

1至8月全市388个项目实现开竣工

重点建设项目完成投资536.3亿元

株洲晚报融媒体中心/廖喜张



9月26日,三一智慧钢铁城一标段项目交付,20家企业首批入驻。

经过一年的紧张施工,项目“种子”萌芽而出,茁壮拔节。未来,这里还将长出国内领先智能制造产业链园区、中部最大钢铁供应综合枢纽、湖南工业互联网示范园区的参天大树,并结出累累硕果。

今日之项目,明日之产业。今年,我市全力以赴抓投资、上项目、促发展,一个项目的招引与建设,正在全市上下奋楫扬帆的干劲和汗水中,加速转化为经济发展的新增长点。

47个省重点涉株项目完成投资260.6亿元

金秋十月,硕果飘香。步入荷塘区金山科技工业园,三一智慧钢铁城项目首开区一标段庞大的厂区远远就映入了眼帘,这个10万平方米的智能化厂房大量使用玻璃材料外立面,富于科技美感。秋日暖阳下的厂房金光熠熠。

机械轰鸣,施工繁忙,不时有车辆驶入,20家首批入驻的企业正在进行内部装修和设备进场。截至目前,三一智慧钢铁城共引入35家钢铁产业链上优质贸易和加工企业,其中首批入驻的20家企业,预计年交易及加工量可达120万吨,年交易额将超60亿元。

这是我市大兴产业、大干项目的缩影之一。

长征七号遥六运载火箭安全运抵文昌 年底前完成空间站建造

记者从中国载人航天工程办公室了解到,执行天舟五号飞行任务的长征七号遥六运载火箭已完成出厂前所有研制工作,于10月11日安全运抵文昌航天发射场。之后,长征七号遥六运载火箭将与先期已运抵的天舟五号货运飞船一起按计划开展发射场区总装和测试工作。

当前,空间站建造已进入收官阶段。按计划,年底前将实施梦天实验舱、天舟五号、神舟十五号飞行和神舟十四号返回等4次任务,完

成空间站建造。

目前,执行上述任务的飞行产品均已进场,文昌航天发射场2箭2舱(船)同时在场区进行测试,酒泉卫星发射中心同步开展载人飞船发射和回收任务准备,测控通信系统陆海空接力、全天候值守保障空间站安全稳定运行,神舟十四号航天员在轨“出差”时间过半,神舟十五号乘组正在加紧训练,各项空间科学实验扎实推进,取得阶段性成果。

(据新华社)

“天宫课堂”再开讲 课表请收好

今天15时45分开始,航天员邀青少年同做实验

记者11日从中国载人航天工程办公室获悉,“天宫课堂”第三课定于10月12日15时45分开始,神舟十四号飞行乘组航天员陈冬、刘洋、蔡旭哲将面向广大青少年进行太空授课。

本次太空授课活动将继续采取天地互动方式进行,3名航天员将在轨介绍展示中国空间站问天实验舱工作生活场景,演示微重力环境下毛细效应实验、水球变“懒”实验、太空趣味饮水、会调头的扳手以及植物生长研究项目介绍,并与地面课堂进行互动交流,旨在传播普及载人航天知识,激发广大青少年对科学的兴趣。

“天宫课堂”推出以来,已成功举行了两次太空授课,取得了良好的社会反响。在前期开展的授课内容征集活动中,社会各界特别是广大青少年通过新闻媒体、“学习强国”平台和载人航天工程官网踊跃建言献策,不少好的创意设计脱颖而出,将在此次授课及后续活动中陆续进行展示。

中国航天员真诚邀请广大青少年在地面同步尝试开展相关实验,从天地差异中感知宇宙的奥秘、体验探索的乐趣。

(据新华社)

课程表		
序号	项目名称	项目简介
1	问天实验舱介绍	展示介绍问天实验舱的基本情况及科学实验柜、生命生态实验柜、生物技术实验柜和变重力实验柜等设施
2	毛细效应实验	展示微重力环境下液体显著的毛细现象,讲解毛细现象的重要性及其工程应用
3	水球变“懒”实验	探究在微重力环境下,液体与液固混合物在相同冲击力作用下的振动表现
4	太空趣味饮水	展示在微重力环境下,使用超长吸管喝水的有趣现象
5	会调头的扳手	展示微重力环境下的扳手旋转翻身的现象
6	植物生长研究项目介绍	介绍生命生态实验柜进行的水稻种植和拟南芥种植研究项目,演示科本采集操作
7	天地互动环节	航天员与地面课堂师生进行天地互动

