

持续扩大有效投资 服务全省重大战略

当好“压舱石”，浙江国企见担当

■ 浙江日报记者 方臻子

甬舟高速公路复线金塘至大沙段工程PPP项目投资协议签约，舟山又将迎来3座跨海大桥；衢丽铁路拉开全面开工建设的序幕，串起5个山区县，助力衢丽温地区经济一体化发展；浙江“空中新大门”杭州萧山国际机场三期T4航站楼即将启用，杭州也将由此升格为华东第二大航空枢纽……

在重大项目的火热现场，活跃着我国国企的身影。今年1月至2月，省属企业积极扩大有效投资，取得“开门红”。“在落实重大任务和服务大局中挑重担，强化国企产业报国的使命担当，积极发挥‘压舱石’作用。”省国资委党委书记、主任董贵波表示。

基建投资运营，省属企业是“硬核力量”。去年，省交通集团完成交通基础设施投资836亿元，新增运营铁路、轨道交通、高速公路360公里，

加紧建成省域1小时交通圈；与嘉兴、嘉善国企设立省长三角投资公司，与上海、江苏国企组建长三角一体化示范区新发展建设公司，服务长三角一体化发展国家战略。省海港集团宁波舟山港成为全球第三个3000万标箱大港，去年新增航线27条，确保了全球产业链供应链稳定通畅。

在青山绿水环绕的浙江丽水经济技术开发区，半导体“链主”项目——中欣晶圆外延项目正在加紧作业，预计今年11月竣工，达产后可实现年产360万片半导体硅外延片。领投该项目的是浙资运营旗下的富浙资本公司，该公司投下12亿元，促成项目成功落地丽水，助推山区26县重点产业的集约化发展。

去年以来，省国资委围绕我省高质量发展建设共同富裕示范区的目标，出台相关方案举措，优先倾斜要素资源帮扶山区26县高质量发展。今年，省国资委在此基础上迭

代升级，出台国资国企服务共同富裕新的行动计划，要求省属企业“一企一策”制定细化方案，并从系统集成上强化国有资本推动共同富裕的战略功能。

目前，省属企业支持山区26县的项目库已有200余个重点项目入库，涉及重要基础设施、产业发展合作、民生社会事业等领域，总投资额超2500亿元。其中，85个项目已开始实施，35个项目处于前期阶段。

抓住科技革命风口，立足实现能源结构，面向“双碳”战略，我省国资国企正加快产业转型。

今年3月，全国首个煤电二氧化碳捕集与矿化利用全流程耦合示范项目——浙能兰溪CO2捕集与矿化利用集成示范项目正式开工。在燃煤电厂实现绿色低碳科技革命，这是我省率先探索的“双碳”领域重大科技攻关项目，预计每年捕集1.5万吨二氧化碳，相当

于1.5万亩森林每年吸收二氧化碳的总量。

在能源、钢铁、化工、建筑、交通等重点领域节能降碳出大招、实招的同时，省属企业积极布局发展可再生资源，积极发展低碳产业，加快构建我省绿色低碳循环产业体系。去年7月16日，全国碳市场上线交易启动，浙能集团所属嘉华发电公司、温州发电公司在上海成功参与实施全国碳市场碳排放上线首笔交易，交易量100万吨；两个月后，全国首次绿色电力交易试点在网上平台启动当天，巨化集团又以0.5817元/千瓦时价格，购得绿色电力5000万千瓦时。

记者了解到，今年，浙江省属企业还将进一步提高固定资产投资增长率，力争完成固定资产投资1200亿元，比上年增长15%，更好发挥投资对稳增长的重要拉动作用，服务保障大局。

（原载于3月27日《浙江日报》）

上海海关上线智能高效减免税管理模式 先导产业物资通关不断链

■ 解放日报记者 李晔

上海当下疫情形势严峻，但集成电路等先导产业的物资通关未断链。近日，中芯国际集成电路制造（上海）有限公司通过减免税“ERP联网申报+快速审核”模式，向上海浦东海关申请免税进口一批生产性物料。企业数据上传系统后，数分钟内即完成审核并生成“征免税证明”电子数据，当日减免税款达21.2万元，且整体通关时间减少，更节省了企业口岸仓储等费用支出。

