

株洲获批跨境电子商务综合试验区

本报讯(株洲晚报融媒体记者/任远通讯员/谢选能)日前,国务院发布《国务院关于同意在廊坊等33个城市和地区设立跨境电子商务综合试验区的批复》,同意在株洲市、衡阳市等33个城市和地区设立跨境电子商务综合试验区。

近年来,株洲多措并举推动跨境电商工作,出台跨境电商扶持政策,完善跨境电商孵化体系,积极搭建跨境合作平台,全力培育跨境电商试点企业,全面推进跨境电商集聚发展。今年以来,我市新上线跨境电商企业70多家,少数企业已经有外贸出口额。经过1年至1.5年的孵化周期,更多的跨境电商企业将为我市外贸出口额作出贡献,让株洲的产品通过线上渠道“走出国门”。

跨境电子商务综合试验区是我国设立的跨境电子商务综合性质的先行先试的城市区域,旨在跨境电子商务交易、支付、物流、通关、退税、结汇等环节的技术标准、业务流程、监管模式和信息化建设等方面先行先试,通过制度创新、管理创新、服务创新和协同发展,破解跨境电子商务发展中的深层次矛盾和体制性难题,打造跨境电子商务完整的产业链和生态链,逐步形成一套适应和引领全球跨境电子商务发展的管理制度和规则,是推动中国跨境电子商务健康发展提供可复制、可推广的经验。

市商务局相关负责人介绍,获批跨境电子商务综合试验区后,我市将进一步复制推广前六批综合试验区的成熟经验做法,同时全面深化改革开放,坚持创新驱动发展,在跨境电子商务领域先试先行,发挥跨境电子商务助力传统产业转型升级、促进产业数字化发展的积极作用,推动外贸优化升级。

相关新闻

《财富》美国500强企业公司来了 康宁湖南物流分拨中心落户株洲

本报讯(株洲晚报融媒体记者/任远)11月24日,株洲市人民政府与康宁(上海)管理有限公司(以下简称康宁公司)、湖南湘粤非国际物流有限公司三方正式签署合作协议,康宁湖南物流分拨中心项目正式落户株洲铜塘湾保税物流中心(B型)(以下简称B保中心)。

康宁公司成立于1851年,迄今已有170多年历史,总部位于美国纽约州康宁市,是全球材料科学领域的领先企业。康宁凭借在特殊玻璃、陶瓷、光学物理领域的创新,开发出众多引领行业变革和改善人类生活的产品和工艺。2022年康宁公司在《财富》美国500强排名第263位。康宁湖南物流分拨中心落户B保中心后,将提高其物流配送效率,改善和保障国内客户的货物配送。

国内聚焦

未来要在月球干啥事? 探月工程总设计师揭秘

联合国/中国空间探索与创新全球伙伴关系研讨会24日闭幕。研讨会期间,我国深空探测的成果与未来规划再次成为热门话题。

未来探月工程还有哪些亮点?火星探测会进行采样吗?深空探测还有哪些重点任务?围绕本次研讨会相关议题,中国工程院院士、中国探月工程总设计师吴伟仁接受了新华社记者的采访。

未来要在月球干三件事

记者:我国探月工程已圆满完成“绕、落、回”三步走目标,未来在探月方面还将有哪些“大动作”?

吴伟仁:在未来10年至15年,我们国家准备在月球上干三件事,第一件事是我们现在准备实施的探月工程四期,规划包括嫦娥六号、嫦娥七号和嫦娥八号任务。嫦娥六号准备在月球背面采样返回,如果成功了,会人类的又一次壮举。

在月球上要干的第二件事,是与其他国家开

展国际合作,在2035年前建成国际月球科研站。我们想动员大家和我们联合起来,进行联合设计、联合勘察、数据共享、共同管理。

我们要干的第三件事,是以月球为主要基地,建立集数据中继、导航、遥感于一体的月球互联网。这些形成一体化后,可以对月球上的一些资源和探测器实行有效管理。如果再往后面延伸,火星也可以像这样。

重型运载火箭助力我国行星探测工程

记者:天问一号陆续传回的火星影像备受社会关注,未来我国行星探测工程有着怎样的规划?

吴伟仁:我国行星探测工程现在是以火星探测为主,计划在未來10年到15年,对火星上的土壤进行采样返回。

此外,还准备开展木星系及天王星等行星际探测。未来还将开展太阳探测,以及太阳系边缘探测。我们希望能够发射中国的探测器,走到太阳系边缘地区,看看太阳系边缘地区太阳风和宇宙风交汇的地方是什么样。

未来既要对小行星采样,还要对小行星防御

记者:除探月与探火外,我国在深空探测领域还有哪些重点工程?

