

# 山东改革，蛇年再启新程

2月5日，节后第一个工作日，山东省召开改革开放创新发展大会，谋革新之力、强省之进，动员全省上下坚定扛牢“走在前、挑大梁”使命担当，坚定不移向改革要动力、向创新要活力，在春天里吹响改革号角、大显担当的嘹亮号角。

牢记情怀厚植，夯动力之基、激活力之源

在山东自贸区烟台片区，一项项监管改革正掀起效率革命——这里首创特定货物“检验批”监管模式，货物随检随走，为企业通关按下加速键。

山东金河实业集团负责人掰着手指头算账：“以前每周都要跑两趟检验，现在每月抽查一次就行，还能给公司腾出400多万元流动资金，相当于白捡了条新生产线。”立春时节，创新探索涌动齐鲁。

改革是现代化强省建设的动力之源、活力之源。去年召开的党的二十大，擘画了进一步全面深化改革的宏伟蓝图，开启了新时代新征程进一步全面深化改革的广阔前景。

刘定章定坐标，绘制施工图，山东使命在肩、时不我待。2024年省委召开六次、七次、八次全会，部署改革发展重点工作。

顶层设计导向——细化推出落实党的二十届三中全会414项改革任务，纵深推进重点领域改革，着力突破体制机制障碍；接续实施“十大创新”行动，加快构建支持全面创新体系；用足用好国家“两重”、“两新”、专项债券等重大政策，推出3批政策清单和稳经济40

条务实举措，制定发展新质生产力政策体系，持续释放改革红利。

改革创新并实效——“四新”经济投资占比58.8%，数字经济规模占GDP比重超过49%；新能源和可再生能源装机达到1.15亿千瓦、占比达48.3%；实施促进民营经济高质量发展十大行动，民间投资增长7.6%；组织实施重大科技创新资源重组等10项牵引性集成改革，探索开展要素市场化配置省级试点，完成55家开发区扩区调区，自贸试验区累计15项改革成果在全国推广。

每一次改革成果，都是为展翅高飞积蓄力量。积善当好全面深化改革排头兵的坚实基础，新的一年山东满怀感恩之情、踔厉奋进之志，聚力国家所需，考量山东所能，沿着总书记指引的方向，以再攀者、再超越的勇气干劲，实现改革更大突破、展现创新更大作为。

破藩篱应变量，以改革鼎新塑造发展新优势

在山东，每到休渔期结束，沿海大大小小的渔船千帆竞发，犁开万顷碧波，只为夺得“第一网”，品尝“第一鲜”。他们深知：弄潮的好手，方可拾取大海的头等渔获。

今年是“十四五”规划收官之年，也是进一步全面深化改革的重要一年。当经济总量距离10万亿仅一步之遥，山东将改革创新“置顶”2025年重点工作，以“关键一招”助力经济大省挑大梁，为实现“十五五”良好开局打好基础、积蓄力量。

当前，外部环境严峻复杂，经济运行面临内需不足、外需不稳等风险挑战，更好发挥经济大

省“挑大梁”作用，解决“成长的烦恼”，关键要在制约高质量发展的突出矛盾上下足改革创新功夫。

比如，作为传统能源大省，近年来山东通过大力推动能源转型成功甩掉“一煤独大”的帽子，但在保障能源稳定供应的前提下，加快构建新型能源体系仍任重道远；比如，推动科技和产业创新深度融合，加快形成新质生产力，让“大象经济”轻盈起舞，也是传统产业大省必须迈过的坎；再比如，面对诸多资源要素顶到“天花板”，如何发挥“两只手”作用，让有限资源发挥最大效用，考验改革者的智慧……

“走在前、挑大梁”，不改革创新不行，改革创新的力度小了也不行。

山东是国资国企大省，也曾遇到机构臃肿、层级较多带来的“肥胖症”困扰。山东下大力气推进国企改革“瘦身健体”，省属企业两年累计压减权属企业1325户，总部机构数量压减14.9%，人员编制精简15.9%，下一步的改革重点是增强核心功能、提升核心竞争力。

如同国资国企改革，今天的改革创新，已从“长个子”转向“强体魄”，改的是难中之难、坚中之坚，难度系数越来越大。唯有奔着问题改革，找到痛点创新，才能不断激发动力活力，塑造高质量发展新优势。

走在前、挑大梁，让越来越多的不能变成可能、越来越多的优势变成胜势，历史是最好的自证：山东人自古就有敢闯新路的传统，回顾40多年来的改革开放史，山东多次为全国创造了发

展经验——全国第一批14个开放城市，青岛、烟台位列其中；商品经济大合唱、贸工农一体化、农业产业化经营等经验享誉全国，“诸城模式”、“潍坊模式”、“寿光模式”成为全国样板；进入新时代，自贸试验区累计15项改革成果在全国推广。

今天的山东，正处在爬坡过坎、转型升级的关键时期，走在前、挑大梁，每一步都需要改革开放来开辟道路。也只有大闯大闯、大担大担，才能铸就改革开放新辉煌。

挺膺担当，争做改革创新“实干家”

