产回收的统筹协调、实地清点、交接登记等基础工作，确保资产回收“无遗漏、无偏差”；正信集团凭借专业资质，承担专业化处置运营任务，聚焦资产分类评估、市场化流转、环保化处理等关键环节，保障处置过程“可追溯、可核查”；市财政局则履行全过程监督管理职责，通过常态化巡查、数据平台核验、处置流程审核等方式，对资产回收、处置、收益上缴等环节进行全方位监管，坚决守住国有资产安全底线。

通过集中统一处置，既能有效防范国有资产流失，还能借助专业化分类和市场化运营，最大程度挖掘废旧资产的残值潜力，使“废旧”的国有资产转化为财政收入，为全市民生保障、公共服务升级等重点工作提供资金支持。

在职责分工方面，包头市投融资及国有资产评价中心作为统一委托回收单位，承担资产回收的统筹协调、实地清点、交接登记等基础工作，确保资产回收“无遗漏、无偏差”；正信集团凭借专业资质，承担专业化处置运营任务，聚焦资产分类评估、市场化流转、环保化处理等关键环节，保障处置过程“可追溯、可核查”；市财政局则履行全过程监督管理职责，通过常态化巡查、数据平台核验、处置流程审核等方式，对资产回收、处置、收益上缴等环节进行全方位监管，坚决守住国有资产安全底线。

通过集中统一处置，既能有效防范国有资产流失，还能借助专业化分类和市场化运营，最大程度挖掘废旧资产的残值潜力，使“废旧”的国有资产转化为财政收入，为全市民生保障、公共服务升级等重点工作提供资金支持。

AI产品成热门「电子年货」



今年春节，越来越多的AI大模型不断更新升级，越来越多的消费者选择购买“电子年货”回家过年。传统年味与科技暖意的碰撞，让“云端团圆”有了更鲜活的样子。

AI下单 大模型改变过年方式

春节期间，多家AI大模型公司都在持续升级软件，不断满足用户各项需求，推出AI帮订电影票、订餐厅等复杂功能。

宿迁市民翟浩如接受采访时说：“今年AI大模型彻底改变了我的过年方式。现在动动嘴，AI就能帮我下单，特别省心。”据多家平台数据显示，今年春节期间，AI大模型的应用率正在持续上升。从除夕至大年初三，各大AI大模型的使用次数累计超100亿次。

AI赋能“电子年货”成消费新宠

除了AI大模型的应用，今年春节，越来越多的消费者选择购买“电子年货”回家过年。参观数字灯会、体验智能互动、感受传统年俗与前沿科技的深度融合。

春节期间，在深圳华强北，融合AI、AR等新技术的科技产品成为消费新宠。近两个月，华强北销售前几名的产品分别为：无人机、机器人、AI眼镜、AI玩具、AI手表等品类。这几类产品也成为市民游客新春送礼、自用的热门选择。

消费者张女士说：“AI类翻译器、AI狗，我觉得都挺有趣的，而且比较实用。”消费者任女士说：“我给父母选了AI手表作为礼物。”

春节期间，华强北还吸引了许多外国游客和客商前来选购带有AI功能的各类产品。新西兰游客埃博尼·费莱蒂接受采访时说：“我们买了AI眼镜，它让我们在这里沟通交流变得更方便。”

面对如此火热的消费需求，商户们也都紧抓市场机遇，在商品选择时注重融入更多新技术，推出实用性和趣味性不断升级、高性价比的产品。华强北商户邱女士介绍，现在AI类的产品变得最好，过年期间这类采购更多。

此外，传统水乡古镇乌镇通过AI赋能，为游客带来耳目一新的沉浸式体验。让游客在触摸千年水乡文脉的同时，切身感受到硬核科技带来的节日温度。广东游客雷燕说：“古色古香的乌镇，再加上科技感十足的机器人，很新奇。”

AI升级 从“尝鲜”转向“常态使用”

据千问大模型平台数据，今年春节假期，AI大模型的应用率正在持续上升。截至大年初三，用户用AI买门票的订单环比增长22倍，AI订机票等交通票务单量增长超7倍。

随着春节档电影上线，用户用AI买电影票的订单环比增长372倍，其中来自三四线城市的AI订单量暴涨782倍。值得一提的是，假期县城增速显著高于一线城市，所有AI订单中，超过50%的订单来自县城。

