

甲兰板村：党建引领产业发展 绘就幸福乡村新画卷

本报讯(实习记者 刘艳霞)走进保合少镇甲兰板村,屋舍整齐、道路整洁,景色如画、韵味别致,乡村演绎美丽嬗变,致富项目遍地开花……一幅村庄美、村民富、乡风好的和美乡村新画卷正尽情地铺展开来。

甲兰板村位于新城区保合少镇,东邻敕勒川国际会展中心,南接110国道,西临呼和浩特大学城,北依敕勒川草原,自然环境优美,区位优势明显。辖区面积12平方公里,共划分4个网格。近年来,甲兰板村坚持党建

引领,深入总结、学习、运用“千万工程”的成功经验,通过产业发展、网格化管理、深入推行民主协商自治,提升基层治理质量和水平,推动乡村全面振兴。先后获得全国示范性老年友好型社区、自治区乡村旅游重点村、自治区文明村镇、自治区农文旅融合示范村等称号。

甲兰板村结合美丽乡村建设和生态文化旅游融合发展试点,通过“艺术+乡村”发展模式,先后建成敕勒川礼物文创店、马头琴国际音乐厅、文艺

广场等文旅业态和服务设施,打造集食宿游购娱为一体的马头琴小镇。通过实施管网改造、铺设路面、修缮房屋等一系列整治工程,让农村人居环境更加生态宜居、宜养、宜游,形成人民安居乐业的基层治理局面。

据保合少镇社会治理办公室主任张少慧介绍,甲兰板村通过改造村内旧校舍和村民闲置院落,打造了集国学、手工、农耕、非遗为一体的综合性研学基地,并设置了国学馆、非遗馆、鲁班馆、科技馆、乡村振兴馆、小

剧场、小马甲兰农场和大棚种植区等板块。

此外,在“四议两公开”工作法保障下,甲兰板村用闲置的土地入股,与第三方合作共同开发集露营、烧烤、采摘为一体的云端小露营营地项目壮大村集体经济。甲兰板村基于“四议两公开”工作法的实践创新,让党总支、村委会形成了“一盘棋”的工作格局,让党员群众“参与有渠道,管理有资格,表达有人听,监督有办法”,绘就党群同心共话和美甲兰板的现实图景。

武川县发出应对阴雨涝害影响农作物收获指导措施

本报讯(记者 云艳芳)近期,呼和浩特市区出现连续阴雨天气,导致武川县农田湿度过大,影响马铃薯、向日葵、藜麦等农作物秋收进度和晾晒入仓等工作,针对这一情况,武川县农牧和科技局、武川县科学技术协会提出以下指导措施。

马铃薯:密切关注天气情况,在霜冻来临前点燃发烟物质,形成烟雾,提高贴地层空气温度防止薯块受冻;未成熟的马铃薯在杀秧前喷施一次预防马铃薯晚疫病的杀菌剂(如烯酰吗啉等);利用晴好天气及时抢收,增加收获机械和务工人员数量,加快收获速度;收获后,可在库房或临时搭建处堆放3至5天进行通风晾晒,早晚间用苫布覆盖,以防受冻;做好薯窖消毒、通风、晾晒工作,窖内地面撒施生石灰,窖内用适宜浓度的高锰酸钾溶液喷洒或者硫磺熏蒸;种薯和商品薯要分开堆放,堆放高度不能超过窖高的三分之二,并留好通风道;储藏期间随时关注窖内温湿度。

向日葵:对于田块出现的病株枯株,要及时清除并带离田块,减少各

种病菌在土壤中的数量;向日葵成熟度达到90%以上时应及时抢收,或待天气晴朗时(连续5至8天)选择插盘晾晒或机械收获。注意:要随时关注天气变化,插盘后如遇到连续阴雨天气需及时抢收防止霉变粒粒霉变;收获后,选择在适宜的场地进行通风晾晒,早晚间用苫布覆盖,以防受冻。

藜麦:对全部发生穗生芽的需待天气转晴时及时收割晾晒;对麦穗黄黑对半或黑穗少的,建议人工把黑穗先期收割,分类采收;对未成熟且有人工收割条件的,在霜冻来临前进行收割,头朝上起垛,垛不宜太大,促进其熟化;晾晒时必须把干湿粮、好坏粮分开,避免其混合降低原粮品质。

