

江夏报

中共武汉市江夏区委员会
武汉市江夏区人民政府
机关报 第22期 总第826期 本期4版
江夏区融媒体中心 主办
2025年6月9日 星期一 农历乙巳年五月十四
江夏报数字报网址 <http://jiangxiabao.whjxtv.cn>

王忠林在武汉调研汽车产业高质量发展工作 牢牢把握转型发展方向 加快推动我省汽车产业做大做强

诸葛宇杰参加

湖北日报讯（记者 杨念明）6月3日下午，省委书记、省人大常委会主任王忠林到武汉市江夏区调研汽车产业高质量发展工作。他强调，要深入贯彻习近平总书记关于推动汽车产业高质量发展的重要指示精神和发展新质生产力的重要论述，牢牢把握转型发展方向，加快推动我省汽车产业做大做强，为加快建成中部地区崛起的重要战略支点提供有力支撑。

省委副书记诸葛宇杰参加调研。

华域视觉科技(武汉)有限公司致力于汽车智能车灯、视觉系统研发生产，拥有行业内首个国家级技术中心。王忠林与企业负责人亲切

交流，察看智能车灯生产线运行情况，听取企业产品销售、市场开拓情况介绍，勉励企业紧盯市场需求，加快技改升级，提升智能制造水平，增强产品核心竞争力。博世华域转向系统(武汉)有限公司是中国乘用车转向系统领域领军企业，拥有30余条世界先进生产线。王忠林走进企业创新实验室，察看电动助力转向系统生产线，对企业实现研发、生产一体化表示肯定，勉励企业坚持以科技创新引领产业创新，加强前瞻性技术研发布局，努力扩大市场占有份额，实现更好更快发展。上汽通用武汉分公司是上汽通用汽车有限公司新能源产品布局的重要阵地。王忠林听取企业生产经营、发

展规划情况介绍，走进奥特能工厂察看新能源车生产线改造情况。他强调，上汽通用武汉分公司自2015年投产以来，累计在鄂生产汽车超过400万辆，为湖北汽车产业发展作出了重要贡献。希望企业加快关键技术攻关，强化产业链协同，推动新款新能源汽车尽快投产，更好满足和创造市场需求。

王忠林在调研中强调，汽车产业是我省的支柱产业、龙头产业。汽车产业强，则湖北产业强。当前，汽车产业发展已经进入深度重塑期。我们要以等不起、慢不得的紧迫感，坚决打好汽车产业发展攻坚战。要强化稳产达产，支持产销两旺的龙头企业、骨干企业扩大生产

规模，加快建设一批产能提升项目，助力更多新产品量产下线、投放市场。要强化转型发展，顺应汽车产业电动化、智能化、网联化发展趋势，坚定不移抢占新赛道、培育新优势，加快智能网联新能源汽车产品迭代升级和品质提升。要强化市场开拓，支持企业深耕国内市场、开辟海外市场，进一步优化海外营销体系、拓展渠道网络，推动汽车产业加快“走出去”。要强化服务保障，落实“链长+链主+链创”工作机制，加强政策支持，及时协调解决企业困难问题，为各类企业创新发展、健康发展营造良好生态。

省领导郭元强、彭勇、程用文参加调研。

6月3日下午，省委书记、省人大常委会主任王忠林到武汉市江夏区调研汽车产业高质量发展工作。他强调，要深入贯彻习近平总书记关于推动汽车产业高质量发展的重要指示精神和发展新质生产力的重要论述，牢牢把握转型发展方向，加快推动我省汽车产业做大做强，为加快建成中部地区崛起的重要战略支点提供有力支撑。这为江夏的汽车产业发展指明了方向、注入了强大动力。

汽车产业百年变局中，江夏肩负着湖北从“汽车大省”向“汽车强省”飞跃的关键使命。作为湖北汽车版图的重要支点，江夏汇聚了整车制造与核心零部件的双重优势，形成了规模可观的产业集群。截至2023年底，江夏区汽车及零部件产业集群汇聚了上汽通用、武汉客车等2家整车制造企业，博世华域、华域视觉、延锋座椅等55家国内知名的核心零部件企业，省级及以上专精特新“小巨人”13家，实现营业收入610亿元，被评为国家级中小企业特色产业集群。

