

# 2022年 这些目标令人期待

株洲晚报融媒体中心/邓伟勇

## 关键词1 “三个高地”建设

### ●报告点击:

加快打造先进制造业高地。新增“四上”企业600家、规模以上工业企业200家以上、国家级“小巨人”企业20家以上、上市企业3家以上。

加快打造科技创新高地。新增国家科技计划立项120个以上,攻克一批“卡脖子”技术难题。高新技术企业突破1000家。

加快打造改革开放高地。实现120家以上企业“破零倍增”,全市进出口总额突破300亿元。新引进“三类500强”项目20个以上。

## 关键词2 高质量发展

### ●报告点击:

扩大有效投资。统筹推进600个市级重大项目建设,完成年度投资1000亿元以上。

加快消费升级。抓好国家文化和旅游消费城市试点。加快县域商业体系建设,实施农村客货邮融合发展行动,实现“快递进村”全覆盖。

促进要素增效。大力实施“三高四新”财源建设“116”工程,发布亩均效益企业“英雄榜”,实现税收收入增幅、占比“双提升”。

推动生态提质。打好“蓝天、碧水、净土”保卫战。落实“双碳”要求,创建绿色出行示范城市。

## 关键词3 长株潭一体化

### ●报告点击:

加快规划有效对接。突出做好长株潭国土空间、多层次轨道交通、绿心中央公园等重要专项规划对接。加快产业协同合作。推进中国移动数据中心二期等项目建设,共建以工程机械、轨道交通、航空动力为主的世界级高端装备制造产业集群。

加快基础设施互联互通。加快长株潭高速外环线 and 株洲高速环线建设,打通东环路、华强路、云峰大道、田心大道等际通道,构建长株潭城市群“半小时经济圈”。

加快公共服务共建共享。推进三市电子证照共享互认、跨区域一体办理。协同推进三市优质教育、医疗资源“同城共享”。

## 关键词4 “五好”园区

### ●报告点击:

优化规划定位。依法依规调区扩区,推进株洲高新区、经开区等园区优化整合。着眼园区主产业、新兴产业和未来产业布局,出台产业定位目录。

夯实创新平台。支持园区企业建设技术创新平台、产业投资平台,组建株洲市科技创新联盟。

创新体制机制。深化园区管理亩均效益评价、投融资、财政管理、绩效薪酬、人事等体制机制改革,推动园区管理向“泛投资机构”转型。推动要素向园区集聚,项目向园区集结,产业向园区集中。

完善园区生产生活配套,建立符合园区特色的产城融合模式,促进集约节约利用资源和园区“三生融合”“三态协同”,力争园区技工贸总收入突破5000亿元。

## 关键词5 乡村振兴

### ●报告点击:

推动湘赣边区域合作示范区建设。落实“三年行动计划”,加快推进“十大工程”,打造全国乡村振兴示范区。

加快县域经济发展。坚持“一县一特”“一乡一品”,实施“六大强农”升级行动,打造中心城区休闲农业观光带和湘赣边区休闲农业产业带,推进农产品加工产业园建设。加快重点城镇建设,推进扩权强镇,培育一批经济强镇。

促进乡村宜居宜业。深入推进乡村建设行动,推动“多规合一”村庄规划管理全覆盖,加快乡村连片开发、组团发展。



## 圈子

# 冬泳圈:“冻”并快乐着

株洲晚报融媒体中心/刘芳

12月26日,株洲迎来自2008年以来最大降雪,当日室外最低温度为零下2摄氏度,200多名冬泳爱好者不惧严寒飞雪,换上装备,在天元大桥东头畅游湘江,其中年龄最大的有80多岁。

这次活动由株洲市冬泳协会举办,已连续举办七年,旨在传递全民健康的生活理念。

## 习惯:每天打卡游泳

12月28日下午2时,水温11.6摄氏度,岸上气温为2摄氏度。

在天元大桥东头一处空地上,黄兰芳深吸一口气,伸双臂,搓手心,拍打身体,活动双腿,待收缩的毛孔有所舒张,身子开始发热,他系上救生浮球,缓慢入水。

因为每天坚持游泳,“冷”和“麻”的感觉尚不强烈,但四肢仍然必须不停运动,思维专注于当下的每一个动作,每一次呼吸。一直到游完300米上岸来,更能感受这项“自虐”般小众运动带来的回报:整个身体格外舒筋活络。