▶图表来源:新华网

新签约合同引资总额650亿元

10月2日,中车时代半导体与我市签约,将投资约52.93亿元在株建设中低压功率器件产业化项目;9月28日,大唐华银株洲2×100万千瓦扩能升级改造项目开工,项目一期总投资约80亿元;9月21日,我市举行2022年项目建设“百日攻坚”行动重大项目开工活动,炎陵县抽水蓄能电站项目等162个集中开工,总投资426亿元……捷报频传,佳音不断。

8月起,我市又启动项目建设“百日攻坚”行动,重点开展“项目招引攻坚”“征拆供地攻坚”“园区项目攻坚”“重大基础设施项目攻坚”等四大攻坚行动,着力拓宽项目来源,加强要素保障,破解制约难题。

“百日攻坚”,成效显著:1至8月,全市新签约亿元及以上合同项目182个,合同引资总额650亿元。其中8月份签约引进亿元以上项目29个,新引进亿元以上重点项目履约完成20个,湘商回株投资项目完成72个,湘商回株投资新注册企业12个,湘商回株投资实际到位资金35.86亿元,新设外资企业3个。

10年来我国城乡居民收入相对差距持续缩小

国家统计局11日发布的党的十八大以来经济社会发展成就系列报告显示,2021年全国居民人均可支配收入35128元,比2012年增加18618元,年均名义增长8.8%,扣除价格因素,年均实际增长6.6%。其中,2021年城乡居民人均可支配收入之比由2.50(农村居民收入=1),比2012年下降0.38,城乡居民收入相对差距持续缩小。

报告显示,随着脱贫攻坚各项政策和乡村振兴战略的纵深推进,农村居民人均可支配收入增速持续快于城镇居民。2021年城镇居民人均可支配收入47412元,比2012年增长96.5%;农村居民人均可支配收入18931元,比2012年增长125.7%。2013年至2021年,农村居民年均收入增速比城镇居民快1.7个百分点。

根据报告,总体看,10年来,我国居民收入保持较快增长,带动消费水平持续提高,消费能力不断增强。2021年全国居民人均消费支出24100元,比2012年增加12046元,年均名义增长8%,扣除价格因素,年均实际增长5.9%。

(据新华社)

速看天下

● 憨态可掬的“国宝”大熊猫,深受世界人民喜爱。中国大熊猫保护研究中心主任段兆刚11日告诉记者,十年来,大熊猫人工繁育等技术快速发展,目前全球圈养大熊猫种群数量达到673只,较十年前增长近一倍。

● 国际货币基金组织(IMF)11日发布最新一期《世界经济展望报告》,预计2022年全球经济将增长3.2%,与7月预测值持平;2023年全球经济增速将进一步放缓至2.7%,较7月预测值下调0.2个百分点。

● 法国经济和财政部长勒梅尔10日在国民议会发言时批评美国经济强权,呼吁欧美之间建立“更加平衡”的经济关系。勒梅尔表示,法国不能允许乌克兰危机造成美国经济主导全球而欧洲经济遭到削弱。欧洲经济削弱不符合任何人利益,需要在能源等领域寻求建立美国和欧洲大陆之间更加平衡的经济关系。

(本报综合)

饭菜放冰箱要凉透还是趁热 哪些食物不适合放冰箱



网络供图。

吃不完的剩饭剩菜,你会怎么处理?为了避免浪费,很多人选择把剩菜放进冰箱保存,之后再加热食用。当然,对于剩饭剩菜,人们还是会隐隐担心它的安全问题,平时也听到过一些其对身体有害的说法。那么,此时这些疑惑就出现了:饭菜是凉了放冰箱好,还是趁热放好?剩饭保存要注意什么?哪些食物适合放冰箱,哪些不适合放冰箱?接下来,就给大家好好讲一讲。

饭菜凉了放冰箱好,还是趁热放好?

