

奋楫趁春早 争先正当时

山东蛇年启新程开新局

海岱日新征程阔，拼搏实干勇向前。蛇年伊始，山东开足马力忙生产、赶订单、抢进度，铆足干劲、创新争先，为新一一年工作开好局、起好步，奋战首季“开门红”。

今年的山东省政府工作报告提出了“地区生产总值增长3%以上”等目标。在奋力谱写中国式现代化山东篇章的征程上，全省干部群众人心思进、斗志昂扬，干事创业的热情空前高涨。项目建设快马加鞭。

渤海湾畔，春意尚未褪去。位于烟台市福山区的潍柴弗迪新能源动力产业园项目建设现场热火朝天。“正月十六全面复工，现场管理和施工人员已全部返岗。3月份，部分项目将投产。”项目负责人介绍，这个总投资560亿元的项目由潍柴和比亚迪携手共建，将在当地形成“整车+动力”新能源汽车产业链。

干劲“满格”的建设场景，同样在位于潍坊诸城市的山东谷雨生物科技有限公司生态联产项目现场展开，100多名工人正在紧张有序地施工、赶进度。公司总经理管军说，葡萄酒车间即将竣工，结晶车间、发酵糖车间土建工程已完成，正在进行设备安装。项目建成后将成为山东单厂产能最大的无水葡萄糖产品生产基地，为当地生物医药产业集群注入新动能。

重大项目建设是扩大有效投资、稳住经济大盘的重要支撑，也是高质量发展的“牛鼻子”。山东将重大项目作为落实黄河重

大国家战略、绿色低碳高质量发展先行区建设、打造北方地区经济重要增长极的重要载体抓紧抓实，持续扩大有效投资。

当前，绿色是山东不少在建项目的“底色”。在菏泽市鲁西新区的海辰储能山东一体化零碳储能产业园建设现场，工程车辆穿梭不息，工人有序施工作业。“目前，一期模组厂房、仓库、宿舍楼基础施工已全部完成，基础土方工程已完成80%以上。”山东海辰储能总经理张庆云介绍，产业园投产后将主要生产储能电芯、储能模组和预制舱，推动储能产业链上下游集群式发展。

在东营市广饶县，总投资102亿元的华泰集团年产300万吨浆纸及生态环保综合治理项目进入冲刺阶段。广饶县工业和信息化局局长孙小华说，随着一批重大支撑项目落地实施，当地产业结构正朝着高端化、智能化、绿色化、集群化方向加速转变，让经济发展更富“含金量”。

“山东围绕重大战略、‘十强’产业、基础设施等领域，谋划储备优质项目，今年将继续实施1.5万个省市县重点项目，推动3900多个项目投产达效，新增产值5000亿元左右。”山东省发展和改革委员会主任孙爱军说。

产业布局向新而行，重点项目紧张推进，产业体系加速向新。

记者在枣庄市采访发现，这座因煤而立、因煤而兴的资源型

城市，积极破解煤炭资源枯竭等因素带来的重重困难，新能源产业快速崛起，老工业城市再现蓬勃活力。

位于枣庄高新区的山东吉利欣旺达动力电池有限公司，开年即抢抓订单，生产车间内的新能源动力电池自动化生产线高速运转，满负荷生产。

枣庄市能源局局长刘忠波告诉记者，全市锂电新能源企业已发展到278家，构建了从锂矿开采加工、正负极材料生产、检测检验、终端应用到拆解回收的完整产业链。

在济南、青岛、烟台等地，一批战略性新兴产业呈现集群发展态势。据山东省发展改革委介绍，目前，山东省级以上战略性新兴产业集群达到42个，集群总规模突破3.5万亿元，带动上下游企业超过2.6万家。

推动战略性新兴产业集群发展的同时，山东超前布局未来产业，不断开辟发展新领域新赛道。

记者来到位于济南高新区的国盾量子智达科技有限公司时，科研人员正在讨论新一年的技术攻关重点。这家企业不久前研发出一款二氟化硫量子雷达，通过发射不同波长的红外光进行差分计算，能够精准探测半径3公里范围内的二氧化碳浓度，为碳计量提供了新技术手段。