改革创新从来不是一件容易的事，很多改革都难免面对“改或不改，都很难”的境遇，秉持更强的历史主动精神，才能把全面深化改革引向深入。

以核电为代表的重大基础设施项目，曾被视为民间资本的“禁区”，再雄厚的资本也难以进入。2024年，山东推开“禁区”之门，允许民营资本进入核电领域，让民营企业信心倍增。今年，山东将健全民间投资常态化推介机制，吸引更多民间资本参与新能源、新基建，为新质生产力的发展拓宽更广泛支点。

改革创新千万条，“真经”，一个“敢”字道尽真谛。融资平台和城投公司转型势在必行，但资金大面，牵扯利益多，敢不敢“动奶酪”？中小金融机构改革涉及金融风险防控，专业性强，难度不小，敢不敢“真开刀”？教育科技人才一体改革是个新课题，需要细致统筹谋划，敢不敢“蹚新路”？

一个问号就是一道道改革考题。从打开思想“禁区”到破

除利益“禁区”，不仅检验改革的能力，更考验改革的定力。突出放大比较优势的改革创新，突出彰显山东特色的改革创新，突出群众关心的改革创新，以改革之“韧”解难题破藩篱，以创新之“力”应变局开新局，山东的改革创新才更具排头兵意义。

在没有过多论文、美誉傍身的情况下，去年，潍坊北京大学现代农业研究院的韩百，凭借猕猴桃精准基因组图谱研究，在新的人才评价改革中脱颖而出，不仅评上正高级职称，还当选课题组组长。

山东率先开展人才评价试点，为全国人才评价改革提供有益探索。值得注意的是，山东这项改革不同于以往以“破”为主的政策倡导，而是更加注重以“立”为主，既做“减法”，也做“加法”，适应教育科技人才一体改革新要求。

事必有法，然后可成。改革创新如同掌舵行船，调查研究是锚，扎得深，船才稳；方案制订是罗盘，定得准，路才明；推进过程是帆，张得有序有力，才能行稳致远。改革既不能操之过急，也不能裹足不前，既是一门艺术，也是一场考验。

每一个春天，都是希望的开始，梦想的起点。蛇年来临，让我们用蛇行千里的无畏和坚韧，攻坚克难、挺膺担当，争做改革创新的“促进派”、“实干家”，用一项项精细的改革“工笔画”，绘就山东高质量发展的新图景。（来源：大众日报）



### 方便面的前世今生

方便面，又称快餐面、泡面、杯面、快熟面、速食面、即食面、公仔面，是一种可在短时间之内用热水泡熟食用的面制食品，使用方便，口味多样。关于方便面你还知道些什么？

### 方便面只称“魔法拉面”

1958年8月，由华裔日本人安藤百福发明的第一袋方便面“鸡汁面”问世，“注入开水泡2分钟即可食用”的这一商品被称为“魔法拉面”，一问世就人气爆棚，极为畅销。

每一个春天，都是希望的开始，梦想的起点。蛇年来临，让我们用蛇行千里的无畏和坚韧，攻坚克难、挺膺担当，争做改革创新的“促进派”、“实干家”，用一项项精细的改革“工笔画”，绘就山东高质量发展的新图景。（来源：大众日报）

### 一碗方便面包含若干科技

- 蔬菜包 脱水蔬菜处理工艺
- 大块肉粒 冷冻干燥技术
- 鸡蛋粒 微波干燥技术

### 人们喜欢它的理由

- 购买方便
- 食用方法简单
- 品种多样
- 有汤有面 饱腹感强
- 价格便宜 可以节约生活成本

### 出国旅游不搭泡面就要买泡面

2016年，阿里旅行和携程联合发布的《出境旅游与泡面的逻辑考证报告》显示，高达31%的出境游客，有过带着泡面出国的经历；

即使不带泡面，也有58%的人会在旅游目的地买泡面。

而泡面在旅途中的“好基友”分别为辣椒酱、老干妈、火腿肠、牛肉干、榨菜丝、卤蛋。

### 怎样吃才健康

- 尽量煮着吃
- 搭配青菜、鸡蛋吃
- 倒掉第一次泡面的水
- 火腿肠不是好搭档
- 酱料放一半

### 比方便面更方便的出现了

随手一点，网上支付就能迎来一顿美食，这个过程比泡方便面还简单，这就导致方便面销售量不断下滑。我国方便面产业已经连续四年下滑，许多方便面企业受到了不小的冲击。



## 山东出台三十项举措 推动服务消费向好发展

日前山东省政府办公厅印发《关于进一步促进服务消费高质量发展的若干措施》（以下简称《若干措施》），推出10大类30项举措，推动全省服务消费向好发展。

《若干措施》提出，推动餐饮住宿消费扩容升级方面，我省将积极培育鲁菜“名菜”“名厨”“名店”“名小吃”，支持品牌餐饮企业建立研发中心、配送中心、中央厨房等，通过连锁加盟布局海外市场，打造一批全国性、国际性鲁菜餐饮集团，提升鲁菜全国影响力。实施“乐宿山东”提升行动，支持各市引进国际、国内高端品牌连锁酒店，打造休闲度假酒店集群。

