

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,活跃着我省国资国企的身影。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、江苏国企共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——中欣晶圆项目正在加紧作业,预计今年11月竣工,达产后可实现年产能360万片半导体硅外延片。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,立足现实能源结构,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能源,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》)



春日农忙

3月26日,浙江省台州市仙居县横溪镇河塘村农民在劳作(无人机照片)。

随着天气回暖,各地农民抢抓农时进行生产,大江南北一派春日农忙景象。

■ 新华社发 摄影 王华斌

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。

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,经流肝脏血流量的增加,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,进而影响其他脏腑的生理功能,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

讲文明 转健康 守绿色 重环保



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减免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,系统对对企业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平台,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》)

妙招降血脂

淮北市中医医院心病科 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、减肚腩。大肚腩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效果。

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