据了解，集成电路企业进口物料往往进口量大、批次多、产品保质期短，产线周转较快，对通关时效要求很高。为回应这一集中诉求，海关结合集成电路企业进口物料品种固定、具备免税商品清单等特点，推出了一种更为智能高效的减免税管理方式，即减免税“ERP联网申报+快速审核”模式。ERP系统是针对企业物流、人力、财务和信息流集成一体化的管理软

件，在海关新型审核模式下，系统对接企业ERP，企业人工录入申报和海关人工三级审核被机器取代，申报便捷性、准确性和审核效率均大幅提升。

上海海关从2021年12月1日起率先试点“ERP联网申报+快速审核”新模式。据浦东海关减免税科科长沈蔚介绍，试点中，浦东海关在“单一窗口”增设减免税随附单证报文接口，指导试点企业对照接口标准改造ERP系统数据传输通道和报文格式。企业可通过ERP系统向“单一窗口”直接导入减免税申请表及随附单证电子数据，只要符合条件，海关会自动完成审核并出具“征免税确认通知书”。

目前，上海已有5家集成电路企业配置了ERP联网申报模式，率先享受到了改革红利。据悉，试点启动迄今已超过百日，截至3月21日，上海试点企业通过新模式快速办理“征免税确认通知书”4286份，减免税款达1.04亿元。

（原载于3月25日《解放日报》）

江苏省印发 船舶与海工产业“十四五”发展规划

■ 新华日报记者 付奇

省工信厅近日印发《江苏省“十四五”船舶与海洋工程装备产业发展规划》，提出到2025年，我省船舶和海工市场份额在国内超40%、国际市场份额力争达到18%左右，率先建成世界级船舶海工先进制造业集群，打造一批船舶海工装备高质量发展示范区，成为船舶与海工装备制造第一强省。

江苏船舶与海工装备产业连续13年位居全国第一，“十三五”期间全省建造7939万载重吨船舶。《规划》确定8项重点任务，突出全产业链提升，突出军民融合发展，突出区域协调发展等。比如，实施“高技术船舶产业链卓越提升工程、海工装备优势产业链培育工程、

豪华邮轮重点产业链建设工程”；加快建设沿江区域世界级船舶海工先进集群、沿海区域特色产业基地，打造沿江（沿海）腹地特色配套集聚区。

《规划》还提出全面提升创新能力和水平，建设一批引领性研发创新平台，突破一批核心关键技术；推动内河船舶制造转型升级，创建“内河船舶绿色智能创新发展示范区”；推动制造能力优化升级，加大“智改数转”，加快建设一批典型智能化单元、智能化生产线和智能车间；加快生产性服务业发展，重点建设“互联网+”全球售后服务网络，鼓励船舶行业智能制造系统集成供应商发展，构建完善的物流配送体系。

（原载于3月27日《新华日报》）

春季养生知识 如何舒适健康地享受春天(五)

春季养生严守“四要诀”

2月4日是一年中的第一个节气——立春。立春又称“打春”，为二十四节气之首，标志着一元复始、万象更新的春天已经到来。市中医药研究院附属医院（长征医院）中医预防保健门诊副主任医师韩旭指出，春季养生市民应遵循四要点调养身心，即合理睡眠、精神调摄、运动锻炼和饮食保养，以预防疾病的发生。

身体养生 重在合理睡眠

中医认为，春季阳气初升，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气得以升发，肝脏得以疏泄，气血趋向体表，人体新陈代谢为活跃。所以，春季养生重在养肝，以顺应天时，方能预防疾病保健健康。

韩旭说，调养肝脏包括养肝和清肝，养肝重在睡眠，人们要顺应自然界阳气生发的规律，适当晚睡早起，少睡懒觉，积极参加晨练。然而，现代人经常熬夜的生活习惯对于肝脏的损害尤其严重。很多人的肝病其实是熬夜

“熬”出来的，一般熬夜的人大多双目赤红，这是肝火上升的症状。《黄帝内经》中记载：“人卧血归于肝”，现代医学研究证实，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍，流经肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞的功能，提高解毒能力。清肝是指用“清肝泻火”的方法，以预防肝气升发太过。