真正科学的做法是:吃不完的食物要趁热放进冰箱,越快越安全。其实饭菜和食物上都是有细菌的,比如“大肠杆菌”这种平时对人体危害不大、只有达到一定数量才能让人生病的“条件致病菌”,还有“金黄色葡萄球菌”“沙门氏菌”这些在数量很少时就会对人体有很大危害的强毒力致病菌。一旦这些细菌大量增殖后被人们食用,就会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,甚至危及生命。温度对食物中的细菌繁殖速度有很大影响:当温度超过60℃的时候,绝大多数细菌无法存活;当温度低于4℃的时候,绝大多数细菌增殖明显变慢。而4℃—60℃被称为食物的“危

险温度区”,其间大多数细菌都能比较快的生长和繁殖。

所以,食物在室温下放得越久,细菌繁殖越多。趁热把食物放进冰箱,目的就是在细菌大量繁殖之前,尽快把温度降到4℃以下,减少细菌可以快速繁殖的时间。所以吃不完的饭菜要提前拿出来,放在保鲜盒里,尽快存放在冰箱。

另外,还有人会有这样的疑问:“热菜放冰箱,冰箱会不会受伤?”答案是:不会受伤,冰箱没有那么脆弱。虽然食物趁热放冰箱会短暂升高冷藏室的温度,但冰箱的温度传感器在感受到温度变化时启动降温,让冷藏室恢复低温状态。

剩菜保存要注意什么?

1. 尽量不吃“口水菜”。次日食用的“剩菜”,是前一天在吃之前用干净的餐具储存起来的饭菜,这样“剩菜”受到的细菌污染相对较少,可以将其冷藏第二天食用;但是如果剩的都是“口水菜”,隔夜剩菜中细菌一定会增加,不建议食用。
2. 分类储存。把冷藏的剩菜分类储存,可避

免细菌交叉感染,并且用干净的容器密闭储存,如保鲜盒、保鲜袋,或者把碗盘附上一层保鲜膜。

3. 存放时间不宜长,吃前充分热透。虽然前一天的剩菜经过充分高温或者微波加热后,大部分致病菌可以杀灭,但也不提倡剩菜在冰箱里存放过久。

哪些食物适合放冰箱,哪些不适合?

1. 适合放在冰箱冷藏室的:1.油类、白菜等茎类和叶类蔬菜。这些蔬菜很难长期储存,水分和维生素容易流失,因此可以把这类蔬菜套上保鲜袋放到冰箱里面,温度控制在0~5摄氏度,湿度在85%左右,还要定期洒水,这样最多可以保存3~4天。2.西瓜。已经切开的西瓜需用保鲜膜包裹好放入冰箱,避免细菌滋生,并且在24小时内尽快吃完。
- 不适合放在冰箱冷藏室的:1.红薯、土豆等根茎类蔬菜。这些蔬菜水分不容易流失,放在阴凉干燥的地方即可。冰箱内湿度较高,容易让红薯、

洋葱、土豆等变软、发霉,从而失去新鲜的口感。2.西红柿、黄瓜等茄茄类蔬菜。未熟透的西红柿常温存放即可,不需要放到冰箱里。如果西红柿已经熟透了,最好赶紧吃掉。其他茄茄类蔬菜,比如黄瓜,也不适合在冰箱的过低温度中保存,否则容易冻伤。3.香蕉、荔枝等热带水果。这些热带水果适合存放于8℃以上的环境,放冰箱冷藏容易被冻伤,果皮容易出现黑色斑点和凹陷。这类热带水果最好还是放在避光、阴凉通风处,并且尽快食用。

总之,蔬菜、水果最好随买随吃,才能保证新鲜。

“李斯特菌”要特别警惕!

冰箱中除了前面说到的大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等细菌,还有容易被人们忽视,却有致命危险的李斯特菌,它能在0℃以下的冷冻室存活很久,用冰箱冷藏食品完全不能抑制它的繁殖。而李斯特菌对免疫功能低下的人群、孕妇、胎儿、婴儿、老人杀伤力很强,可能导致脑膜炎、败血症、流产、新生儿感染等危害生命的疾病。

容易感染李斯特菌的食品有:生冷海鲜;储存过久的熟食、肉类;冰激凌;即食水果蔬菜沙拉;未经巴氏消毒的现挤牛奶、羊奶;生蘑菇,未完全煮熟的豆芽;未经高温消毒的自制奶制品。