对于其他作物要密切关注农作物长势情况,积水田块要及时排水降渍;根据天气变化情况,对已成熟的农作物要抓住晴好天气或降水间隙及时收获晾晒,防止农作物受潮、霉变;生育期偏晚的农作物,适当晚收;提前做好农机具的维修保养和调配工作,并做好务工人员储备工作。

文明旅游 从我做起

莫让“随手丢”丢掉文明

本报讯(记者 刘丽霞)“大多数游客能自觉地将果皮纸屑、食品包装袋、饮料瓶等垃圾扔到垃圾箱内,就是有个别游客随手丢弃垃圾,真是太不文明了。”近日,在塞上老街文化旅游休闲街区,环卫工人王师傅一边说一边将游客丢弃的垃圾打扫干净。

记者在塞上老街文化旅游休闲街区西侧看到,靠近美食街附近的座椅上坐满了休息的游客,有的游客一边休息,一边吃零食、喝饮料,吃喝完后,尽管在不远处就有景区设置的垃圾箱,可就是不愿意去指定的地方扔垃圾,而是随手一丢扔在座椅下面。在美食街,有的游客将吃完烤串的竹签、食品盒、废纸随手丢在路上,有的游客甚至放在雕像上面或树坑里。

塞上老街文化旅游休闲街区环卫工人王师傅呼吁:希望大家爱护环境卫生,自觉将垃圾投放到附近的垃圾箱内,切勿随手丢弃垃圾,争做文明游客。



敕勒川国际乳业创新大会暨国家乳业技术创新中心第二届年会举行

(上接第1版)开幕式上,国家乳业技术创新中心总经理何剑介绍了乳业科技“突围”等重点工作进展并发布了国家乳业技术创新中心

2024年十大成果,活动现场还发布了中国奶业新质生产力发展路径研究报告、中国乳业科技创新热点,为国际乳业品牌中心揭牌并启动全球

乳业品牌排行榜。与会人员参观了国家乳业技术创新中心、伊利智能制造产业园。

活动为期两天,将举行国家乳

业技术创新中心成果报告会、国家乳业技术创新中心成果论坛、获奖项目专题论坛以及青年人才论坛等活动。

奋楫扬帆逐浪高 实干担当勇争先

(上接第1版)在一季度“开门红”的基础上,顺利完成“双过半”任务,实现了主要经济指标增速整体攀升至全市中上游的既定目标。

托克托县按照全市打造“六大产业集群”部署要求,以高端化、智能化、绿色化为方向,重点培育生物医药、清洁能源、现代化工等主导产业,积极开辟未来产业发展新赛道。在生物医药产业方面,金河高效金霉素、金河盐酸多西环素、金河佑本动物疫苗、溢多利生物酶制剂等项目全面投产,内蒙古常盛制药有限公司国际高端制剂智能制造灯塔工厂项目、金达威三期、绿微康生物制剂项目开工建设,生物医药产业由原料药向制剂、合成生物产业迈出坚实步伐。在清洁能源产业方面,大唐托电新能源汇集站,呼铝电36万千瓦光伏项目并网发电,国能绿电独立共享储能电站一期工程完工,纯电重卡充(换)电站项目建设完成,国能绿色供电项目预计年底投运,隆基绿能绿色甲醇等在谈项目持续跟进,统筹推进风光火储氢多能

互补发展,全力打造内蒙古自治区重要综合能源基地和绿电消纳中心。在现代化工产业方面,朗昆金属钠、液氯项目主体完工,全球单条产能最大的特种气体生产线——中船高纯电子气体项目开工建设,久泰延链补链一体化项目顺利推进,现代化工产业初具规模、势头良好。

托克托县坚持把推进乡村全面振兴作为新时代新征程“三农”工作的总抓手,聚焦粮食安全、巩固衔接、奶业振兴、乡村治理等重点工作,全力提升农业农村现代化水平。今年以来,全县农作物春播面积112.47万亩,其中,粮食作物97.52万亩,经济作物11.77万亩,其他农作物3.18万亩,种植业结构得到进一步优化。大力推进盐碱地改良,充分运用耕地占补平衡、增减挂钩等政策措施,与内蒙古土地资源收储投资(集团)有限公司合作,新建耕地储备库项目1.2万亩。持续推进伊利亚洲一号牧场建设,3个在建规模化奶牛养殖场稳步推进。同步加强饲草基地建设,种植

青贮玉米26万亩、苜蓿1.93万亩、燕麦草470亩,为全市“一棵草”到“一杯奶”全产业链作贡献。坚持把农业节水增效摆在突出位置,重点治理40万亩“大水漫灌”“浇白地”等农业用水浪费问题,累计建成高效节水灌溉面积34万亩,示范推广移动式黄河水直滤水肥一体式灌溉装置47套、辐射耕地4万亩。持续推进麻地壕灌区现代化改造,新增渠首计量设施8台、渠口计量设施419处,全面实现黄灌区计量用水。

今年,托克托县全面启动建设河口旅游度假区,围绕建设东胜卫古城、南湖、神泉、黄河4个景区,新引进总投资8.6亿元的鸿德文旅、海生不浪文化公园、耕稼陶渔、瑞沃酒庄等项目,现已全部开工建设。同时,新建全长2.3公里的海生不浪路,完善园区、景区、城区“三区畅联”格局;积极推动神泉生态旅游景区改造升级,鼓励鸿德文理学院同步实施南湖板块项目开发;持续推进黄河生态廊道示范段建设,新建沿黄步道35公里,全力发展集体育、休闲、旅游为

一体的新型文旅业态。今年全县累计接待旅游人数达50万人次,完成旅游收入5028万元,实现旅游人数、收入双增长。

托克托县着力办好人民满意的教育,与玉泉区组建学前教育创优发展共同体,推进城区小学与新城区学校开展结对帮扶,扎实推进校园消防改造工程,涉及中小学校、幼儿园27所,改造完成14所、通过验收5所,单体楼栋完成量排名全市第一。积极推动养老服务“示范区”建设,152户适老化改造工程完成招投标工作,建设完成为老餐厅4个,开工改造村级养老站两个、幸福互助院3个。深入推进公立医院改革与高质量发展,托克托县医院后勤保障综合楼主体完工,托克托县中蒙医院康复科开工建设,北京协和医院连续14年对口帮扶托克托县医院,全县医疗服务水平不断提升。

新征程上,托克托县将聚焦推动高质量发展首要任务,担当实干、攻坚克难,奋力推动经济社会发展迈出新步伐。

凝心聚力强招商 前瞻布局抓发展

(上接第1版)聚焦新一轮科技革命和产业变革趋势,着眼未来长远发展,积极抢占未来健康、未来材料、未来能源、未来空间、未来信息等未来产业新赛道,重点实施了21个项目。

深入实施科技“突围”工程,全力推动科技创新和产业创新深度融合,为园区高质量发展注入新动能。

今年以来,呼和浩特经济技术开发区凝心聚力强招商,拼经济,前瞻布局抢赛道,抓发展,各项工作取得新成效,高质量发展迈上新台阶。

按照市委、市政府的安排部署,呼和浩特经济技术开发区以产业为依托、以项目为抓手、以服务为支撑,坚定不移走新型工业化之路,努力在“六大产业集群”发展上打头阵、冲在前,成为全市工业发展的排头兵、招商引资的主战场、未来产业的制高点,加快推进“五区”建设,全力打造“城市副中心”,积极申报国家自贸区,争取创建国家高新区,加速向“千亿级园区”迈进。

紧紧围绕生物医药、新能源新材料、装备制造业“三大主导产业”,重点实施传统产业改造提升、战略性新兴产业培育壮大和未来产业谋篇布局“三大行动”,逐步打造全区规模最大、产业链最为完整的动物疫苗研发生产基地、电力电气装备制造基地、新能源商用车制造基地。

今年1至7月,呼和浩特经济技术

开发区固定资产投资完成47.46亿元,同比增长106.38%,全市排第1位。其中,工业固投完成23.28亿元,同比增长176.47%。进出口总额完成27.21亿元,全市排第2位;一般公共预算收入完成15.89亿元,完成年初任务22.7亿元的70.1%,超进度11.8个百分点,同比增长21.1%,增长总量排全市第1位,增速排全市第3位。

今年,进一步优化土地供应,盘活11个项目1689.24亩低效闲置用地,保障吉利远程、弘昌新材料、圆通蒙泰、未来能源等项目用地。在完善基础设施方面,重点实施49个基础设施项目。与此同时,立足园区发展需求,结合道路管网建设,先后对阳光大街、开放大街、丁香大街等13条道路进行提升改造,打造75个景观节点,新建20公里步道;围绕阿特斯、华耀光电、标准厂房等重点项目建成3个生态停车场,提供1162个停车位,有效解决了停车难问题,实现园区环境面貌、品质双提升。

改革风劲春潮涌,奋楫扬帆启新程。呼和浩特经济技术开发区正紧紧围绕“城市副中心”的发展定位,充分发挥自身优势,坚持招商引资、项目建设、优化营商环境三位一体抓落实,坚定不移走好新型工业化道路,加快推动传统产业提档升级,战略性新兴产业发展壮大、未来产业拔节起势,为奋力书写中国式现代化首府新篇章贡献更多力量。

健康提示

欢度假期,中医教你如何养生

●本报记者 梁婧琳

国庆假期马上就要到了,如何在过节期间一边享受快乐,一边保持健康呢?就此,记者采访了呼和浩特市蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“过节别过累,放松别放纵。”朱晓提示,“首先要注意休息起居有常。尤其爱刷剧、爱看手机的朋友,长时间的娱乐不仅会打乱正常作息,也会让自己得不到休息,身心疲惫。合理的作息规律是指每天保持7小时以上的睡眠时间,晚上11点或之前就要睡觉,避免黑白颠倒。另一方面,不少人平时工作繁忙,休息不好,都会趁着假期好好补觉,其实这是一个误区,过度补觉反而会打乱正常的作息和生活习惯,让人感觉越睡越困,越睡越累,更会导致免疫功能的下降。早睡以顺应阴精之收藏,早起以顺应阳气的舒展,所以在秋季人们应在晚上10点入睡,早上6点起床,以顺应‘收养’。近日阴雨连绵,室内潮湿阴冷,要注意腹部保暖,以保护脾胃之阳气。衣着上应当‘迟添衣’,也

就是俗语的‘秋冻’。如果穿衣太多而致汗液大出则更是伤阴。但对于老年人和小孩特别是肺部疾病患者,应注意避免受凉,切忌盲目‘秋冻’,应及时增添衣物,保护阳气。”

“其次是运动要适量。”朱晓指出,“从中医的角度说,人的阴阳平衡也是在自然中保持和调节的,特别是秋高气爽的季节,宜多在户外运动,呼吸、吐纳养肺气,强健躯体的筋骨。常见的运动方式有登山、唱歌、快走、慢跑、打太极、练八段锦等。不可进行剧烈运动而使得汗出太过。特别是长假期间,休息比较少的人,突然增加体力活动对身体尤其是心脏来说难以承受,一直处于僵硬状态的关节和肌肉也易受伤。秋高气爽时节,景色宜人,充满诗情画意,出游和户外锻炼是令人惬意的事,既可呼吸到高浓度的负氧离子以达到‘洗肺’的作用,又可改善心脑血管的供血,同时还能锻炼人体的下肢肌肉及全身协调功能。”

“此时也是情志养生的好时机。”朱晓表示,“秋天一般会出现草枯叶落、花木凋零的萧条景象,人们容易触景伤情,多愁善感,但是假期人们精神相对放松,保持乐观情绪,收神敛气,可以使内心安宁,也可减少秋季肃杀之气对身心的影响。”

“假期,大家外出游玩和家人、朋友聚会的频率难免增多,容易出现饮食过量和饮食不健康等问题,对身体造成额外负担。从中医养生的角度来说,国庆长假进入秋冬干燥季节,适宜进行一定的食养养生,利用假期调整出一个好的状态。”朱晓介绍,“在日常饮食中,要做到定时饮食,少吃过于浓味的食物,注意少盐少辣,少吃易上火的食物。饮食搭配方面应以多菜少肉为原则,每顿饭7至8分饱为佳,且以素食为主。如果想吃得更健康,还可以让自己的饮食更加多姿多彩,多食用不同颜色的食物,对于维持五脏六腑的阴阳平衡有很大好处。当人体五脏相对平衡时,各

脏器之间会产生相生的作用,形成良性循环。不同颜色的食物对于各脏腑的作用也有所不同。例如青色食物养肝、红色食物养心、白色食物养肺、黄色食物养脾胃、黑色食物养肾。此外,就像水流动才会清澈一样,人体内环境也需要流动才会健康。在假期要维持每天至少2000至3000毫升的饮水量(少量多次),并保证每天7000步以上的运动量,通过喝水和流汗让身体内循环流动起来。”

朱晓表示,“国庆7天假期对于肥胖人士还是一个难得的减肥好时机,可尝试自行采用半饥饿法进行减肥。具体方法是对照日常建议人们的7分饱和多餐少肉原则,在假期将食量减至2至4分饱的程度,让自己处于半饥饿状态,由此消耗体内的脂肪和糖分。再配合呼吸运动、八段锦、慢跑、散步等较为柔和的运动,对减轻体重都有较大帮助。除了以上运动,还可自行进行腹部按摩,每次按摩可用手在腹部顺时针和逆时针各推按100下,再从上往下推按50下。”

牙齿也需要“硬碰硬”

●李丽云 朱虹

一日三餐,许多人喜好选择面条、稀粥、饺子、地瓜、馒头、鸡蛋羹、汤菜等较为软烂的食物。事实上,长期保持这样的饮食习惯,可能给牙齿健康埋下隐患,特别容易给咬合功能带来严重后果。

近日,哈尔滨医科大学附第一医院口腔修复科主任医师冯剑桥在接受科普时报记者采访时说,在爱护牙前提下,人的牙齿也需要“硬碰硬”,经常食用一些核桃、腰果、榛子等坚果,以及花生、豆类等食物,能够让牙齿“嚼劲十足”,更加坚固耐用。

“咬合功能是指上下牙在咀嚼时的接触与协调,良好的咬合关系对帮助咀嚼和消化食物至关重要。”冯剑桥解释,长期依赖软食的人,往往会造成咀嚼的频率和强度,这不仅无益于颌骨的发育和维持,还可能造成咬合功能的退化。

具体来说,长期“吃软饭”的人容易改变大脑对咀嚼的控制,进而干扰下颌肌肉和神经活动,咬合功能逐渐被弱化。冯剑桥提醒,特别是处于换牙期的儿童,经常“吃软饭”会严重影响恒牙的萌出和排列。“建议家长在食谱中增添硬质食材的比例,以确保颌骨和咀嚼肌群得到充分锻炼和刺激,进而增强牙齿咬合的力量和耐力,对恒牙的正常生长和整齐排列有加持作用。”

此外,软食通常不会对牙齿产生足够的机械摩擦,牙齿的自洁能力也会逐步下降,长年累月,可能导致牙菌斑和食物残渣的积累,增大龋齿和牙周病的风险。冯剑桥指出,正常的咀嚼过程是对牙齿的“养护”,可以帮助按摩牙龈及清洁牙面。当然,对某些特殊人群来讲,软烂易嚼的食物是必要的选择,例如,牙齿还未发育完善的儿童、颌骨缺失的病人,以及消化系统不佳的肿瘤患者。但正常人长期依赖或偏爱软食,肯定是有损健康的。

冯剑桥建议,日常提倡饮食结构的多样性,建议大家适当选用一些韧性食物,如核桃、榛子、苹果、胡萝卜、鲜蘑、蘑菇、牛肉干、煎饼等;也可以时常嚼嚼口香糖或进行咀嚼训练,有助于弥合和改善咬合关系。同时,咀嚼的效率也取决于牙体是否完整,及时对缺失、牙列不齐进行修补和矫正,能够提升咀嚼的效率和能力。另外,定期进行口腔洁治,也能有效维护牙周组织的健康,让生活更有“滋味”。(据《科普时报》)