在文旅和体育领域，我省将加速文旅产业发展，提升“山东手造”区域公共品牌影响力，打造城市伴手礼，培育国潮消费品牌，进一步丰富城乡旅游资源，放大“好客山东”吸引力，打响“沿着黄河遇见

海”文旅品牌。同时，大力发展体育竞赛经济，建设“四沿”赛事体系，构建“一线四轴N片区”赛事空间格局。支持各市做大做优传统品牌赛事，申办国际级、国家级综合性及单项高端体育赛事，实现“市市有品牌、县县有特色”。

在教育服务、居住服务、健康消费等领域，我省将重点从升级教育服务，推广“在线教育”两个方面，推动教育服务消费扩容；从物业服务、住房租赁、中介服务等方面，培育品质居住服务企业，实施家装焕新行动，扩大居住消费规模；从大力发展“互联网+医疗健康”、稳步扩大中医药服务、创新发展健康养老三个方面，撬动健康消费水平。

为更好满足群众个性化、多样化、品质化需求，《若干措施》还提出数字化赋能、绿色化转型、融合化发展、创新型推动4类适业消费新趋势的举措。



## 山东荣成：雪落天鹅湖

近日，在山东荣成大天鹅国家级自然保护区，成群的大天鹅在雪中漫步、嬉戏、觅食、飞翔，与白雪相映成趣，宛如童话世界。

## 喝茶能“刮油”？

# 真正科学的“刮油”方法是这样

假期聚会聚餐少不了，很多人都开启大肉模式，可吃完这些，又总觉得有点油腻，还担心发胖。于是很多朋友走上了喝茶“刮油”的道路。所谓的“刮油”真的靠谱吗？

所谓的“刮油”，指的是啥？我们期待的喝茶“刮油”，大约是想通过喝茶，达到分解脂肪，或抑制、延缓脂肪吸收，再不然能加速脂肪从体内排出也可以。总之，就是想用喝茶来减少人体摄入的脂肪。这个目标，茶真的能做到吗？

很遗憾，还真不太能。首先，茶水中最主要的成分是水。既然是水，自然无法分解脂肪，亦无法抑制、延缓吸收，也不能促进脂肪的排出。若是在吃油腻食物前喝茶，还能通过占据胃容量来控制后续食物的摄入量，可一般喝茶“刮油”都是在餐后进行的，自然也就不会影响食物摄入量了。

有人说，茶和水不一样，里面还有其他营养物质。的确，茶水中还有儿茶素等多酚、咖啡因等生物碱，以及非常少量的维生素（比如绿茶，每100克的

维生素C含量为19毫克）、矿物质和氨基酸。

儿茶素等茶多酚具有抗氧化、清除自由基、抗炎、抗癌等健康功效；咖啡因等生物碱可以提神醒脑，令人保持兴奋。对于部分朋友来说，咖啡因还有比较明显的促进胃酸分泌的作用，让我们觉得“饿得更快”。

但上述物质，却都很难影响人体对脂肪的消化吸收和利用。有研究发现，咖啡因和绿茶提取物（如儿茶素）能促进脂肪的氧化和利用。但要注意，这个研究的对象是运动员，且给他们补充的不是茶水，而是绿茶提取物。我们普通人想通过喝茶来达到促进脂肪利用的目的，恐怕每天得数升茶水，对大多数人来说不现实。

到底吃啥能“刮油”？既然喝茶不能“刮油”，那么，到底有没有吃了或喝了能“刮油”的食物呢？在吃了油腻大餐之后，到底该怎么搭配后续的饮食，才能稍微抵消点“负罪感”？

其实，我们可以从根源上考虑。从人体消化吸收脂肪的过程

来看，真想影响脂肪在体内的囤积，可以从吸收、消化、利用三方面着手。

吸收方面，我们可以在吃油腻食物的同时，通过多摄入一些富含膳食纤维的食物，来降低、延缓脂肪对脂肪的吸收。

消化方面，可以通过降低脂肪酶的活性，或影响胆汁的分泌，来抑制脂肪的消化，但想靠喝茶来达到这个目的比较难（靠茶叶来抑制脂肪酶活性的物质，如茶皂素，需要的摄入量大到正常人难以达到）。

利用方面，我们可以通过减少三餐中碳水化合物比例，增加脂肪的比例，来提升脂肪燃烧的几率。这有点类似于“生酮饮食”的原理，但其实没有专业人士的指导并不好操作，而且盲目大量摄入脂肪也有可能危害健康。

按照以上原则，我们可以多吃以下几类食物。在大量摄入油腻食物（脂肪）的时候，一定要同时补充一些新鲜的蔬菜、水果。新鲜蔬菜中含有大量膳食纤维，能够延缓肠道对食物中脂肪的吸收速度，降低吸收效