然而，时代浪潮汹涌，全球汽车产业格局重塑，电动化、智能化浪潮席卷而来。江夏如同整个湖北汽车业的缩影——传统制造优势尚存，但向新能源与智能网联的“换道超车”时不我待，科技创新策源能力有待突破，产业链韧性更需加固。这场转型，不仅是江夏的突围之战，更是湖北能否在区域经济版图中挺起“脊梁”的胜负手。

新质生产力为江夏汽车产业升级提供了根本方法论与目标指向。核心要义在于以科技创新为引擎，摆脱传统路径依赖，开辟高质量发展的新天地。以“智”造为核，锻造创新硬实力。应依托江夏高校与科研院所富集优势，聚焦固态电池、车规级芯片、智能驾驶系统等前沿技术，推动产学研深度融合。在“链”上突破，构建韧性生态圈。加速补链强链延链，特别是动力电池、电驱动系统等关键环节的本土化替代与升级。促进整零协同创新，推动零部件企业向“专精特新”迈进，提升产业链整体抗风险能力与响应速度。促“数”实融合，激发转型新动能。大力推动人工智能、大数据、工业互联网与汽车制造全流程深度融合。拓展智能网联汽车应用场景，积极参与车路云一体化建设，让“聪明的车”驶上“智慧的路”。

江夏的探索与实践，其意义远超一区一地。作为湖北深入打好汽车产业转型战役的关键支点，江夏车光产业跨界融合发展示范区的成功转型，将为全省汽车产业提供可复制的“新质生产力”样本。当江夏的“引擎”以新质动能强劲轰鸣，必将有力辐射带动全省上下游产业协同跃升，显著增强湖北在全国乃至全球汽车产业版图中的分量与话语权。

『新质』引擎，『链』动未来

余海龙

区领导巡视检查高考准备工作

江夏融媒讯（记者 周玥 马骁）6月5日，区委书记张斐，区委副书记、区长舒贵传带队深入我区部分高考考点，巡视检查高考备考相关工作，看望慰问考务人员，并向全区考生致以美好祝愿。区领导柳长胜、罗尚国、梁爽、刘斌参加。

据了解，今年高考全区报名9575人。除高职单招和五年一贯

制、技能高考单招录取考生不参加统一高考外，实际参加统一考试8495人。全区共设六个考点，分别为江夏一中、实验高中、江夏职校、江夏区第一初级中学、江夏四中、江夏五中。

张斐、舒贵传一行先后来到江夏五中、江夏一中，实地察看视频监控系統运行、考场布置、后勤服务等工作开展情况，详细了解考点设施配备、道路

交通管制、考生食宿安全等情况。

张斐强调，高考是事关千家万户的大事，全区各级各部门要进一步增强责任感和使命感，坚持以最严格的标准、最细致的要求和最周密的举措扎实做好高考各项准备工作。要对考务、交通、电力、卫生、周边环境等服务保障工作进行全流程再梳理、再检查、再完善。要细致周密做好试卷

保密、考生组织、监考巡考、考风考纪等各项工作，切实做到高考全过程阳光透明、规范有序。要密切关注天气变化，加强对可能出现的雷暴雨等极端天气的预判，制订周密的工作预案，及时有效应对各类突发事件。要用心用情用力营造让考生舒心、家长安心、社会放心的良好考试环境，全力以赴确保高考安全平稳有序进行。

闻“汛”而动

江夏融媒讯（记者 敖璐怡 胡际洋）6月5日，区防汛抗旱指挥部组织部分成员单位在长江大堤“居字号险段”开展2025年防汛抢险综合演练。

本次演练采取多科目联动、多部门协同模式，系统检验全区防汛应急响应机制。演练全程按照实战化标准进行。根据情景设定，长江流域遭遇罕见的特大持续暴雨，长江大堤“居字号险段”长时间处于高水位状态，该堤段内坡堤脚出现管涌险情。模拟分工的应急抢险组、卫生医疗组、电力保障组等各小组迅速完成险情研判、应急响应、协同处置全流程作业。通过科学调度抢险物资、规范实施技术处置，最终成功排除管涌险情。



全区防汛抗旱和森林防火工作会议召开

江夏融媒讯（记者 周玥 马骁）6月4日，全区防汛抗旱和森林防火工作会议召开，深入贯彻上级相关工作精神，分析研判当前我区防汛抗旱以及森林防火形势，安排部署相关工作。区委书记张斐出席会议并讲话。区委副书记、区长舒贵传主持。

