

商贸联京津 物流通全球

——河北打造全国现代商贸物流新高地观察

他山之石
Ta Shan Zhi Shi

■新华社记者

一列河北发出的中欧班列,经集结、换装、出境,十几天后便能到达亚欧大陆腹地;一件河北发货的快递包裹,经打包、分拣、派送,当日或次日就能送达京津用户手中;一箱河北种植的瓜果蔬菜,经清洗、切分、包装,几小时就能端上京津市民餐桌。

京津冀是南下北上、东出西联的重要通道。《京津冀协同发展规划纲要》明确了“三区一基地”的功能定位,其中“一基地”就是全国现代商贸物流重要基地。

京津冀协同发展十年来,河北发挥区位优势,积极承接北京商贸物流产业疏解,头部物流企业加速聚集,商贸物流供应链、消费链、产业链深度融合,物流、人才流、信息流、资金流加速汇聚,一个全国现代商贸物流新高地正加快崛起。

发挥“商”的优势

清晨,天刚拂晓,位于廊坊永清的圆通速递北方总部基地就已车水马龙,多套矩阵摆轮、交叉带全速运转,工人们忙着分拣进港快件。

“2020年5月选择从北京迁出,同年10月在河北开门纳件,实现当年签约、当年建设、当年投产达效。”圆通速递北方总部基地副总经理王义来称,4年来,快递日处理能力从200万件增加到600万件,每年的业务量以20%的速度增长。

随着非首都功能不断疏解,越来越多快递企业需要在京外建立新的北方总部,有着毗邻优势的河北常常成为首选。作为河北省内率先投产的物流头部企业区域总部,圆通速递北方总部基地的快速发展,为企业高质量发展开拓了新空间。

目前,超40%进出北京快件在河北境内集中分拣处理。今年1至4月,河北快递业务量增幅达32.6%,高于全国平均增幅8.1个百分点。

16日,以“共建全国现代商贸物流重要基地,共谱京津冀协同发展新篇章”为主题的2024中国·廊坊国际经济贸易洽谈会开幕。会上发布数据显示,河北快递业务量居全国第五位,占京津冀地区的60%以上。区域性大型邮政快递业基础设施建设项目持续落户河北,“三通一达”等头部物流企业都在廊坊设立了区域总部、运营中心,快递区域总部产业集群已形成。

做足“贸”的文章

商贸物流,一头连着生产,一头连着消费。“菜篮子”“米袋子”“果盘子”

保供保畅,离不开商贸物流。

在河北固安兴芦农业冷链加工车间,一袋袋鲜切果蔬由工人包装后入库,经冷链车送往京津10余个定点超市、餐饮机构和食堂。每月仅这里生产的净菜就有100吨被送往北京。

在京津冀固安国际商贸城,小商品、鞋帽、服装服饰……各色商品摆满货架,众多消费者往来其间。达成订单后,商品被送到与之相邻的城市物流中心,当天打包发往全国各地。

近十年来,京津冀固安国际商贸城、永清云裳小镇等一批重点承接市场在河北如雨后春笋般拔地而起,疏解项目整合仓储、分拣加工、配送等环节,强化了电商、物流、金融、会展等服务功能。

河北省商务厅厅长张泽峰表示,河北抓住北京非首都功能疏解这个“牛鼻子”,发挥物流优势,做足“贸”的文章。全省在北京周边培育商品市场重点承接平台16个,签约北京商户4.6万户。围绕“环首都1小时鲜活农产品流通圈”,建成农产品批发市场、配送中心和冷链物流项目30多个,河北“菜篮子”产品的北京市场占有率超过40%。

延伸“物流”的广度

13日,来自澳大利亚黑德兰港的一艘货轮靠泊黄骅港矿石码头,抓斗迅速移动,将舱内的铁矿石抓取放入料斗,皮

带机将铁矿石源源不断地送入堆场。

沧州港务集团有限公司董事长王宝辉称,借势京津冀协同发展,黄骅港腹地港口联动格局更加开放,目前已成功布局13个内陆港,与多条铁路线达成合作,集装箱多式联运形成品牌效应。

走进石家庄国际陆港,只见塔吊耸立,车辆穿梭,集装箱码垛如林。巨大的龙门吊将集装箱稳稳吊装到列车上,随着嘹亮的汽笛声划破天际,一列中欧班列缓缓驶出站台,朝着亚欧大陆腹地进发。

“我们开辟17条国际班列线路,联通8个出境口岸,辐射西欧、中东欧、中亚和东南亚50多个国家和地区。”石家庄国际陆港总经理刘金朋说,2023年,石家庄国际陆港中欧班列运营数量稳居京津冀首位。

自由贸易试验区4个、综合保税区6个、跨境电商综合试验区5个……通过融入京津、织就大网,河北逐步形成面向全国,联通全球的商贸物流新格局。

随着“朋友圈”不断扩大,河北省商贸物流规模和实力稳步增长。2023年,商贸物流对全省经济增长贡献率达17.5%,商贸物流增加值由2020年的5705.4亿元增长到2023年的6794亿元,年均增长6%。