近年来，济南市相继招引和孵化山东量子、九章量子等多家量子领域企业，量子信息产业产值今年力争突破百亿元。

山东省工业和信息化厅相关负责人说，山东正聚焦元宇宙、人工智能、生命科学、未来网络、量子科技、人形机器人、深海空天7大未来产业，加快培育济南空天信息、青岛人工智能、烟台东方航空港、潍坊元宇宙等一批特色园区和产业集群。下一步，将不断丰富完善未来产业财政激励政策，支持培育建设一批未来产业聚集、基础设施完善、配套服务专业、优势特色突出的未来产业加速园区。

高效办事环境做优

“每年仅用40万元租金就拿到了160亩土地的使用权，待我们全部达产后，可根据协议随时完成土地转让。”位于泰安新泰市的山东由新材料科技有限公司生产的柔性隔水幕墙推向市场后一直供不应求。公司总经理谭德永说，一度困扰企业的扩产用地问题已经得到解决。

针对由新材料等企业面临的共性难题，新泰市持续推进“高效开工一件事”服务，探索“先租后转、达产转让”模式，通过闲置国有土地对外出租，实现土地资源优化配置。新泰先后为18个项目办理了建设审批手续，平均提前150天形成产能。

“圈外的政府干，圈内的政府帮”，山东各地持续提升营商环境，以高效服务促企业发展。2024年，山东聚力深化“高效办成一件事”，出台“营商环境创新提升59条”，创新应用“鲁通码”，政务服务事项网上可

办率90%以上。2025年，山东将深化改革，抓好企业注册登记等100个“高效办成一件事”重点事项。

近日，临沂市河东区行政审批服务局工作人员来到山东马吉达核医疗产业项目现场，将环评批复送达项目负责人李文学手中。“企业开办从提交材料到办理完成，仅用半天时间。业务办理过程中，有专员跟踪服务，帮助我们办理各项手续，让我们享受到高效便捷的政务服务。”李文学说。

有求必应，无事不扰。今年以来，临沂市聚焦营商环境国际化、园区服务、新领域新业态、企业成长经营、民生小店等重点领域，新打造个体工商户转型升级企业、固定资产投资、科技成果转化、外国人来华工作、汽车“以旧换新”补贴申请等13个“一件事”，着力解决企业和群众办事难、办事慢、多头跑、来回跑的问题。

放眼山东，一项项改革举措正源源不断转化为高质量发展实效。升级“爱山东”“鲁惠通”平台，推动政策直达快享、免申即享；建设“鲁执法”平台，开展规范涉企执法专项行动……新的一年，山东将持续开展营商环境创新提升行动，推动修订《山东省优化营商环境条例》，擦亮“民事无忧 企事有解 政事高效”服务品牌。

(来源：新华社每日电讯)
(记者王全、王阳、陈国峰)

山东今年深化实施城镇燃气安全十大攻坚行动

燃气安全事关人民群众生命财产安全。记者近日从山东省住房和城乡建设厅获悉，今年山东省将完成1200公里城镇燃气管道更新改造，上线运行省级城镇燃气信息化监管平台，综合施策全面提升燃气本质安全水平。

去年，山东省部署开展城镇燃气安全专项治理“十大攻坚行动”，全面完成全省21.3万公里市政燃气管道、1800余座厂站隐患排查任务，全省更新改造管道2497公里。各地强力整治城镇燃气行业市场秩序，大力营造安全用气氛围，持续优化燃气安全监管机制，燃气事故起数同比减少36%，总体态势稳中向好。

山东省燃气行业点多、线

长、量大、面广，管网里程、用户数量均位于全国前列，化解存量风险、防范新增隐患的压力长期存在。

今年，山东省将继续深化“十大攻坚行动”，全面完成前期排查的剩余1200公里老化管道改造任务，并对新排查出安全隐患的管道及时进行更新改造，实现排查整治动态清零。同时，进一步提升燃气安全信息化、规范化水平。今年3月底前，全省所有燃气经营企业完成智慧燃气安全管理系统建设，实现企业安全运行信息化监管；4月底前，将上线运行省级城镇燃气信息化监管平台；年底前将全面完成燃气企业规模化整合任务，不断完善燃气安全长效机制。



