

关注 @周口日报

● 重点项目建设如火如荼 县域经济发展局面喜人

我市对上半年 重点项目观摩讲评

项目建设对经济发展起着重要支撑作用。为促进全市重点项目建设、招商引资、“两区”发展、城镇建设全面提速，大力推进产业转型升级，推动经济高质量发展，7月18日至20日上午，市委书记刘继标、市长丁福浩带领2018年上半年重点项目观摩讲评组，利用两天半的时间，对各县(市、区)和中心城区的41个工业项目、服务业项目和百城建设提质项目进行了集中观摩。

7月的三川大地，骄阳似火。刘继标、丁福浩带领观摩组成员顶烈日、冒酷暑，先后到西华县、扶沟县、太康县、淮阳县、项城市、沈丘县、郸城县、鹿邑县、商水县、市经济开发区、川汇区、东新区项目建设一线听取汇报，到企业生产车间查看工业运行实情。

观摩组重点观摩了2018年新开工且未观摩过的项目，或新竣工投产的重大项目。在每个县(市、区)观摩工业项目2个、服务业项目1个、基础设施项目1个。大家一路走、一路看，一路思考、一路交流，所到之处，建设工地都是一片热火朝天的施工场面。看到各县(市、区)在全市大开发、大建设、大发展，只争朝夕、大干快上的浓厚氛围下，紧紧围绕推动县域经济大发展这一工作重点，招大引强，强力推进项目建设，推动经济高质量发展采取有效举措和迸发出的激情、热情，观摩组成员无不感到振奋和鼓舞。

观摩组在讲评中认为，本次观摩项目都有很强的代表性，展现了全市项目建设的最新态势，体现了大家抓落实、促发展的力度，并呈现出四大特点：一是产业结构不断优化，二是发展动能持续转

换，三是招商引资成效明显，四是城市建设日新月异。

观摩组强调，在今后的工作中，要以高质量发展为统领，把省委十届六次全会暨省委工作会议精神贯彻落实到项目工作实践中，以高质量的项目建设带动实现高质量发展。工作重点要再突出。要突出抓好“三大改造”，改造提升传统产业，使其焕发新活力，形成新优势。要积极发展新业态、新模式，加快培育发展战略新兴产业，实现新旧动能转换。项目进度要再加快。抢抓当前黄金施工季节，根据年度目标，倒排工作计划，没有开工的项目要千方百计促开工，当前在建的项目要不遗余力抓进度，为实现全年目标任务奠定坚实的基础。服务保障要再完善。各级各部门要落实好“放管服”改革要求，尤其是在项目工作上，该放的要放到底、放到位，该管的要管起来、管理好，需要优化的再优化，可以精简的再精简，以“一站式”“保姆式”“一条龙”的优质服务，全方位保障服务好项目建设的全过程。同时，要强化对重点项目的跟踪管理，确保重点项目顺利快速推进。

统计显示，1月份至6月份，全市57个省重点项目完成投资212亿元，占年度投资计划的57.1%，全省综合排名第4；313个市重点项目完成投资763.83亿元，占年度投资计划的62.33%。随着一大批新项目的开工和续建项目的推进，有力带动了全市固定资产投资。全市二星级产业集聚区达到7个，一星级产业集聚区3个；二星级服务业“两区”3个，一星级服务业“两区”2个。

热搜指数：★★★★★

精选
留言

平凡：向高温下的工作者致敬！

LU：为了周口的发展也真是拼了！

勤拂拭：团结务实的一届领导班子！想干事、能干事、干好事！周口人民有福了！

钟河破驿：整个周口走了一遍！赞！

jj：辛苦了！注意防暑！

怡怡：赞！给力！

小鱼：为了周口的发展更上一层楼，领导们辛苦了。为你们点赞！

远成快运：这大热天的，辛苦！

与世无争：只有走到群众中间，才能发现问题的真相。只要全心全意为群众办好事，就能得到群众的支持和拥护！

闻名：高温下的工作者辛苦了！

微信：实干家。

勤能补拙：给力！利用两天半的时间，对各县(市、区)和中心城区的41个工业项目、服务业项目和百城建设提质项目进行了集中观摩。

陈向阳：“高质量发展为统领”。好样的！

丽丽坊：顶烈日、冒酷暑，先后到西华县、扶沟县、太康县、淮阳县、项城市、沈丘县、郸城县、鹿邑县、商水县、市经济开发区、川汇区、东新区项目建设一线听取汇报，到企业生产车间查看工业运行实情……赞！



健康 @周口晚报



老祖宗传下来的 4种“长寿菜”

山珍海味虽然可口，却不一定健康。如今人们吃东西，营养健康往往摆在首位，越来越多人意识到，贵并不代表着好。在中国本土的“菜”中就有四种，看似不起眼，却被老祖宗称为“长寿菜”。

海带

“海带的确是一种营养价值很高的菜。”北京中医药大学养生室教授张湖德告诉记者。海带生长在海水中，是一种含碘量非常高的海藻。同时，海带还含有丰富的蛋白质、糖、钙等，含量是菠菜、油菜的好几倍。

张湖德指出，海带中的褐藻酸钠具有降血压作用，对预防白血病也有一定作用。海带中的淀粉具有降低血脂的作用，能帮助预防动脉硬化、降低胆固醇。

张湖德说：“脾胃虚寒者和孕妇不宜吃太多海带。”

香菇

香菇在我国食用历史悠久，因为营养丰富、味道鲜美，被称为“菇中之王”。

明代皇帝朱元璋就经常食用香菇，并认为它是“长寿菜”。张湖德告诉记者，香菇“益气不饥，治风破血和益胃助食”，民间则常用来治治头痛、头晕。现代研究则证明，香菇可调节人体免

蕨菜

蕨菜又叫龙头菜、如意菜，是山区很常见的山野菜。张湖德说：“蕨菜富含蛋白质、脂肪、糖类、矿物质和多种维生素，营养价值很高。”蕨菜中的蕨菜素对细菌有一定的抑制作用，具有良好的清热解毒、杀菌消炎功效，对发热、湿疹、疮疡等病症都有一定治疗功效。

“食用时，用开水焯一下可去涩味。蕨菜性味寒凉，脾胃虚寒者不宜多食。”张湖德提醒。

马齿苋

马齿苋又称五行草、长命菜，在我国分布广泛，鲜食干食均可，是一种古籍上早有记载的野生蔬菜。

马齿苋可用肉丝烹炒，也可用蛋、肉丝做成羹汤食用，鲜美可口、脆润柔嫩。“马齿苋含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等多种营养成分外，它本身就有很高的药理作用。”张湖德说，马齿苋含有大量去甲肾上腺素、钾盐及丰富的柠檬酸、苹果酸等，可以起到保持血糖稳定、降低血压、保护心脏的作用。

热搜指数：★★★★★

精选
留言

静一静：明代皇帝朱元璋就经常吃香菇！

A：蕨菜确实有涩味，下次食用开水焯一下。

一颗红心两手准备：香菇有抗癌、抗癌的功效。

小陈：在毛主席的食谱中，无论款待客人还是日常饮食，最为多见的当数马齿苋，即使是新中国成立后，仍时常提出吃马齿苋的要求。毛主席赞其曰：“马齿苋，既可食，又是药。”

公元：孕妇要少吃海带。

王艳斌：好东西，还便宜。

She：看似不起眼，这些菜却被老祖宗称为“长寿菜”，以后多吃点。

济济一堂：喜欢吃香菇，营养丰富、味道鲜美，被称为“菇中之王”哦！

老生常谈经常谈：海带中的淀粉具有降低血脂的作用，能帮助预防动脉硬化、降低胆固醇。不错！

沧海一声笑：马齿苋炒肉特别好吃，大家不妨试试。