(记者 闫起磊、冯维健、秦婧、王民)

(新华社石家庄6月17日电)

5月份 国民经济延续回升向好态势

■记者 潘洁 韩佳诺

发投资,全国固定资产投资增长8.6%。

货物进出口较快增长,贸易结构继续优化。5月份,货物进出口总额37077亿元,同比增长8.6%。

就业形势总体稳定,居民消费价格总体平稳。1至5月份,全国城镇调查失业率平均值为5.1%,比上年同期下降0.3个百分点。5月份,全国城镇调查失业率为5.0%,与上月持平,比上年同期下降0.2个百分点。

工业生产较快增长,服务业持续恢复。5月份,全国规模以上工业增加值同比增长5.6%,环比增长0.30%。装备制造业和高技术制造业增势良好。装备制造业增加值同比增长7.5%,高技术制造业增加值同比增长10.0%,增速分别快于全部规模以上工业1.9和4.4个百分点。全国服务业生产指数同比增长4.8%,比上月加快1.3个百分点。

市场销售增速回升,固定资产投资规模扩大。5月份,社会消费品零售总额39211亿元,同比增长3.7%,比上月加快1.4个百分点;环比增长0.51%。1至5月份,全国固定资产投资(不含农户)188006亿元,同比增长4.0%;扣除房地产开

河北正定: 文化“活”起来 旅游“火”起来

■新华社记者 闫起磊 巩志宏

正为古城文旅融合带来新动力。驻足隆兴寺摩尼殿前,打开“自在正定”公众号,一幅实景导览图呈现在眼前,滑动手指便能听到详尽解说。“虽然首次来正定,但游玩起来一点障碍都没有,只要跟随提示,就能一处不落地领略古城文化。”一名外地游客说。

“一部手机,游遍古城”。在正定,游客不仅能享受在线购票、语音导游等服务,还能跟随全景VR“云游”古城。近年来,正定推动旅游景区数字化建设,通过数字技术与文旅资源深度融合,为游客带来鲜活的感官体验和畅快的文化享受,让文旅资源焕发新生机。

近年来,正定先后实施城门保护恢复、古寺群落修缮、阳和楼重建等一系列古城风貌恢复提升工程,将传承历史文脉同古城保护相结合,让古城记忆可见可触,让历史文化可知,不断拓展文旅融合空间。

古朴的开元寺塔旁,玻璃罩下的考古发掘现场引人注目,游客可直击自唐朝以来的古井、古城墙、古街巷等七个历史时期叠加的文化地层遗迹,“零距离”触摸城市根脉。

在古城中心区域,被称为正定九楼之首的阳和楼巍然矗立。金元时期,这里曾是元杂剧的创生和演艺中心之一,现在又成为“老曲新唱”的重要场所。每天华灯初上,这里灯火通明、乐声悠扬,惠民演出依次登场。

文物与人相近,人与古建相亲,古老与现代融合,浸润出正定独特的人文景观和旅游业态。

隆兴寺的大悲阁内,屹立着我国现存最高大、最古老的铜铸千手观音立像,其艺术之精湛、历史之厚重让人震撼。大悲阁外,《千手观音》舞蹈姿优美,展现独特东方神韵。

阳和楼前的关帝庙,元曲四大家之一的“白朴”正在创作剧目;身披铠甲、手持长枪的“赵子龙”带队巡街,提醒游客安全出行……刚刚过去的端午假期,演员扮演的正定历史名人“跨越时空”而来,为游客带来别样体验。

近年来,正定持续改善旅游公共服务体系,在全国率先推行政企单位卫生间、停车场、开水间免费对游客开放,全县4.48万个停车位免费停车,18处免费直饮水机、上千个便民座椅,为游客提供舒适的出行体验,营造出景城一体、共建共享的旅游环境。

“正定深挖历史底蕴,创新旅游业态,聚焦古建古塔、红楼文化、三国名将等正定符号,持续推进文旅深度融合,让文物活起来、文化兴起来、旅游火起来,千年古城正在绽放新光彩。”正定县副县长、县文化广电体育和旅游局党组书记王素刚介绍说,今年一季度,正定古城接待游客1292.72万人次,同比增长200.23%;门票收入2143.16万元,同比增长107.63%。



河南开封: 一城文韵共烟火

◇◇上接第1版

位于汴河之上的州桥便是绝世繁华的见证者,桥两岸店铺林立,笙歌一片,无数文人骚客在此留下著作,《水浒传》中“杨志卖刀”的故事也发生在这里。州桥附近有一家名为“孙羊正店”的酒楼,如今在清明上河园内可找到复建品。

在大运河文化传承省级层面,开封作为“两轴三极七片区”空间布局的核心城市之一,在大运河河南段保护传承利用中占据重要地位。目前印发了《开封市大运河文化保护传承利用实施方案》,加快推进古城保护和大运河文化带建设,打造大运河示范城市、宋文化