AI应用正从“尝鲜式体验”逐渐转向“常态化使用”。中国电子信息产业

发展研究院未来产业研究中心副研究员钟新龙说，春节假期具备人流集中、需求集中等独特优势，正是全民使用的高峰时期，也是技术迭代验证的最佳试验场。企业选择在春节期间集中上新，可以更高效地完成产品规模化落地，快速打通技术到民生的“最后一公里”。

未来，以AI为代表的数字技术还将不断拓宽应用边界，更好地满足群众美好生活需要的同时，也会为数字经济高质量发展注入持久动力。

（据《北京晚报》）

红薯那么甜 怎么吃升糖慢

这几年，不少人都感受到红薯似乎越来越甜了，烤了之后甜得流蜜，那它到底有多少糖？怎么吃才能减缓升糖的速度呢？

研究数据显示，现在比较流行的红薯品种，除了含有16%左右的淀粉之外，可溶性糖的含量可以高达6%至10%。其中包括蔗糖、葡萄糖、果糖等。

有研究发现，特别是在烤制之后，红薯里的含糖量会上升。这是因为在烤制的缓慢升温过程中，一部分淀粉会被酶水解为麦芽糖。这样自然就造成糖分的消化吸收速度更快。还有研究发现，和蒸红薯相比，烤红薯的快消化淀粉更多。一般来说，快消化淀粉和可溶性糖含量越高，升血糖的速度就越快。

此外，红薯的血糖反应高低，很大程度上与质地相关。质地紧密，有咀嚼性，则糖分释放会慢一些；如果质地软烂，甚至像糖浆一样，那必然糖分吸收快，升血糖也快。

那么，紫薯会不会好一点呢？在升血糖方面，紫薯血糖反应确实低于红薯。这很大程度上是因为紫薯富含花青素，总多酚含量也高，而这些成分有抑制淀粉消化和延缓血糖上升的效果。

（据《北京青年报》，文：范志红）

野菜排毒 浓茶祛湿？ 春季养生快“避雷”

民间流传着不少春季养生的做法，例如立春后把野菜当成“排毒食品”大量食用，或是雨水前后泡浓茶希望达到“喝茶祛湿”的效果。殊不知，这些养生偏方不仅存在安全隐患，还有可能伤身。

野菜不能清毒素

野菜一般是指生长在野外环境中，可以作为蔬菜食用的野生或半野生植物。春天常见的野菜包括荠菜、蒲公英、鱼腥草、马兰头等。

中医认为野菜多性偏寒凉，适量食用有疏肝理气、清热解暑的作用，但并不具备溶解血管斑块或清除血管毒素等强效的排毒功效。过量食用反而会引起腹胀、腹泻等不适，若出现恶心呕吐，需要立即停食，严重时需及时就医。

此外，食用野菜时还要特别注意野菜的来源和安全。有毒植物和可食用野菜的外形容易出现混淆的情况，不认识或者不确定的坚决不采不吃；野外采摘的野菜由于生长环境不可控，可能有安全风险，建议通过正规渠道选购人工种植的野菜食用。

“淡茶温饮”最相宜

喝浓茶祛湿的做法也不可取。浓茶中的鞣酸和咖啡因含量比较高，可能会导致胃痛、骨质疏松等问题。喝茶应该遵循着“淡茶温饮”的原则。中医认为茶也有寒热温凉的特性，需要根据体质进行选择。脾胃虚弱、手脚冰凉的人群可以选择绿茶等温性茶饮，容易上火的人群可以选择绿茶或者是菊花茶等凉性茶饮。同时，忌饮烫茶，避免烫伤口腔和食道黏膜。

甘温健脾益处多

雨水节气后，降水增多，湿气较重，饮食应以甘温健脾为主。大家可以选用山药、小米、大枣煮羹熬粥，达到益气健脾的功效。但血糖不稳定的人群在喝粥时，还是需要监测血糖。

此外，泡茶时可以加陈皮、茯苓，辅助健脾祛湿。同时，建议大家少吃生冷、油腻和辛辣温燥的食物，避免耗伤阳气和津液。

（据《北京青年报》，文：杜健鹏）