(摘自科普中国)

出游建议

秋高气爽宜登山 四点建议送给您

很多人喜欢在秋高气爽的时节登高。以下为您提供四条健康爬山建议。

1. 备好装备。建议穿轻便、合脚、防滑的鞋子。穿鲜艳好洗的衣服,以便被及时发现。最好准备一根或一对登山杖。下山时身体前倾,易摔倒,山路湿滑的情况下,有杖支撑更保险。
2. 补给充足。多带水,还可以带些巧克力,以防低血糖发生。此外,基础病患者应带好必备药品。如有心脏病等基础病的,要带上速效救

心丸等药品。

3. 控制速度。登山不能着急,尤其是开始时,速度一定要慢。调整好呼吸,最好戴上运动手环监测心率(最好不要超过180)。如果心率过快,可以站立休息1—2分钟再爬,也可以暂停休息10—20分钟,但不要立刻坐下,待心率平稳后再坐下休息。为避免脚扭伤发生,建议走路不看景、看景不走路。老年人爬山宜量力而行。
4. 爬山后注意休息。

(本报综合)

生活宝典

开水烫餐具消毒并不靠谱

每逢节假日,不少人会选择家庭或好友聚餐。饭前第一件事,少不用了用开水烫餐具。用普通的开水烫餐具,真的可以消毒杀菌吗?

此前,山东出入境检验检疫局做过实验:对两个盘子进行菌落检测,模拟日常生活将A盘用100℃的热水,B盘用50℃的热水各进行了5秒钟的淋洗。结果显示,两个盘子在开水淋洗后,细菌数值下降很少,杀菌效果不明显。专家表示,高温消毒要达到效果,必须具备两个条件:一个是温度够高,另一个是时间够长。因为引起胃肠道疾病的细菌多数要经100℃高温作用1至3分钟或80℃高温加热10分钟才能死亡。饭前用开水淋烫碗筷,很难满足这两个条件,因此杀菌作用不大。

外出吃饭餐具应该怎么处理?尽量去卫生达标的餐馆。如果坚持烫餐具,尽量用100℃的水烫1至3分钟,或用80℃的水加热10分钟进行操作。在家时,餐具摆放、使用注意以下几点:餐具在完全晾干之前不要把它们摞在一起,否则容易增加细菌滋生;定期对餐具进行消毒灭菌处理,包括“煮沸消毒”法(将餐具置入沸水中煮沸5至10分钟)、“蒸汽消毒”法(将餐具放入蒸汽柜中,调节温度至100℃,消毒5至10分钟)等。

综上所述,在外就餐时,如果水不够热、时间不够长,开水烫餐具基本上没啥用。如果想吃得安全、放心,还是挑干净卫生的餐厅为好。

(摘编自《都市快报》、科普中国)

生活研究

适度晒太阳可防痴呆

近日,复旦大学附属华山医院郁金泰团队联合青岛大学附属青岛市市立医院谭兰等发表的一项研究提示,适度晒太阳可降低痴呆风险。

分析显示,随访9年期间,户外日照时间与痴呆风险之间呈J形曲线关系,户外日照时间平均每天1.5小时,夏季每天2小时、冬季每天1小时情况下,痴呆风险最低。

与平均、夏季、冬季每天户外日照时间分别为1.5小时、2小时、1小时相比,户外日照时间较短时,痴呆风险显著增加;而户外日照时间较长时,痴呆风险以相对缓慢的速度增加。

以上述界值为参照,平均每天户外日照时间每减少半小时,痴呆风险增加28.7%;夏季和冬季每天日照时间每减少1小时,痴呆风险分别增加19.3%和18.4%。

进一步分析显示,在年龄大于60岁者、女士及每晚睡眠时间为7小时的人中,户外日照时间与痴呆风险之间的上述关联更明显。作者指出,适量晒太阳之所以可改善认知功能,可能是因为日照促进皮肤中维生素D合成,而维生素D可通过多种途径促进大脑健康。另外,户外晒太阳还可能通过调节昼夜节律以及人体生物钟而影响认知功能。

当然,作者也强调,户外日照不能过多,否则会增多不良事件的发生风险,包括晒伤、皮肤癌以及白内障、紫外线角膜炎等眼科疾病。

(摘编自《北京青年报》)