传承展示名城、全球运河文化旅游名城。

一城一文化。在依托大运河丰富的文化资源,开发相关旅游产业,进一步做好大运河文化保护传承利用等方面,两座城市一直在结合自身实际,交流总结、探索创新。

“一河揽千年文明,一眼望千年开封”。如今的开封,宋风浩荡,韵味悠扬,八朝古都的壮美画卷在大运河的滋养下铺展开来。

“运河之上,千年相城。”今日的淮北,在加速运河文化与旅游融合发展的同时,也使运河文化古韵新生,绽放出璀璨光彩。

一场悄然而至的记忆之战——阿尔茨海默症(老年痴呆症)

淮北市人民医院老年医学科 刘婷

1. 总是忘记最近发生的事情,比如会重复问已经被反复回答过的问题;

2. 思考、判断变得困难,在熟悉的地方迷失方向;

3. 工作或家务能力下降,个人卫生也会变差;

4. 淡漠,容易发脾气,多疑;

5. 轻度语言功能受损,表达能力下降。

中期表现:

1. 远近记忆均严重受损;

2. 不能辨别时间、地点,无法计算;

3. 生活自理能力严重下降,无法独立生活;

4. 由淡漠变为烦躁不安,常走动不停;

5. 语言表达能力越来越困难、不认识以前认识的事物。

后期表现:

1. 记忆力丧失,仅残留片段的记忆;

2. 日常生活不能自理,大小便失禁,缄默不语,身体僵直,卧床不起等;

3. 出现一些原始反射,如手碰到东西即四处摸索、持续紧握,嘴巴碰到物体即会吸吮等;

4. 昏迷,常因感染等并发症去世。

二、如何预防?

阿尔茨海默病是可以预防的。有效控制危险因素、合理利用保护因素可以显著降低阿尔茨海默病的发病率和患病率。

1. 合理饮食:平时在饮食上要以清淡为主,多吃蔬菜水果或优质蛋白比较多的食物,尽量少吃肥肉等食物,尤其是要避免抽烟喝酒,否则可能会

对脑神经带来损伤。

2. 坚持体育锻炼,可以根据身体的情况适当的做一些锻炼,比如打太极拳或者慢跑。

3. 多进行益智锻炼,如阅读、下棋、打麻将、手指操等刺激性脑力活动。

4. 放松心情,避免精神紧张,保持良好的心理健康状态。

5. 保证充足的睡眠,出现睡眠障碍时要及时诊治。

6. 保护头部,避免外伤。

7. 对于现患的疾病,及时规范治疗。

8. 定期体检与健康管理,发现问题及时就医。

三、如何照护?

由于阿尔茨海默病患者的认知功能减退,影响正常工作和生活,对于患者来说,建立和加强日常习惯,尽量减少需要记忆的任务,以及良好的家庭照护,可以有效提高其生活质量。

1. 床边要加装护栏,离床报警器等,可以避免老人下床时发生危险。

2. 家里使用行动辅具,如拐杖、助行器、扶手等,避免老人摔倒。

3. 浴室内安装扶手、防滑垫、消除

高低差等,清理多余的家具、杂物和地毯,以防摔倒或磕碰。如果患者已经

不能自理,可以使用可移动洗澡凳、洗澡椅等,方便其如厕、沐浴。

4. 钥匙、钱包、手机和其他贵重物品放在家里的同一个地方,日常约会尽可能在同一时间进行,方便患者记忆。

5. 把药物放在安全的地方,并使用每日清单来记录剂量。

6. 在家里使用日历或白板来记录每天的日程安排,养成检查完成项目的习惯。

7. 确保患者携带身份证明或佩戴防走失手环,并在电话里输入重要的电话号码,以便寻找走失的患者。

8. 确保患者衣服、鞋子舒适,穿脱方便。

9. 患有阿尔茨海默病后,患者会经历多种情绪——困惑、沮丧、愤怒、悲伤和抑郁等。家属要耐心倾听,为患者提供情感支持,让患者放心,并尽量帮助患者保持尊严。

10. 关注照料者。

对于老年痴呆的治疗,目前尚无特效药物可以完全逆转病情。但通过药物治疗和非药物治疗相结合的方式,可以延缓病情的进展,提高患者的生活质量。药物治疗主要包括改善认知功能的药物和控制精神症状的药物。非药物治疗则包括认知训练、生活能力训练、心理干预以及社会支持等。这些方法旨在帮助患者提高认知能力,延缓记忆衰退,同时减轻家庭和社会的负担。

老年痴呆是一场悄然而至的记忆之战。我们需要正确认识它,了解它的发病机制和诊断方法,积极寻求治疗和预防措施。同时,我们也需要给予患者和家庭足够的关爱和支持,共同面对这一挑战。只有这样,我们才能在这场记忆之战中取得胜利,让老年人能够安享晚年,保持他们的智慧和记忆。

一、如何识别?

早期表现:

早晨:

中午:

晚上:

睡觉:

洗澡:

吃饭:

睡觉:

洗澡:

吃饭:

睡觉:

洗澡:

吃饭:

睡觉:

洗澡:

吃饭:

睡觉: