



# 2025年株洲发展目标和工作安排

株洲晚报融媒体中心/陈正明 邓伟勇

## 2025年的主要预期目标：

- 地区生产总值增长 **5.5%以上**
- 规模工业增加值增长 **8%左右**
- 固定资产投资增长 **5%左右**
- 地方一般公共预算收入增长 **3%左右**
- 社会消费品零售总额增长 **7%左右**
- 进出口总额增长 **10%左右**
- 居民消费价格涨幅 **3%以内**
- 居民收入增幅与经济增长同步
- 城镇调查失业率低于全省平均水平
- 完成国家和省下达的节能减排任务

## 2025年重点抓好以下8个方面工作：

### 1 更加用力加快项目建设

加快建设光启905基地、北斗信息产业园等十大产业项目，大力推进洮水灌区与“引洮润株”引调水工程、京港澳高速扩容等十大基础设施项目，力争全年实施重点建设项目600个，实现开竣工项目500个，完成年度投资1000亿元以上。

深化“土地超市”改革，完成集体土地征拆1.12万亩，国有土地征收2.06万平方米。

围绕“两重”建设、“十五五”规划重点支持领域，推动一批体量大、质量高、带动力强的项目纳入国省项目清单。

### 2 更加用力打造“三个高地”

#### 全力打造国家重要先进制造业高地

推进北斗应用与信息技术、陶瓷与新型功能玻璃等产业集群规模加快迈上千亿台阶。

大力发展“新三样”产业，力争打造全国首个全域全场景北斗规模应用示范城市。

持续发展“风光储氢”等产业，加快建成全国重要的新能源装备制造基地。

纵深开展“智赋千企”行动，推动企业上云5500家、上平台500家以上。

#### 全力打造具有核心竞争力的科技创新高地

对接融入长沙全球研发中心城市，建设长株潭区域科创中心。

实施科技企业梯度培育工程，新增省级以上“专精特新”中小企业80家，高新技术企业突破1500家。

做大做强科创基金港，力争知识价值信用贷款突破50亿元。

力争部省科技计划立项100项以上，全社会研发投入强度3.3%以上，技术合同交易额超过500亿元。

#### 全力打造内陆地区改革开放高地

争取全省内外贸一体化融合发展博览会长期落户株洲，努力打造中非易货贸易中心和中非经贸临港。

推动轨道交通、新能源装备等产品积极拓展中东、非洲等新兴市场，引导市内企业在中东、非洲等地设立驻外机构和公共海外仓。

力争B保中心进出口额、湘粤非铁海联运通道发运班列、跨境电商进出口交易额实现更大幅度增长。

### 3 更加用力深化招商引资

力争引进重点项目200个以上，其中5亿元以上项目20个以上。

深入推进“湘商回归”“返乡创业”“校友回湘”“厂友回株”。

积极争取国家产业备份基地、国家区域性产业政策等落地。

### 4 更加用力优化营商环境

深入开展“一降一升”行动，深化“园网共建”机制，推进现代物流业发展三年行动。

健全营商环境体验官“四走四看”制度，持续打造“创业株洲、万事无忧”营商环境品牌。

实施“十百千”企业培育计划，力争经营主体突破53万户。

推进“首违免罚”等柔性执法，让各类经营主体放心谋发展。

用超常力度加快城中村、老旧小区改造，推动田心轨道交通城、清水塘产业新城、凤凰航空城、南洲新区等片区开发。

积极发展首发经济、夜市经济、直播经济，支持新城市主理人门店经营发展。

### 5 更加用力推行绿色低碳发展

持续打好蓝天、碧水、净土保卫战，实现水质优良率100%、蓝天300天。

扎实推进中央财政油茶产业示范奖补项目、国家储备林、森林质量精准提升、森林可持续经营五年行动等重点工程。

推进碳足迹认证、碳资产交易，创建绿色工厂、绿色园区、绿色供应链。

完善新能源充电设施，加快建设“电动株洲”。

### 6 更加用力促进城乡区域协调发展

落实长株潭“一个城市”理念和重点任务“三个清单”，积极参与“一厅一道一园一廊四张网”建设。

全面建成新马南路至湘潭云龙东路、云峰大道至湘潭昭云大道等融城干线。

联合长沙、湘潭申报全国空中交通管理试点地区、民用无人驾驶航空试验区。