精神养生 忌忧愁和恼怒

肝主升发阳气，喜条达疏泄，恶抑郁。要想肝气顺应自然，首要一条必须重视精神调养，注意心理卫生。如果思虑过度，日夜忧愁不解，则会影响肝脏的疏泄功能，进而影响其他脏器的生理功能，导致疾病滋生。例如，有统计表明，春季精神病的发病率明显高于其他季节，原有肝病及高血压的患者在春季会加重或复发。所以，春季尤应重视精神调摄，心情舒畅，切忌愤然恼怒。按照中医理论，怒伤肝，故春季养生必须戒怒。如果不注意情志调节，肝气郁结，则会生出许多病来。如血压升高，有心脑血管病者还容易

发生中风。据相关统计数据也表明，每到春季，发生肝病或肝病复发的病人会较其他季节多。

运动养生 宜参加体育锻炼

俗话说，“百草回生，百病易发”，初春气候变暖，各种细菌、病毒大量繁殖，传染病进入多发季节，比如流感、肺炎等呼吸道疾病容易高发，高血压、冠心病等心血管疾病也可能加重，甚至诱发中风。体弱的儿童则容易感染白喉、百日咳、猩红热、感冒等疾病。所以，此时应注意多开窗通风，流感高发时节少到人群密集的场所去。在睡眠充足的情况下，还要坚持体育锻炼，参加适量的体力劳动，以舒展筋骨，畅通气血，增强免疫力与抗病能力。



主办：淮北市爱国卫生运动管理中心

妙招降血脂

淮北市中医医院心内科 花继平主任中医师

降低血脂能预防心脏病，除了药物治疗之外，饮食及生活方式的改善也至关重要。下面降低血脂的妙招，不妨一试。

- 1、绿茶。每天喝2~3杯绿茶或摄入100~750毫克绿茶提取物有助于降低总胆固醇水平。
- 2、益心食物。控制高血压的低脂饮食有助于降低血脂水平，如水果蔬菜、全谷食物、鱼肉、禽类和低脂奶制品，其热量、饱和脂肪和胆固醇含量都极低。素食也有助于降低胆固醇水平。
- 3、高纤维食物。纤维素摄入不足时，94%的胆固醇会被人体重新吸收。燕麦片、大麦、梅干和豆类等食物富含水溶性纤维，有助于排出肠道内部分胆固醇。
- 4、红酒或葡萄汁。每天一杯红酒或葡萄汁可提高好胆固醇水平，降低坏胆固醇水平。红葡萄酒中的皂角苷发挥着关键作用。富含皂角苷的食物还包括黄豆和橄榄油。
- 5、减少胆固醇摄入量。玉米和大豆油等食物中的植物固醇可阻止胆固醇吸收，使总胆固醇和坏胆固醇分别降低10%和14%。每天至少摄入1.3克植物固醇（低饱和脂肪和低胆固醇食物）可降低心脏病危险。另外，必要时应补充复合维生素和强化食物，如橙汁、面包和黄油等。
- 6、多吃鱼。三文鱼和鲑鱼等肥鱼富含欧米伽-3脂

肪酸，可降低甘油三酯和坏胆固醇水平，提高好胆固醇水平。每周至少摄入100克左右肥鱼。

- 7、常吃坚果。每天吃两把坚果（约57克），可显著降低坏胆固醇和甘油三酯水平。
- 8、少吃红肉。富含饱和脂肪的全脂牛奶、红肉、棕榈油和椰子油等食物应少摄入。可选择橄榄油和菜籽油等有益心脏健康的油脂。还应避免含反式脂肪的食物。
- 9、减肚臍。大肚臍增加心血管疾病危险，特别是同时出现高血压和高血糖等症状。体重超标还会增加血液中的坏胆固醇。女性减肥2.3~4.5公斤有助于降低总胆固醇水平。
- 10、常锻炼。每周几次30分钟中等强度运动可降低甘油三酯水平，提高好胆固醇水平。如果工作忙，三个10分钟的锻炼也有相同的功效。
- 11、减小压力。压力过大也会导致胆固醇水平升高。研究发现，善于打坐冥想、深呼吸、大笑、锻炼、增加营养和解决问题的人，其好胆固醇水平相对较高。而不善于解压的人，其坏胆固醇和甘油三酯水平相对较高。



中医大讲堂
ZHONGYIDAJIANGTANG



淮北市爱国卫生运动管理中心 宣