会上，区气象局、区水务和湖泊局、区应急管理局、区农业农村局、区园林和林业局、金水办事处、法泗街主要负责人分别汇报了有关情况。

张斐指出，防汛抗旱和森林防火工作事关人民群众生命财产安全，事关社会大局和谐稳定，是一项长期艰巨的工作。今年以来，全国

各地极端天气频发，气象灾害呈现突发性强、破坏力大的特点，加之进入梅雨期，极端的短时强降雨可能导致区域性和阶段性的洪涝，出梅后的高温天气也可能导致干旱发生。全区上下要树牢风险防控意识，坚决克服麻痹思想，以底线思维、极限思维切实抓好防汛抗旱和森林防火相关工作。

张斐强调，要紧紧围绕“江河安澜、人民安宁、社会安定”的工作总目标，全力以赴抓落实，坚决扛起“保一方平安”的政治责任。要牢固树立“人民至上、生命至上”理念，坚决守牢三个底线：不发生重大安全事故，不发生重大伤亡事故，不发生重大

财产损失。要坚持预防为主、关口前移，扎实做好预报、预警、预案、预演“四预”措施，确保防范前置到位，牢牢掌握工作主动权。要坚持做到统筹调度到位，聚焦防汛、抗旱、生态等多方需求，因地制宜抓好“水”文章；坚持做到隐患排查到位，突出抓好重点领域和关键部位的隐患排查整改；坚持做到提前准备到位，备齐备足防汛抗旱等必要物资，做好应急抢险设备的维护和管理工

作；坚持做到应急处置到位，建强应急队伍，加强业务培训；坚持做到宣传引导到位，有序做好舆情应对，广泛深入地宣传防汛防火有关知识和应急避险常识，提高群众防险避灾意识和自救能力。

张斐强调，全区上下要树牢大局意识、责任意识、担当意识，时刻保持临战状态，做到知责于心、担责于身、履责于行。区防汛指挥部要抓好统筹协调，成员单位要密切配合、协调联动，形成工作合力。各级领导干部要深入基层一线，靠前指挥，密切关注火险、水情、旱情，抓实抓细各项措施。要严格落实带班值班、重大险情灾情报告等制度，绝不允许瞒报、迟报、漏报、谎报，对失职渎职、擅离职守等造成严重影响的，一律严肃追究问责。

区领导曾建辉、罗尚国、陈卫、王树人参加会议。

“湿地保护大家谈”走进上涉湖

江夏融媒讯（记者 况莉莉 通讯员 高岚）6月5日“世界环境日”，市园林和林业局联合区园林和林业局在上涉湖省级湿地自然保护区举办“湿地保护大家谈”活动。职能部门、专家学者、社会代表齐聚一堂，共同探讨湿地保护的创新路径与惠民实践。

座谈会上，规划编制单位对《武汉市林业资源保护和发展空间规划》《武汉市湿地保护与利用发展规划》江夏篇进行解读。与会专家围绕规划实施建议，要突出江夏特色，将生态优势转化为绿色经济动能；要注重惠民实效，打造市民可感知的湿地文旅产品；要促进村民参与，实现生态保护与乡村振兴双赢。

作为武汉南部生态屏障，江夏区拥有4.46万公顷湿地，其中2.86万公顷纳入保护范围，汇聚上涉湖省级湿地自然保护区、安山国家湿地公园、藏龙岛国家湿地公园、潜洋湖省级湿地公园四大湿地自然保护区。

海归青年雷晨的猪猪乐园梦

记者 敖珺怡 邱枫

谈起养猪,许多人脑海中浮现的或许是传统农舍里泥泞的猪圈、刺鼻的气味,或是“脏乱差”的刻板印象。然而,90后海归青年雷晨却用科技与创新,将这份“土味”事业玩出了新高度——从智能化养殖到沉浸式猪猪乐园,从种猪育种到全产业链布局,他正在颠覆人们对传统养猪业的认知。

清晨的阳光洒在江夏区株林村,一座与众不同的猪猪乐园正在拔地而起。武汉市江夏区金龙畜禽有限责任公司总经理雷晨站在项目效果图前,手指沿着规划图上的游览路线轻轻滑动,眼睛里闪烁着兴奋的光芒。这座预计2026年落成的

