花粉季来临 防过敏装备又“升级”

花粉季临近，对于过敏人士来说，除了药物治疗，口罩、净化器等阻隔、过滤过敏原的装备也必不可少。今年，带有过滤器的鼻罩、隐形鼻塞等新装备“粉墨登场”。

鼻罩“横空出世” 健身场景更适宜

达到一定过滤级别的口罩甚至是安装了呼吸阀、过滤器的口罩近些年来闯入国人生活。不过，随着新冠病毒的“淡出”，不少人已不愿在非人流密集场所戴上包裹半张脸的口罩了，于是，即可以阻隔过敏原又能最大限度减少封闭面积的鼻罩、鼻塞“横空出世”。

鼻罩将口罩的遮挡面积缩小至了面部“中段”：仅罩住了鼻子。并且，除了常见的棉布、无纺布等材质，有一些鼻罩产品的呼吸防尘罩采用软硅胶制成，密封性更好，解决了鼻沟处等密封“死角”问题，对于对冷空气或花粉等过敏的人士来说，可以更好地缓解过敏原造成的鼻部不适。虽然有人认为鼻罩并不比口罩美观多少，甚至因为视觉习惯问题，佩戴鼻罩更容易引起旁人“关注”。不过，有消费者表示，在健身房等场合，因为嘴巴相对不怕过敏，佩戴鼻罩的舒适度明显更高。

对于对外观要求更高的过敏人群来说，隐形鼻塞也许是一个可以尝试的选择。相对简易的鼻塞是由两个连接在一起的海绵头组成，使用时将海绵塞入鼻孔，调整至舒适位置即可，捏住海绵塞连接部分就能轻松取出。除了外观隐形，不影响沟通之外，对于戴眼镜的人士来说，也解决了遮挡鼻子造成的雾气困扰问题。“升级”款的鼻塞则采用了可替换滤芯，除了物理阻隔还可以静电吸附，起到更好的阻隔作用。并且，根据鼻孔大小选择不同的型号，让佩戴更加舒适。

涂抹式防花粉神器 效果因人而异

花粉防护棒在社交平台的热度在不断升高。这个固体膏状的物品类似口红造型，使用时旋转出膏体，涂抹在口罩外侧鼻子的附近，其原理是阻挡鼻周的过敏原，产品中的精油成分可以包裹住花粉颗粒，并且清凉的味道能够起到缓解鼻塞的作用。同款产品还有喷雾和贴片，可根据个人使用习惯选择。

类似的产品还有隐形凝胶、喷雾口罩等等。凝胶使用时需要涂抹在鼻孔周围或眼睛周围，形成凝胶薄膜，防止空气中的花粉吸附在皮肤的相应位置，从而进入鼻腔或接触眼结膜导致的过敏反应。

不过，从消费者反馈来看，这些产品的使用效果因人而异，没有口罩、鼻罩等类似物理阻隔产品的效果明显。并且，有些产品因为使用方法错误或不当，反而导致了更严重的过敏反应。

室内空间不可大意 空气净化器再升级

在室内等过敏原浓度不那么高的空间，不佩戴口罩、鼻罩等物理隔离产品的情况下，空气净化器无疑是抗过敏的得力“助手”。净化器通过进风、过滤、排风的方式过滤空气，滤网不断升级，通过电离科技释放电子吸附力“捕捉”灰尘，对于尘螨、花粉以及宠物毛发皮屑的阻隔效果得到了明显提升。此外，由于在室内无空气扰动的情况下，空气污染物除了部分悬浮在空气中，还有大部分颗粒通过沉降作用分布在房间底部，比如宠物毛发、甲醛等，一些新型的空气净化器产品将进出风道设计在正反两面，开启时在室内形成空气循环，低空过滤下层污染物。

有专家指出，花粉容易附着在衣物上被带回家中，所以花粉过敏人士不要认为回到家里就万事大吉。除了及时用湿抹布清理灰尘之外，还可以用加湿器使得花粉难以漂浮。不过，选择加湿器也要注意，喷雾型的加湿器应添加纯净水使用，蒸发型的加湿器相对不挑水质，但也要及时清理或更换滤网，避免因为水质原因造成空气二次污染。

眼睛过敏也需防护 湿房镜佩戴更舒适

过敏性结膜炎和过敏性鼻炎往往相伴而生，因为眼睛也是易被过敏原“攻击”的部位。因此防花粉的护目镜、眼镜也可根据情况选择佩戴。相对于普通眼镜来说，护目镜采用的包围式结构，贴合脸部，防护更加严密。从日本传入的湿房镜还可以通过配套的储水贴片添加纯净水或眼药水，形成湿房环境，在干燥的春季为眼部环境保湿。

需要注意的是，防过敏“装备”只是辅助作用，专家提醒，过敏性鼻炎患者还是应先到医院检查过敏原；花粉季来临前备好抗过敏药，等过敏季来临的时候，再持续用药。如果对尘螨过敏，被褥要常清洗、常晒；如果对霉菌过敏，格外留意卫生间、墙角等潮湿的地方；如果对动物皮屑过敏，建议不要养宠物。

久坐不动易引发 泌尿系统疾病

正常尿液大多数为淡黄色液体，主要成分为水，约占尿液的96%，其他成分为尿素、尿酸、肌酐等含氮物。正常人每昼夜排出的尿量为1000—2000毫升左右。

膀胱位于骨盆内，是贮存尿液的器官，其容量为300—500毫升。膀胱容纳尿液的容量是有一定限度的。所谓憋尿，就是膀胱中容纳的尿液超过了膀胱本身的容量，却有意识地忍着不排。久坐不动长时间憋尿不利于健康，还会导致泌尿系统疾病。正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物，而且对泌尿系统和泌尿道也有自净冲刷作用。

当膀胱内累积了200毫升尿液时，人体会开始有尿意，这时若没有排尿，膀胱还可以存留尿液，但是持续累积到500—600毫升时，膀胱就会出现过度膨胀，并且使控制排尿的肌肉膨胀，长期不及时排尿，膀胱就会超负荷工作，严重时会导致尿潴留而无法自主排尿。

当大量尿液贮存在膀胱时，沉淀浓缩，导致尿液中钙盐的饱和度增加，尿路结石的形成概率增加。憋尿时膀胱容积胀大，血管压迫，黏膜缺血，导致抵抗力降低。此时，细菌就会乘虚而入（泌尿道逆行感染），大肆生长繁殖，很容易引起尿道炎、膀胱炎等泌尿系统疾病。

尿液自输尿管排入膀胱内，有一个很好的“抗反流”生理解剖机制，输尿管是潜行“隧道式”穿入膀胱壁。但憋尿时由于膀胱内压力持续增大，甚至大于输尿管开口压力，会导致尿液“反流”。憋尿甚至还会诱发肾盂肾炎。尿潴留可使膀胱内压升高，尿液沿输尿管反流，造成肾盂积液，继之肾实质受压、缺血，甚至坏死。这就是反流性肾病。

憋尿还会引起生理和心理上的紧张。膀胱容量持续增大引起腹腔内压力增高，而使高血压患者血压升高；冠心病患者出现心律失常，甚至心绞痛。所以，憋尿对多数伴有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年患者来说，更容易导致心源性猝死等严重后果。

如果老人长时间憋尿后突然排尿，由于膀胱快速排空，腹腔内压力下降，回心血量减缓，会令迷走神经兴奋，大脑供血不足，血压降低，心率减慢，甚至出现排尿性晕厥。憋尿后快速排尿，还会出现肉眼血尿。

控血糖 7个误区要牢记

控血糖是无数人心头的烦恼。今年1月，国家卫生健康委发布了《成人糖尿病食养指南（2023年版）》，旨在将食药物质、新食品原料融入合理膳食中，提升膳食指导适用性和可操作性。事实上，不仅糖尿病患者需要控血糖，减肥瘦身、防痘痘清皮肤、改善餐后困倦状态、提升脑力效率等等很多方面都需要控血糖……它的重要性就不用多说了。不过，很多人认为，只要按照糖尿病人的吃法，多吃全谷杂豆，多吃蔬菜，就可以控血糖了。其实日常操作起来远没有这么简单，这里给大家总结出控血糖饮食常见的7个误区，看看哪些击中了您？

误区1：

全谷食物只吃玉米

很多人一提起吃全谷物，首先想到的是玉米、玉米糁和玉米面。可能是因为很多中老年人过去的艰苦生活中常常吃窝头、玉米碴子粥和玉米糊糊，形成了固定的印象。

实际上，玉米糁和玉米面并不是全谷物。它们在制作中已经去掉了玉米粒的种皮和种胚，营养价值打了折扣。同时，煮软后的玉米糊糊和玉米糁粥，餐后升血糖速度是飞快的，并不逊色于白米饭。如果煮玉米粥时再加点碱，那就更易升血糖。

玉米馒头、玉米发糕都是升血糖很快的食物。这是因为，纯玉米做不成馒头和发糕，其中要加入白面粉，还要加入酵母粉和泡打粉。多孔的松软状态有利于消化酶的作用，消化快则葡萄糖释放快，葡萄糖吸收入血之后升血糖也快，不可作为每日的主要杂粮食物选择。

啃玉米棒也并不是控血糖的最佳选择。

因为目前用作主食的市售玉米棒以糯玉米为主，而糯玉米属于糯性食物，口感黏软，容易消化吸收，要记住所有糯性食物都是高升糖食物，包括白糯米、紫糯米、黏小米、黏大黄米等等，并不适合控血糖人士经常食用。

误区2：

薯类食物的烹调方式过度绵软

研究表明，同样是一种土豆，烹调硬度不一样的情况下，GI值可以从56升高到83，比如面软的土豆都可以与白馒头白粥的升糖指数媲美了。建议加醋烹调土豆，既能帮助保持脆硬口感，与醋一起食用本身也可以降低血糖反应。因此，控血糖人士可以考虑采用醋炒土豆丝、凉拌土豆丝等方式来食用土豆。

同样，蒸红薯的抗性淀粉较多，而烤红薯的淀粉糊化更充分。所以可以考虑适当吃蒸红薯而不是烤红薯。当然，无论怎么吃，都得记得要相应减一部分米饭馒头之类的主食。

误区3：

全谷杂豆烹调软了，就不能帮助控血糖了，不如直接吃白米饭

的确，和较硬质地的食物相比，软烂的淀粉食物相对更容易升血糖。例如提前浸泡一夜的糙米饭也可以达到80以上的血糖指数。但是，豆类即便烹调到软烂，仍然升血糖速度很慢。全谷物中的燕麦粒即便烹调到黏稠，由于存在β-葡聚糖，餐后血糖反应也会受限制。

所以，即便血糖指数和白米饭一样高，全谷杂豆仍然是值得吃的，因为它们的营养价值高，比如更多的B族维生素会使人体代谢能力增强；更多的膳食纤维有利于改善肠道环境。所以，只要能够愉快地吃下去，煮软的糙米饭、小米饭等仍然值得吃。

误区4：

主食冷着吃升血糖慢，所以不该吃热饭

刚出锅的饭，哪怕是杂粮饭，都比较好消化，升血糖的速度也会快一些。冷凉之后，淀粉发生老化回生，升血糖速度会变慢。但我们不能只看到升血糖速度，还要考虑到消化吸收能力，以及胰岛素分泌节奏。

有少量研究发现，冷的食物或硬的食物可能会增加胰岛素分泌量，或延迟分泌时间，降低胰岛素敏感性。营养素消化吸收不足时，肌肉容易流失，会进一步降低血糖控制能力。

所以，对消化不良的控血糖人士来说，应当优先吃热饭，保护消化吸收功能。待胃肠能力改善后再尝试降低食物温度。

误区5：

听说空腹运动效果好，于是坚持饭前运动

对部分体重偏低、消化不良、食量不大的控糖人士来说，空腹运动时容易低血糖，运动后的食量如果跟不上，又容易流失肌肉。

推荐在餐后1–2小时运动而不是空腹运动，会更安全一些。可以在运动之前吃少量食物，如牛奶燕麦粥、杂粮糊等。运动后的一餐要增加蛋白质供应，同时配合足够的主食，才能实现增肌目标。

误区6：

以餐前负荷、预防低血糖等为理由，放心吃高脂肪食物垫饥

一些初步的实验提示，餐前吃少量坚果、蛋糕等高脂肪食物并不能有效控制餐后血糖。也没有证据表明两餐之间吃这些食物有利于血糖控制。兜里经常放着苏打饼干吃几口，不如用餐时吃足添加全谷杂粮的主食，并配合足够的蔬菜和瘦肉、鱼类、豆制品等。点心零食不断的做法只会增加膳食热量，降低营养质量，长期而言不利于血糖控制。

误区7：

因为要限时进食，睡前饿了也不吃，夜里常被饿醒

已经有大量研究确认，深夜进食不利于血糖控制，所以晚餐最好放在17–18点，然后在21–22点休息。但是，这并不意味着晚餐必须吃得很少，也不意味着深夜感觉饥饿甚至低血糖反应时不能补充食物。

饥饿会影响睡眠质量，夜间休息不佳会造成应激，严重影响血糖控制，降低生活质量。甚至没有糖尿病的人，在连续失眠之后也容易出现高血糖水平。低血糖反应更是一种必须纠正的危险情况。预防措施有两个：

一是晚餐吃够量，然后适当做些身体活动，以预防餐后血糖过高的问题；

二是在感觉饥饿之前一小时少量加餐容易消化的食物，然后及时休息；

最后把开头提到的重要信息，也就是**国家卫健委最近发布的《成人糖尿病食养指南（2023年版）》中的控血糖饮食相关要点**总结一下，希望对各位有所帮助：

1.成人糖尿病患者膳食应全面均衡多样化、限制油盐糖的摄入。

2.注意主食定量，主食中全谷物、粗杂粮等富含膳食纤维的低血糖生成指数（GI）食物应占1/3以上，以降低混合膳食的血糖指数。合并胃肠道疾病的糖尿病患者以及消化功能较差的老年患者可适当减少粗杂粮的比例。

3.合并超重、肥胖的糖尿病患者应减少能量（热量）的摄入，增加活动促进能量的消耗。

4.合并肌肉衰减、消瘦或营养不良的患者，应增加膳食能量及蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重。

5.糖尿病患者应养成先吃菜，最后吃主食的习惯。

6.根据患者具体血糖波动的特点决定是否加餐及加餐时间，可选择营养丰富并且低GI的食物，例如非淀粉类坚果、无糖牛奶和奶制品以及低GI的水果蔬菜。

7.建议以培养清淡口味为目标，每日烹调油使用量宜控制在25g以内、食盐用量每日不宜超过5g。

8.不推荐任何形式的饮酒。

发现长老年斑 试试常吃这些食物

年纪大了，开始长老年斑了，脸上、手上都有了，不光影响容颜，据说还是身体机能不调的象征……怎么办？别着急，其实老年斑是可以通过合理的饮食调整来预防和延缓发生的。

导致老年斑的“自由基”是如何损伤我们的皮肤的？

老年斑形成的机制是人体在代谢过程中会产生一种叫“自由基”的氧化物质，而在人体细胞膜上又含有饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸，当不饱和脂肪酸被代谢过程中产生的氧化物质“自由基”过氧化时，就会进一步生成过氧化脂质及其分解产物，极易与磷脂蛋白质等发生反应，形成脂褐质色素。

这种色素不断沉积于皮肤细胞、汗腺细胞中而逐渐形成于皮肤表层，即形成老年斑。

如果在人体的脏器细胞沉积，比如在脑细胞上，便会引起智力和记忆力减退；在血管壁上，会发生血管纤维性病变，引起高血压、动脉硬化等。

不过，人体内有天然的抗氧化剂和抗氧化酶，可及时清除过量“自由基”造成的损伤。抗氧化剂包括维生素E、维生素C、β-胡萝卜素、硒、锌等维生素和矿物质，抗氧化酶包括超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶等。

抵御“自由基”的抗氧化物质应多吃哪些食物？

随着年龄的增长，人体内抗氧化酶的活性不断减弱，抗氧化能力逐步降低，因而通过外源补充一定的抗氧剂在抵御“自由基”损伤方面的作用就显得更为重要了。

深色蔬菜和一些水果是维生素C、维生素E和类胡萝卜素的良好食物来源。例如：苋菜、芥菜、苜蓿等深绿色蔬菜，胡萝卜、西红柿、南瓜、金针菜等红黄色蔬菜中类胡萝卜素含量较多；

鲜枣、酸枣、刺梨、沙棘、柑橘、猕猴桃等水果维生素C含量高；

除了在植物种子和坚果中含丰富的维生素E外，高等植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素E。

此外，胡萝卜、芥菜头、菠菜、芹菜叶、金针菜等蔬菜中还含有较高的硒、锌等具有抗氧化功能的矿物质。

更进一步的研究还发现，深色蔬菜和水果中还含有有机硫化物、类黄酮等具有抗氧化性能的植物化学物。

因此，有意识地经常吃一些富含抗氧化成分的蔬菜和水果，能有助于抑制脂质过氧化物的形成并清除体内过多的自由基，从而有利于延缓衰老、预防老年斑的出现。

如何在家自测 健康问题

现代人尤其是老年人经常受一些小病小痛或慢性疾病困扰，没有明显的症状并不代表身体非常健康。不妨学一学简单好用的“健康自测公式”，在家就能发现健康问题，识别身体状态，以便及早干预。

1.骨质疏松：体重年龄算风险

随着年龄增大，人的身体机能逐渐退化，与骨骼相关的各类激素水平下降，容易发生骨质疏松，不妨通过年龄、体重来估计风险。

测试方式：计算OSTA指数（亚洲人骨质疏松自我筛查工具），即（体重公斤数－年龄）×0.2，大于－1代表发生骨质疏松症风险较低；－1至－4表示发生骨质疏松症的风险为中风险；小于－4提示中高风险，建议做进一步骨密度测量等（绝经后人群适用）。在无骨密度测定情况下，高风险可考虑抗骨质疏松治疗。

建议：进入老年阶段后，老人们应关注无缘由的腰背部疼痛，身高逐渐变矮，驼背愈发严重，翻身、起坐及行走困难等情况，主动自我评估骨质疏松，及时就医干预，以免发生骨折、跌倒等问题损害健康。

2.肌肉减少：环绕小腿最粗处

肌肉减少会增加老年人跌倒、失能等风险，对健康危害大，但常常被忽略，需要增强自我识别的能力。

测试方式：用非弹性皮尺测量小腿最粗处，若男性小于34厘米、女性小于33厘米，提示肌少症可能。也可用双手食指、拇指环绕小腿最粗的地方，即“指环测试”，如果小腿围与指环之间有空隙，提示有肌少症风险。

建议：肌肉减少不一定是瘦，也可能表现为内脏脂肪蓄积。若胳膊没劲、走不动、反复跌倒，要高度重视肌肉减少，“营养加运动”是最重要的改善方法，要均衡补充优质蛋白质，可选择坐姿抬腿、拉弹力带等抗阻运动。

3.心肺下肢功能：连续走楼梯层数

对于老年人来说，心肺及下肢功能与健康密切相关，45岁以后不妨用走楼梯的方式测评。

测试方式：

（1）不能走完一层，勉强走后有胸闷（肺功能严重下降）、胸痛或心慌（心功能严重下降）、下肢疼痛（下肢功能严重衰退），提示功能下降较严重。

（2）连续走三层，走后需停下休息，但无前述不适，提示功能较差，或单纯衰老；若有相应不适，可能功能下降较严重。

（3）连续走六层，走后需停下休息，但没有相应不适，表示功能比较正常。

（4）连续走八至九层，无相关不适，即功能良好。

建议：感觉身体良好，但不能一口气走完六层楼梯的老人应就医检查心、肺及下肢功能。

4.双腿长短：看看三个水平线

长期不良坐姿可致骨盆倾斜、脊柱侧弯等问题，不仅伤害脊柱，还可能出现长短腿，站立稍久腰酸痛。

测试方式：

（1）脚底水平线：平躺后，检查者双手握紧两个脚踝，向足底方向牵拉，观察两脚底是否平齐。

（2）膝盖水平线：平躺并屈膝90度，双足尖平齐，踩在床面上，观察两侧膝盖顶线是否等高。

（3）腿窝、骨盆水平线：站立时，观察双腿腘窝横纹、髋部两侧最高点是否等高。

建议：若自测发现不等高，则可能有长短腿的问题，建议尽快就医明确，积极干预原发病因，此类功能性长短腿也可随之改善。

5.膝盖状态：爬楼梯“三色预警”

当走远路后膝关节内侧酸痛，可用手轻揉缓解，就应该保养关节了，不妨自测一下关节状态。

测试方式：下楼梯疼为“黄色预警”；上楼梯时也疼为“橙色预警”；走平路就疼，甚至晚上睡觉时也感觉腿疼，是“红色预警”。也可缓慢单腿下蹲，尽量保持平衡，几秒后再起立回到初始姿势，如果在此过程中膝关节疼痛，需要及早就医诊疗。

建议：膝关节疼痛时切勿盲目忍痛，随意锻炼，以免加重关节损伤，必要时可以使用拐杖等减轻膝关节承受的压力。

6.平衡能力：坚持三个“10秒站”

由于衰老、疾病等原因，老年人平衡力减弱，若想防止跌倒，要了解自己的平衡能力如何。

测试方式：首先双脚并拢，站立10秒；接下来一侧脚尖对着另一侧脚掌中间，并拢站立10秒；最后一侧脚跟顶着另一侧脚尖，保持直立10秒。

若能坚持足够时间，提示平衡力正常；小于10秒或不能完成，则平衡力差；晃动得越多也表示平衡能力越差。

建议：此自测动作也可作为平衡锻炼，逐渐延长时间，有些吃力时停止。建议初始练习时身边有固定扶手，一旦失去平衡能够及时支撑。

7.肾脏功能：观察尿液

观察尿液是判断肾脏功能是否正常的最直接简单的方法。

测试方式：首先观察尿液的样式，如出现尿中泡沫增多，尿液静置一段时间后表面有细小的泡沫且不消散，可能是蛋白尿；其次要注意尿液的颜色，尿色改变，尿液浑浊呈淘米水样，或者尿色发红，呈浓茶色甚至酱油色，都是异常现象；此外，要观察尿量的改变，正常人每天尿量为1000至2000毫升，尿量过少或过多都提示肾脏可能出现问题。

建议：预防慢性肾脏病要调整生活方式，坚持锻炼；规律作息，避免疲劳；放松心情，避免情绪紧张；低盐饮食，均衡营养；定期体检，也能阻断或逆转病情。

8.内脏脂肪：腰臀比

腰臀比是判定中心型肥胖的重要指标，腰臀比的数值大，就意味着腹部脂肪积压。

测试方式：所谓腰臀比，即测量腰围和臀围的尺寸，再用腰围数字除以臀围数字，二者的比值就是腰臀比。男性的腰臀比小于0.94，女性的腰臀比小于0.82时，为正常。

建议：想拥有标准腰臀比，要合理饮食，增加运动时间，还要释放压力，例如深呼吸或做瑜伽，坚持每周至少三次半小时以上的有氧运动。

9.阿尔茨海默病：画个钟表

阿尔茨海默病在发病早期并非无迹可寻，可以画一个钟表看看是否有早期症状，在家能轻松自测。

测试方式：

画钟测验具体可分为以下三个步骤：

（1）画出闭锁的圆（表盘），如标画正确，可以得1分；

（2）将数字安置在表盘上的正确位置（必须保证所有数字都在圆内），并且按顺序将表盘上12个数字填写正确，如标画正确，可以得1分；

（3）将指针安置在正确的位置（要留意，所画的钟表指针上是否有箭头，分针是否比时针长等），如标画正确，可以得1分。

如果最终得分是3分，表示老人目前认知功能比较正常；如果得2分，说明老人目前认知功能基本正常或只是出现轻度症状；如果只有1分，说明阿尔茨海默病早期症状比较明显，已经属于中重度。

建议：家属应尽早带老人前往认知门诊就诊，如发现阿尔茨海默病的早期症状，要积极咨询专家，配合治疗，不延误病情，抓住最佳治疗时机。

10.心脏功能：测测握力

握力的大小在一定程度上可以反映心脏水平的好坏。

测试方式：

握力体重指数=握力（千克）÷体重（千克）×100，一般正常握力指数应大于50。

一般来说，40岁左右男性握力在43至50千克为合格，女性27至31千克为合格。

建议：一旦发现握力下降，就该考虑是不是心脏功能下降，或者出现了全身性的动脉硬化，应去医院心内科做个检查了。

提醒：在家自测只供提前初步发觉健康问题，不能代替定期体检和专业医学检查，如出现身体不适请及时就医。

来源：新华网、健康中国等

（上接第1版）

“围绕项目建设大提升，今年我区重点实施新兴产业园区科技创业园标准化厂房一期工程，投资9.9亿元，占地450亩，建设标准厂房30座，包括两层的钢结构厂房和适合小微企业生产经营的多层厂房，全部完成九通一平，让企业实现‘拎包入住’，入驻即开工。同时，还配套建设集公寓、超市、餐厅等为一体的综合服务中心，全力打造标准最高、服务最好、环境最优、功能最全的服务平台。”朔州经济开发区创新投资建设管理有限公司副经理程子璇说。

项目建设是稳增长的有力支撑，是推动经济高质量发展的“压舱石”。朔州经济开发区作为我市项目集聚的主平台、项目建设的主战场，全面贯彻新发展理念，以实施“工业强区、转型高地”为发展战略，坚持把项目建设放在更加突出的位置，以“项目工地就是阵地、项目现场就是考场”和“一切围着项目转、紧紧盯着项目干”为导向，科学谋划、聚力攻坚，全力推动项目建设提速增效。同时，高质量引进优质项目，高效率推进项目建设，高标准提升营商环境，以项目建设新成效构筑发展新优势。

“今年，我们经开区为实施‘工业强区，转型高地’发展战略，将大力推进项目建设攻坚工程，在壮大综合实力上实现大提升。计划实施项目68个，包括续建项目38个，新建项目30个，总投资477亿元，涉及产业转型项目，基础设施和民生工程。其中，基础设施项目16个，总投资76亿元，为招商引资‘筑巢引凤’和产业项目‘拎包入住’奠定坚实基础。”朔州经济开发区副总工程师雷功介绍。

声 明

杨福不慎将道路货物运输驾驶员从业资格证丢失，编号：140603197008181059，现声明作废。

山阴县玉井镇王坪沟村民委员会（统一社会信用代码：54140621689879675 3）不慎将开户许可证丢失，核准号：J1691000164003，开户银行：山西山阴农村商业银行股份有限公司玉井支行，账号：23000601200000000770，现声明作废。（由此引起的一切责任由我委员会负责）

王朝印不慎将士兵证丢失，编号：兵字第20210135072号，现声明作废。

梅成林不慎将水乡湾小区17号楼4单元801号房的配套费收据丢失，金额：18041元，现声明作废。