确保粮食播种面积稳定在330万亩左右、生猪出栏320万头左右。

筹建亚热带水果特色产业园，壮大茶叶、中药材、农产品加工等特色优势产业。

### 7 更加用力保障改善民生

加强就业技能培训和困难群体就业援助帮扶，确保零就业家庭动态清零。

积极应对乡村学校生源持续减少问题，合理调整学校布局。

加快市公卫中心、市疾控中心项目建设。

推动实施“新时代神农尝百草”工程，创成中医药综合改革示范区先导区。

推进城市社区嵌入式服务设施建设，实施人均预期寿命提升行动。

### 8 更加用力守牢发展底线

推进安全生产治本攻坚三年行动。

常态化开展扫黑除恶斗争，严厉打击“盗抢骗”“黄赌毒”“食药环”等违法犯罪。

推进市县乡三级综治中心规范化建设。

推广“新文旅主理人”“重点片区联建共治”等创新举措。



# 冬季不宜减肥？错！

反弹。因此，在冬季适当运动，能有效激活体内棕色脂肪，更容易达到减肥目的。

天气寒冷，不少人都选择“猫冬”，不想主动运动减肥，又不想节食饿到自己，只要不长胖，维持现在的体重就好了！肖瑶表示，冬季不想原地长胖，可以从以下三方面着手：

**好好吃饭。**早饭不能省，午饭要吃饱，晚饭可吃少。冬季饮食可适当进补些含脂肪量较少的食物，如鱼、虾、牛肉、羊肉等；同时多吃低热量食物，如西红柿、木耳、萝卜等；新鲜的蔬菜水果也不能断。

**保持愉快心情，多晒太阳。**冬季日照减少，容易情绪低落，导致食欲大增暴饮暴食。冬季多晒太阳有助于改善心情，维持健康体魄。

**睡眠时间要适当，不能睡太多也不能睡眠不足。**冬季离开温暖的被窝确实有些困难，但过多睡眠会使我们在睡醒后感到饥饿而胃口大开，不利于保持体重；拥有充足的睡眠时间，器官才会保持良好的代谢速度和能力。

不想大冷天跑出门运动，又想坚持一年四季的减肥大业，肖瑶表示，可以选择跳绳、爬楼梯等中低强度的有氧室内运动，动作不必太激烈，适当延长运动时间，会收获事半功倍的效果。

(据《江苏科技报》)

# 怎样才能老而不衰？

有效逆转和阻止衰弱的发生和发展。即使是重度衰弱老年人，也需要积极治疗，尽量减少并发症，改善预后。衰弱的有效预防策略包括：积极的生活方式，科学的饮食，适量、规律的运动，良好的心态以及有效控制慢病和老年综合征。

1. 及早发现并积极治疗基础疾病，如心衰、糖尿病、慢性感染、恶性肿瘤、抑郁等。

2. 运动锻炼是提高老年人躯体功能的最经济有效的方法。抗阻训练可增加肌肉力量和功能，提高步速。太极拳可提高老年人的柔韧性和移动平衡能力。

3. 补充充足的营养可能会改善衰弱老年人体重下降及疲乏的状况，如热量和蛋白质的营养支持，维生素D的摄入等。

老年人衰弱的药物干预大多是激素类药物，有一定的禁忌证和不良反应。如果还处于衰弱综合征前期，不用吃药，多锻炼，吃得好，保持好心情，比吃药管用了。

对衰弱老年人尽早有效地干预和治疗，有助于保持老而不衰。

(据《燕赵老年报》)

# 防寒保暖，请避开这些陷阱

天气越来越冷，要想做好防寒保暖，以下陷阱千万别踩。

## ◎穿得越厚越好

当穿得太厚时，人体产生的热量难以散发出去，反而容易造成内热。就好比一个密封的房间里堆满了取暖设备，虽然会不断产生热量，但因空气不流通而变得闷热难耐，人在里面会感觉不舒服。而且，过度保暖还可能降低身体自身的耐寒能力，导致更容易生病。

因此，在冬季保暖固然重要，但并不是穿得越厚就越好，根据不同的环境和自身活动量适度保暖才重要。比如在户外运动时，可以选择分层穿搭的方式，内层是透气排汗的衣物，中层是保暖的毛衣或者抓绒衣，外层再加上防风的外套。这样既能保证在寒冷的户外有足够的保暖度，又不会因运动产生热量而使身体过于闷热。

## ◎厚底鞋

厚底鞋以其独特的高度和造型，在寒冷的冬季成为很多人的最爱。然而，在这些时尚元素的背后，却有着不少隐患。

厚底鞋由于重心较高，稳定性较差，容易导致摔倒。长期穿着厚底鞋会改变人体正常的重心分布，脚部、腿部甚至腰部都会出现酸痛的现象，也会增加脚踝扭伤的风险。同时，这类鞋子的鞋底通常比较硬，缺乏弹性，长期穿着会影响脚部的正常弯曲和受力，导致脚部肌肉疲劳甚至变形。

## ◎把鲨鱼裤当秋裤

鲨鱼裤独特的塑形效果，既能展现出腿部的优美线条，又能保暖，在很多人心目中已经成功取代了传统的秋裤。

鲨鱼裤由于紧身特性，会对腿部施加比较大的压迫力。对于那些需要长时间站立或者坐着的人群而言，长时间处于这种状态下，腿部血液循环会受到严重影响，进而增加下肢静脉曲张的风险。不仅如此，鲨鱼裤的材质透气性欠佳，皮肤在这样的环境下无法正常呼吸，久而久之，皮肤容易产生过敏反应。

(据《家庭医生报》)

## ◎相关新闻

# 戴帽子和围巾有讲究

帽子 很多人可能觉得帽子只要戴上能保暖就可以了。事实上，佩戴帽子也有讲究。如果帽子戴得太紧，头皮上的血管被帽子压迫，阻碍血液的正常流动，会导致脑部供血不足，严重时会出现头晕、头痛等症状。

围巾 在日常活动中，围巾会与外界环境充分接

(据《家庭医生报》)

# 花一分钟测测血管堵不堵

冬季是心脑血管疾病患者的一道坎，而血管老化是心脑血管疾病的主要病理基础，如能早发现并采取措施，就能避免或延缓心脑血管疾病的发生。

## ◎测一测你的“血管年龄”

1. 最近情绪压抑；2. 过于较真；3. 爱吃方便食品及饼干、点心；4. 偏食肉类；5. 缺少体育锻炼；6. 每天吸烟支数乘以烟龄超过400；7. 爬楼梯时会胸痛；8. 手足发凉、麻痹；9. 经常丢三落四；10. 血压高；11. 胆固醇或血糖值高；12. 亲属中有人死于脑梗死或心脏病。

符合1~4项，说明你的血管还很年轻；符合5~7项，说明你的血管年龄可能超过生理年龄10岁以上；符合8~12项，说明你的血管年龄可能比生理年龄老了20岁以上。

## ◎血管早衰的危害

1. 血管变脆、变硬 血管不断变脆、变硬，使人患上脑血管疾病、慢性肾脏疾病、心力衰竭等疾病。高血压患者尤其应注意，血管硬化容易与高血压“相辅相成”，形成恶性循环。

2. 血管堵塞 随着血管弹性越来越差，血管腔越来越窄，血管可能在某天突然“罢工”，进而形成血栓，将血管堵塞甚至堵死。血液无法正常流通，会引起心肌梗死、脑梗死等疾病。

3. 血管老化 长期从事体力劳动的人，以及需长时间站立的人易患静脉曲张。静脉曲张不仅会影响患者站立、行走，还是导致静脉曲张的重要原因。

(据《大众卫生报》)

# 冬食豆腐 防病养人

豆腐不仅是餐桌上常见的美食，还有一定的食疗保健作用。

研究发现，豆腐含有丰富的营养成分，素有“植物肉”的美称。豆腐的脂肪含量比大多数动物肉低，其中80%为不饱和脂肪酸，有助预防动脉粥样硬化、高血脂症等心血管疾病。此外，豆腐中的大豆异黄酮，有抗氧化、防衰老功效；卵磷脂可增强记忆力、预防老年痴呆；大豆低聚糖有益肠胃健康。

冬日建议豆腐炖着吃，搭配一些肉类蛋类、海带、白菜，营养更丰富。在此，介绍两款豆腐食疗方。

## ◎海带煮豆腐

材料：豆腐1块、海带50克、姜、虾米少量。

做法：1. 豆腐切小四方块备用，海带洗净切成条。2. 锅中加入适量清水，放入海带用大火煮至变软。3. 放入豆腐块和虾米，加少许盐调味，滚煮约4分钟，加入姜丝，再煮2分钟即可。

功效：化痰散结，防治动脉硬化，降“三高”。

## ◎香菜豆腐炖双鱼

材料：鲫鱼500克、草鱼头300克、豆腐200克、香菜30克，料酒、葱、姜、花椒粉、胡椒粉等调味料适量。

做法：1. 鲫鱼、草鱼头洗净，加料酒、葱、姜、花椒粉、胡椒粉腌渍入味；豆腐切块。2. 鲫鱼和草鱼头同时入锅，两面煎至金黄，加水大火烧开后，改小火慢炖。3. 待鱼汤泛白后，加入豆腐块和豉油，继续炖10分钟，出锅前加入香菜即可。

功效：开胃滋补，增进食欲，强壮身体。

(据《家庭医生报》)