农文旅综合体,正在将传统猪圈改造成会呼吸的生态产业链。

2014年,雷晨从国外留学归来,选择回到江夏投身生猪养殖。江夏不仅承载着他的乡愁,更是一片发展现代农业的沃土——交通便利、资源丰富,父辈们的坚守也让他对这个行业更多了一份使命感。他深知农业是民生根本,他希望能以年轻人的视角,通过科技和创新,去推动传统生猪养殖革命。

在猪猪乐园里,游客不仅能近距离观察智能化养猪,还能参与有机种植、品尝草饲猪肉。从种业研发到精深加工,再到休闲观光,整个产业链都将成为可触摸的体验。这

正是雷晨推动传统养猪业实现三产融合的生动实践。

养猪业的核心竞争力在于种猪。雷晨说,种猪就是养猪业的芯片,中国本土黑猪虽然肉质优良,但养殖周期长、成本高,市场逐渐被国外引进的白猪品种占据,我国种猪只能长期依赖进口,成本高且受制于人。

为了不在种猪育种上被“卡脖子”,2017年,金龙集团携手农发集团、华中农业大学等机构启动“华系种猪”联合育种项目,着力培育抗病性强、产仔率高的优质种猪。2023年进一步加大投入,每年投入5000万至1亿元用于黑猪育种研

发。让儿时“一家炖肉,满楼飘香”的黑猪美味重新飘进千家万户的厨房。

目前,金龙集团在白猪品系已实现关键性能指标超越进口种猪,平均每头母猪年产仔数达30头、料肉比降至2.4:1,即每头猪增重一公斤只需消耗2.4公斤饲料。与此同时,金龙黑猪育种也取得突破,预计未来3-5年将逐步推向市场,让消费者能以更合理的价格享受到优质黑猪肉。

十年耕耘,雷晨的创业轨迹早已与乡土血脉深度交融。这片土地终将以更开放的姿态,拥抱像他一样带着知识归来的耕耘者。



初夏的安山街胜利村,百亩桃林迎来丰收,空气中弥漫着甜蜜的果香。武汉中楚鲁农业开发有限公司依托科技赋能与生态种植,培育出江夏独有的黄金油桃系列。在阳光照耀下,油桃镀上金色光晕,甚是诱人。目前300亩一期园区内,苹果、杏子、山楂、果冻橙等水果次递成熟,填补了江夏区水果种植的空白,也盘活了闲置农林用地价值。 记者 敖珺怡 赵凡 通讯员 曾媛 摄

20家上市后备种子企业参加培训

江夏融媒讯 (记者 况莉莉)为加快培育优质上市企业梯队,夯实稳健发展基础,提高核心竞争力,5月28日,江夏区财政局联合区上市促进中心举办“上市后备种子企业高质量发展培训会”,区内20家重点培育企业参加培训。

本次培训聚焦企业上市过程中的关键环节,特邀金融、法律、财务领域专家现场授课。长江证券专家解读科创债政策优势,重点分析审批效率与融资成本;律师事务所专家剖析上市法律风险,强调股权架构与知识产权保护;会计师事务所专家通过

案例详解财务规范要点,提供实操解决方案。

目前,江夏区上市后备企业库里的37家企业中省级高新技术企业、专精特新企业占大多数,作为经济发展的重要力量,这些企业对推动产业转型升级、助力我区经济高质量发展具有重大意义。

“警察叔叔信箱”架起爱心桥

江夏融媒讯 (通讯员 付舟 汤文慧)“如果遇到害怕的事、开心的事,如果你心中有小小愿望,都可以写信悄悄告诉警察叔叔!”5月29日,“警察叔叔信箱”在江夏区庙山第二小学设立。武汉市公安局江夏区分局民警通过卡通漫画、互动问答和情景模拟等方式,向孩子们耐心讲解了信箱的用途和使用方法。

法泗街鸿华希望小学有超过半数的孩子是留守儿童,为更好地深入了解孩子们的心声,3月20日,法泗街派出所民警沈杰

率先提议并在这所小学设立了首个“警察叔叔信箱”。信箱设立后不久,一封署名小妍的信件悄然落入箱中,稚嫩的笔迹不仅倾诉了目前学习的困扰,更表达了一个藏在心底的小小愿望:“想去帮助我的大哥哥大姐姐们的大学看看”。