吴伟仁:小行星探测也是重要工程,我国计划在未來10年至15年开展小行星采样。这个过程很有趣,因为小行星太小了,探测器不能像在月球那样着陆,要慢慢挨上去,再在它上面采样,带小行星样品回到地球,这样我们就知道小行星是由什么组成的。

此外,我国还准备开展小行星防御任务。如果小行星撞击地球怎么办?我国正在制定这方面

打造构建外空领域人类命运共同体

记者:您对我国深空探测领域国际合作有何展望?

吴伟仁:此次联合国/中国空间探索与创新全球伙伴关系研讨会上,我们要向世界介绍中国未来的航天政策与规划,让全世界知道我们正在做什么,方便大家一起合作。同时我们也想倾听国际上其他国家的声音,了解他们未来在空间探索领域准备干什么,共同探讨研究未来如何发展,一起加强合作。

此前,我们的嫦娥三号、嫦娥四号、嫦娥五号

国际观察

扎波罗热命悬一线 “核伤痕”能否避免?

接连两天,欧洲最大核电站之一——乌克兰扎波罗热核电站遭遇猛烈炮击。切尔诺贝利、福岛两起核事故,留在世人心头的阴影还未磨灭,如扎波罗热再现噩梦,将再划下一道伤痕。

谁干的?俄乌依旧各执一词。俄国防部坚持认为,核电站遇袭,是“乌军使用大口径火炮开火20余次”。俄外交部发言人扎哈罗娃表示,俄方向国际原子能机构秘书处通报了俄方掌握的所有信息,包括能反映炮击后果的照片、视频。乌总统泽连斯基则呼吁,各国应“确保乌核反应堆不会受俄方破坏”。乌方建议国际原子能机构让扎波罗热核电站非军事化,并建立安全保护区。

对此,国际原子能总干事格罗西呼吁立即停止炮击并指出,在核电站附近开火,无异于“玩火”,无论谁是“幕后黑手”,都必须“立即停止”。

总而言之,扎波罗热核电站遭袭,可能将成为乌克兰局势中又一起“罗生门”。然而这背后反映出的,是局势的进一步紧绷。

11月上旬,俄军3万名士兵、约5000件武器装备从赫尔松地区撤到第聂伯河左岸。此后,军事观察员指出,乌军也出现从本已占领的赫尔松地区撤离的迹象,并开始加强扎波罗热方向的军事编组。(据中国新闻网)

速看天下

●英国广播公司援引美国网站“枪支暴力档案”(GVA)的数据称,美国今年已发生607起造成至少4人死伤的严重枪击事件,近4万人因枪支暴力丧生,其中1500多人是儿童,包括290名11岁以下的儿童。

●俄罗斯总理米舒斯京23日表示,与上半年预测数据相比,俄罗斯经济实际表现更好,预计今年国内生产总值(GDP)降幅将低于3%。

●据英国《镜报》24日报道,居住在英国伦敦的猫咪弗洛西(Flossie)已经有26岁零300多天大,相当于人类的120多岁。它本月被吉尼斯世界纪录认证为世界上现存最长寿的猫。(本报综合)

“冬眠期”失眠,五脏六腑很受伤

IFC 骏丰频谱 健康生活我掌握

入冬后,各大医院失眠患者逐渐增多。都说冬天是睡懒觉的好季节,但为何有这么多人睡不着?有专家指出,冬季夜长昼短,此时失眠可能会比其他时候更痛苦。而整晚睡不着或整晚多梦等,除了让人神疲乏力外,还会伤及五脏六腑,诱发疾病。针对这种季节性失眠,该如何调理?

冬季失眠跟换季、晒太阳少有关系

辽宁中医药大学附属第二医院中医内科医师曹玺表示,导致冬季失眠的原因有很多,最常见的原因有以下几方面:

冬季白天相对来说比夜晚要短,有些中老年人因过早上床睡觉,有可能出现夜间醒来再无法入睡的现象。

相对来说,冬季人们运动量减少,很少出门晒太阳,也是导致失眠的原因。

天气寒冷也是导致失眠的原因。有些人由于自身体质的敏感,对外界天气变化感觉性比较强。加上自身体质虚弱,气血循环不畅,从而出现失眠的现象。

民间有句俗谚:“冬日晒太阳,胜似喝参汤”。常泡“日光浴”有很好的助眠等保健功效。

北京回龙观医院抑郁症诊疗中心主任医师牛雅娟介绍,晒太阳有助于人体分泌血清素,其是一种能让人产生快乐和幸福感的“快乐激素”,能够调节人的情绪。此外,血清素是褪黑素的前驱物质,如果白天血清素分泌较多,那么夜晚在酶的作用下转化而成