36片甲骨回河南安阳殷墟“探亲”

2月26日，河南安阳，“王入大邑商——天津博物馆武丁卜辞探展”在殷墟博物馆开展，共展出36片甲骨卜辞珍品。此次“探亲”是和商王武丁直接相关的甲骨百余年来首次回到殷墟。

因为展出的甲骨卜辞。

◆ 科普知识

对血糖很友好的主食

糖尿病是由遗传和环境因素共同作用引起的代谢性疾病，高血糖是其主要特征。血糖主要来自碳水化合物的分解，包括各类主食以及水果、甜点等这种含糖的食物。

不少人都知道糯米白面要少吃，因为升糖快，那不吃白米饭、白馒头，就只能吃全麦面包、杂粮饭吗？其实，有些主食看似升糖快，实际对血糖很友好。

对血糖友好的7种主食

血糖，其实就是血液中的葡萄糖，“血糖稳定”对于能量供应和身体代谢都很重要，但血糖的关键就是让血糖保持稳定。

这里涉及一个重要的参考指标，即GI，也就是“血糖生成指数”的缩写。GI的本质，就是GI越高升血糖的速度越快、血糖波动越大。GI越低，摄入后血糖反应相对更平缓。

GI≤55：低GI
55<GI≤70：中GI
GI>70：高GI

以白米饭的GI值83.2为参考，除了大家熟知的杂粮饭、全麦面包等食物，以下这些主食看似升糖快，实际对血糖友好。

■ 饺子，与单纯的精白米面

相比，一般和菜、肉、蛋组合起来的主食GI值往往低一些。但最好选一些油脂盐添加较少的、肥肉脂肪少的。如果有控糖、减脂需求，可以在饺子皮中掺和一部分荞麦粉、全麦粉、羽衣甘蓝粉等粗面粉或蔬菜粉。

■ 土豆粉，营养师表示，土豆粉条不易升血糖。土豆粉在制作过程中，经过煮熟再冷却，会产生抗性淀粉，增加了消化难度。不过，土豆粉、红薯粉等是比较纯的淀粉，营养价值不高，偶尔食用即可。

■ 玉米饼，玉米的淀粉结构比较特别，不单玉米饼（窝窝头）GI低，即便加工成玉米面粥、玉米糊，GI也只有50左右，是典型的低GI食物。玉米或玉米面、玉米棒等，可以煮粥、摊煎饼、蒸窝窝头。不过，这里有一个前提——需要是颗粒凹凸不平的老玉米。糯玉米不适合糖尿病人常吃。专家提醒，市售的玉米片或类似产品，因工艺或额外添加了油脂糖，GI值比新鲜玉米高，选购时要注意。

■ 藜麦饭，藜麦还有一个神奇的特点，就是一煮就发芽。这个小芽其实是藜麦的胚芽，与一般谷物类食物相比，藜麦的蛋白

质、膳食纤维含量高，属于低GI食物，且口感细腻。

■ 乌冬面，乌冬面GI值大致为38-62，配料除了小麦粉，还可能含有蛋白质，它会紧紧包裹住淀粉，消化速度减慢，血糖波动变小。要注意的是，不同乌冬面产品面筋蛋白的添加量不同，GI值也有所不同，本质上还是小麦粉为主，血糖有问题的患者还是要注意餐后血糖反应。

■ 桂林米粉，桂林米粉通常用籼米（长粒米）制成，有检测发现，其GI值在37左右。购买米粉时，最好选籼米为原料的或直链淀粉多的。直链淀粉多，消化速度相对变慢。

■ 意大利面，意大利面的原料是“硬粒小麦粉”，和普通小麦粉比起来含有更多的蛋白质和复杂碳水化合物，密度、黏度均高于普通小麦。有数据显示，用精白硬粒小麦粉制作的细长形意大利面，GI值为33-52，属于低GI主食。