其实,每个冬泳爱好者下水前的动作都不一样。有的气沉丹田大吼几声,有的先捧一把冷水淋到身上,有的用脚搅几下,感觉身体被全面激活,才滑进水中,绝无夏日跳水般潇洒。

搏击湘江,你追我赶,比拼技艺。上岸后,他们迅速擦干身体,换上衣服,再慢跑一段,让身体回温。

“说不冷是假的,我们是凭借一种毅力,坚持下水游泳。”冬泳爱好者思梦姐说,“刚下水有点冷,但是游了一段距离后,就感觉身上热乎起来。”

十多分钟后,冬泳爱好者志远游完了全程。他说自己喜欢喜欢冬泳,几乎每天都会来湘江边游一会儿,每次游8至10分钟左右。



▲12月26日,雪中畅游湘江的部分冬泳爱好者。刘芳 摄

## 改变:身体素质明显改善,生活也更规律了

黄兰芳算是比较早接触冬泳的人。2001年,他跟朋友“下水”,当时只能在水里待一分钟。慢慢地,他可以在水里游一分钟,再增加至两分钟、三分钟、五分钟,现在,他能畅游湘江。

虽然株洲没有正式的冬泳基地,但冬泳爱好者队伍发展很快。2012年,黄兰芳发起组建了市冬泳协会,从最初几个人,发展到现在有200多人。

“这群冬泳爱好者大部分年龄在40、50岁左右,最大的有82岁。”黄兰芳介绍,最开始,他们有些是“旱鸭子”,几乎没下过水,也有些人“运动细胞”为零。

活泼开朗的思梦姐,曾经左手、腿意外受伤。2016年学游泳,然后开始冬泳,2017年,52岁的她从四桥游到三桥,全程7公里,游了近5个小时。

冬泳爱好者润华总说,自己是冬泳

的最受益者。曾经患有病毒性骨髓炎,身体爆瘦,仅79斤。“拥抱湘江,通过坚持冬泳,我从79斤长胖到97斤,身体也变好了。”她激动地说。

73岁的李明道总是乐呵呵的,冬泳圈里不少人都是他的学生。他每天早上5点钟坚持冬泳,这个习惯保持了十多年,他说,“因为长期坚持冬泳,身体一直比较健康,很少患病。”

吴安其坚持打卡游泳,已连续游了500多天,一是锻炼身体,二是锻炼意志力。

对于冬泳爱好者来说,坚持游泳给生活带来许多乐趣和收获:摸索游泳技术的提升之道,察觉自身体能的加强,在繁重的工作之余身心得到减压,身体素质得到明显改善,生活也更规律了,意志力也更坚强。

## 公益:进校园宣传防溺水知识

事实上,冬泳也有很多讲究。黄兰芳介绍,要想在冬天下水,准备的过程也要提早几个月,最好在秋天甚至夏天就开始下水,以调整身体状态和游泳技术,循序渐进,只有这样才能保证冬天入水时身体不受影响。

还有,冬泳也要科学地游。“通常水温多少度,就游多少分钟。”黄兰芳说,“要想享受冬泳乐趣,首先要保证安全第一。”

在普及、推广冬泳的同时,市冬泳协会从2017年起,还与株洲日报社小记者俱乐部合作,开展“游泳知识进校园活动”,旨在通过普及游泳知识,学习防溺水安全常识,培养学生的兴趣爱好,加强学生的安全意识和自我保护意识,提高孩子们的运动水平以及避险、自救能力,促进广大青少年的健康发展。

## 微言

杜甫写“问君未及已,儿女罗酒浆。夜雨剪春韭,新炊间黄粱。”试过才发现,真是好。春韭菜不拘怎么做,略点薄盐就鲜软多汁。配杂粮米饭,不够软但有嚼劲,很香。配暖酒特别好。暖酒和韭菜都有种让人嘴里“丝丝”啜一口气的香,吃口米饭压一下。这种氛围下,聊什么都很暖和。杜甫真是有生活。

宋玉写“食多方些,稻粱糲麦,挈黄粱些。大苦成酸,辛干行些。肥牛之髓,膾若芳些。”那会儿的调味料比较难找,我按着这意思,用番茄熬汁,配了点豆瓣酱,牛腩飞水之后熬了一下午,意外地挺好吃;汤汁浓厚,用来洗刚煮冒发软的杂粮饭,

## 大诗人都是感受家

真好。宋玉也很有生活啊。苏轼写“洗净铛,少著水,柴头罾烟不起。待他自熟莫催他,火候足时他自美。黄州好猪肉,价贱如泥土。贵者不肯吃,贫者不解煮。早晨起来打两碗,饱得自家君莫管。”我以前做猪肉,法子换了许多种;后来就一直按苏轼的来了:既偷懒,又好吃。不加酒,不加姜,只是一口气加足水,大火滚了之后,慢火炖,中间除了去血水,什么都不操作。到火候足时,加老抽和糖,大火收汁。醇厚香浓,比加其他的料味道要舒服得多。所以苏轼也很有生活啊。

白居易写“绿蚁新醅酒,红泥小火炉。晚来天欲雪,能饮一杯无。”这个体验过的都知道,都不用红泥小火炉,雪天有点火用来呵手,火上有点酒暖后的热香;等酒热,香越来越浓,倒两杯,就着雪,喝一口。第一口暖酒下去时那一下脊背发热指尖发麻的美好。所以白居易也很有生活啊。

大诗人都是感受家。好诗好情境,未必要千难万险,碧落黄泉地找,特意憋扯些大词来耍横。真大诗人要找好境好语,俯拾皆是,自然美妙,而且我们千年之下,都能感受到。

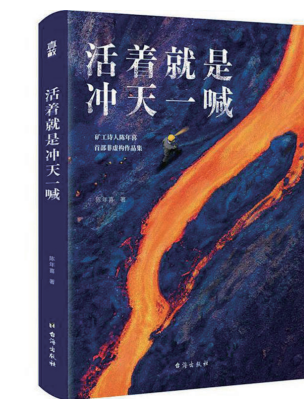
时光越千年,人类感受却是永恒的。(@某个张佳玮)

# 闲情

2021年12月31日 星期五  
责编:郭亮  
美编:刘昭彤  
校对:袁一平

## 荐书

书名:活着就是冲天一喊  
作者:陈年喜  
出版社:台海出版社  
出版时间:2021.06  
定价:56.00元



### 内容简介:

作为巷道爆破工,陈年喜深潜于大地5000米深处,用炸药和风镐轰开山体,凿出金、银、铜、铁、镍。

与他一起出生入死的是王二、德成、小渣子等同样低微的命运。后来有人在爆炸中跑成一蓬血雾,有的被气浪割成了两半,只有他相对幸运,只留下颈椎错位,尘肺病,还有一只失聪的右耳。

翻开《活着就是冲天一喊》,这些悲怆炽烈的生命逐一呈现在你的面前。艰辛的劳绩,无常的生死,每一个故事,都像陈年喜在矿山深处敲下的石头一般坚硬,炫黑。

## 圈子招募令

“一个人只拥有今生今世是不够的,他还应该拥有诗意的世界。”

人生实苦,汲汲于三餐温饱、养儿育女,幸得还有那些无涉赚钱养家的爱好拯救我们日渐庸碌的日常,如果,这些爱好还有共同的圈子好友一同参与的话,我相信,那便是王小波所说的那个“诗意的世界”。

这里是《株洲晚报》全新打造的“圈子”栏目,如果你身边也有这样的“圈子”的话,请与18673399801(刘记者)联系,把你的故事告诉我们,我们一起努力抵抗这庸碌无聊的日常生活。