中药泡脚可调冬季失眠

很多人在冬季有泡脚的习俗。如果出现睡眠不好,精神不振、疲乏无力、情绪不稳等一系列不适症状,可用热水泡脚30分钟,再搓脚心10分钟至20分钟,直至脚心发热,之后会感到神清气爽、全身轻松。

对付较为严重的失眠,可用中药水

推荐4种助眠食物

干燥多风的冬季,人们很容易会出现肝火旺盛、脏腑阴阳失调,这也会加重失眠状况。中国中医科学院西苑医院内科主任医师宁侠推荐了4种助眠食物。

燕麦:燕麦是很有价值的睡前佳品,其富含B族维生素,能促进新陈代谢,具有消除烦躁、促进睡眠的作用。晚餐吃一小碗燕麦粥,能很好地促进睡眠。

莲子:莲子中含有的莲子碱、芳香苷等成分,具有镇静的作用。睡前喝点莲子糖



▲图片来源于网络。

的褪黑素也会更多,从而能帮助产生睡意。总体来说,如果白天没有晒够太阳,造成血清素分泌不足、褪黑素抑制不够,就会出现白天睡不醒,晚上睡不着的问题。

当然,晒太阳也有讲究,冬季选择上午9点至10点泡“日光浴”最好。如果白天是阴天或因室内工作无法接触到足够日光,可以在睡觉前两小时左右,采用暖色系灯光(橙、黄、橘色等)照明来弥补。根据相关研究,半小时到1小时的暖色系灯光照明有助于调整生物钟,提高睡眠质量。

对于“爬行能治糖尿病和痔疮”的传言,蒋逸秋表示“没那么神奇”。他提醒,如果想要尝试,也要注意方法。比如,手、足、膝部有破损和感染的朋友暂时别练爬行,有严重高血压、糖尿病、心脏病、动脉硬化化的患者也不适宜做此运动。此外,饭后不宜立马进行该锻炼,以免引起肠道里的食物反流。

(摘编自央视《扬子晚报》)

每周膳食

三道莲藕菜品生津润肺去火



▲图片来源于网络。

藕含有较丰富的碳水化合物、植物蛋白、膳食纤维、矿物质等。现代药理研究表明,藕中含有的莲藕多糖、多酚等,还具有降血糖和抗氧化的作用。在此给大家推荐三道菜品,非常适合家庭烹饪。

凉拌藕丝,清热生津。具体做法为:藕切丝,加少许盐、麻油拌匀,香菜或青葱适量点缀,清脆爽口,是餐桌上的清品。

小米藕香羹,滋阴润肺。具体做法为:小米提前浸泡4小时到6小时,然后将山药用刀背刮碎,红枣去核切碎,莲藕洗净切碎,雪梨切块备用,水开后放入小米、山药、莲藕,小火熬制20分钟。放入雪梨、红枣,再熬制10分钟左右即可。

莲藕雪梨排骨汤,去火润燥。具体做法为:新鲜排骨焯水后,跟雪梨、莲藕、红枣一起炖一个半小时,出锅前撒上枸杞焖5分钟,最后加盐调味即可。(本报综合)

水果煮熟吃会造成营养流失吗

水果煮熟吃或烤着吃,美味还暖胃,是不少美食达人热推的秋冬饮食攻略。但也有人认为,这样吃会导致水果中很多营养成分流失。那么,煮(烤)熟的水果真会变得没营养吗?

实际上,很多时候,水果加热可能会使其营养效果增强。一是水果中的酚类物质可能增多。酚类物质是水果中一种具有潜在促进健康作用的化合物,加热可以破坏水果细胞的组织结构,能让更多酚类物质释放出来。二是总抗氧化性可能增强。水果中的抗氧化物质包括各种天然色素(类胡萝卜素、番茄红素等)、酚类和黄酮类物质,虽然加热后其总量减少,但可以让它们从结合状

态被释放出来成为游离态,增强抗氧化活性。此外,煮(烤)熟后的水果,还能减少膳食纤维等成分对胃肠道的刺激,尤其适合消化能力不是很健全的人群,如老年人、小孩及体弱者。所以,如果想吃热的水果,尽可以放心煮或烤,不必过于担心养分的流失。

当然,并非所有水果都适合加热食用。梨、苹果、桃等水果本身比较脆硬,富含酚类抗氧化物质,但维生素C却不是其营养亮点,加热吃营养损失不大,对肠胃刺激小,口感也不错。但如果是猕猴桃、鲜枣等富含维生素C的水果,加热吃就未免有些可惜了,会导致维生素流失。(摘编自《中国消费者报》)