针对主食，这里也列举一些不适合“糖友”多吃的食物，如白米饭、糯米饭、即食燕麦粥、白馒头、白面包、烙饼、苏打饼干、华夫饼、膨化海苔饼干、土豆泥、烤红薯等。

吃主食控糖的技巧：吃硬不吃软

即使是同一种主食，也会因质地、大小、烹饪方式的不同，呈现不同的GI值。

碳水化合物进入人体后经过消化分解成单糖，进入血液循环。食物进入胃肠道后，消化速度不同，吸收程度不一致，葡萄糖进入血液的速度有快有慢，数量有多有少。

一般来说，烹饪时间越长，淀粉类食物糊化程度越高，对血糖影响越大。长时间熬制的米粥，在黏稠度增加的同时，也容易升高餐后血糖。

总之，食物变得越容易消化吸收，GI就会越高。比如土豆，如果煮GI是66，属于中高GI；而如果做成土豆泥，GI却高达87，跟白米饭、白馒头差不多。

建议有控糖需求的人，做到“宁干勿稀”“吃硬不吃软”，少吃或不吃软烂的粥或面条，延缓食物消化速度。

这样吃饭能降血糖

食物质地、烹饪方式、进食速度等都会影响升糖速度，以下饮食方法也有助于控血糖。

■ 不宜趁热吃

食物温度会影响淀粉糊化程

度，从而影响GI。趁热吃的话，淀粉糊化程度高，易消化吸收，GI就会升高。

■ 优化进餐顺序

为减缓碳水化合物的消化吸收，降低升糖速度，最好遵循先菜后肉再主食的进餐顺序。

■ 通过搭配“中和”升糖速度

其他食物成分，像蛋白质、膳食纤维、脂肪等都不会升高血糖，反而会拉低这一餐的GI。可以通过食物搭配来优化这一餐的GI值，比如米饭的GI为83，芹菜炒猪肉GI≤15，米饭+芹菜炒猪肉就变成了低GI（49.9）。

■ 降低吃饭速度

吃饭过快，食物迅速进入胃肠道既不利于吸收，还会引起血糖快速上升。吃早餐的时间最好不少于15分钟，中餐和晚餐可以控制在半小时。

控制血糖之后，我们在日常生活中就可以通过有效调整吃饭方式，达到控糖的效果。

提示：GI值低不代表可以不限量，尤其是对血糖已经存在问题的人群。

(来源：央视新闻、生命时报)

世界各地名优大米知多少

从一粒种子到一碗晶莹剔透的米饭，距离有多远？从选种到收割，从灌溉到餐桌，背后是无数人的努力与付出。

好山好水，孕育好稻好米

好米产地都具有如下特征：
自然条件优越，耕作历史悠久，精耕细作的技术，种植者一丝不苟严谨的种植态度。
所以，辛勤劳作+科技攻关+智慧管理+高标准灌溉+科学施肥+绿色防控=好米。

世界水稻概况

水稻是世界上种植范围最广的作物之一，政府一半以上人口以水稻为主食。

起源于中国，11个国际种质库，1.6亿公顷年产量。

种植面积最大的四个国家依次是：
1. 印度，2. 中国，3. 印度尼西亚，4. 泰国，5. 孟加拉国。

中国水稻产量占世界总产量的28%。

各地名优水稻

中国：大米是我国人民的基本口粮，60%以上国民以大米为基本主食。

中国大米标准：2019年6月1日起正式实施，国家市场监督管理总局 2018年10月10日发布。

黑龙江是全国最大的优质稻米产区，种植面积6000万亩。

中国大米：60%以上销往全国各地。

日本：日本精光，越光是一种日本大米的面粉品种，米粒短而圆，晶莹剔透，口感软糯，煮熟后米粒膨胀，饭粒饱满，香气浓郁。

泰国：泰国大米是产于泰国的长粒型大米，抽米的一刹那，米粒晶莹剔透，散发着阵阵清香。

印度：印度大米叫Basmati（巴斯马蒂），生长在印度北部地区，这种大米米粒细长，香味浓郁，米饭松软可口。

“中国粮仓 中国饭碗”，这句话说得对，中国人饭碗里的米，要自己种，要自己收，要自己存，要自己吃。

新华网黑龙江频道出品