沈杰的心被牵动了,他迅速联合武汉设计工程学院,精心策划了一场“圆梦之旅”。5月15日,警车承载着4个孩子的期待与欢欣驶向大学校园。“原来大学里有这么多有趣的事情!”这次参

观让孩子们丰富了课外生活,也感受到了来自警察叔叔的关怀。

“警察叔叔信箱”不仅架起了与孩子们的沟通桥梁,而且成为了守护未成年人成长的暖心平台。如今,“警察叔叔信箱”已在江夏区20多所中小学设立,已成为孩子们倾诉心事、寻求帮助的“安全树洞”,警察叔叔承诺的“信箱响应机制”则让每封信都有了回音。

目前,随着“取信”“回信”频率的增加,江夏区各派出所“多迈出一歩、多深入一点、多关怀一些”的务实举措越来越多。

近年来,随着乡村建设向乡村运营的转变,一批懂市场、会运营的乡村CEO(农业经理人、乡村运营师)应时而兴。他们担任起激活农村资源、提升产业效能的重要角色,不断深度参与农业规模化、标准化、品牌化进程,正成为乡村振兴的重要力量。

乡村是一个尚未完全开发、资源丰富的宝藏地。2019年,农业经理人正式“入编”人社部发布的新职业。当前,乡村CEO队伍还存在总量不足、能力参差、结构失衡等问题。要创新乡村人才引进培养机制,挖掘本土能人,引入外部力量,让更多乡村CEO拔节生长,唤醒农村“沉睡的资源”,变风景为“钱”景。

以专业赋能释放运营效能。乡村CEO要深入研究强农惠农政策、把握政策导向,运用先进管理理念,深入挖掘村庄资源特色与产业优势,科学制定符合乡村特色的发展规划;运用信息化手段推动农产品走出乡村,培育发展农业新质生产力;盘活闲置土地、农房等沉睡资源,探索村

级合作社自主经营、跨村联建共建、政企协同开发等多元化运营机制,推进实施特色产业项目,构建资源统筹、利益共享的发展共同体,推动村集体经济规模化、专业化、可持续发展。乡村CEO队伍的成长,需要良好的环境。要明确乡村CEO经营目标和业绩指标,厘清权责边界,让专业的人心无旁骛干专业的事。完善考核激励机制,对实现集体资产增值、产业效益提升、村民增收显著的优秀人才,强化薪酬激励、荣誉表彰。要厚植乡村CEO成长沃土,既铺展脚踏泥土的实践舞台,更播洒阳光雨露的政策支持;既用精准滴灌的培育机制修枝培土,又以春风化雨的包容信任催生勃劲,让深扎根系的乡土情怀与敢发新枝的开拓精神相生共长,形成“遍地英雄下夕烟”的生动景象。

江夏一中校友恳谈会举行

江夏融媒讯 (记者 左宇轩 欧阳梦烛)6月1日,江夏一中举办“楚材聚汉 共建支点”校友恳谈会活动。众多企业家校友怀着对母校的深情厚意,重回这片曾经挥洒青春的热土,共同回忆往昔岁月,畅谈未来发展。

会上,江夏一中校长向企业家校友致以诚挚问候,号召他们常回家乡、推介家乡、献策家乡、兴业家乡。与会人员共同观看了江夏招商宣传片,在镜头中重看家乡自然风貌、重温家乡峥嵘岁月。区商务局、区经科局、区人社局、区科投集团有关负责人简要介绍了江夏区的区位优势 and 创新创业相关政策,真心实意邀请校友们重返家乡、干事创业。

活动中,现场聘任了两位杰出校友为江夏校友招商大使,并与香港本元国际咨询有限公司等4家企业在供应链金融、生物医药、新材料等领域达成合作。



累了能歇脚,渴了能喝水,没电能充电,饭凉能加热。近日,我区将超限检测站精心打造为“司机驿站”,用细节温暖货运路。检测站以24小时不打烊的服务,成为货车司机们风雨兼程中最贴心的“补给站”。

记者 罗洁 郑庆恒 通讯员 张洪瑞 摄

王通村书记胡世林:实干担当绘乡村振兴新图景

记者 欧阳梦烛

“乡村振兴不是纸上谈兵,要用脚步丈量每一寸土地。”这是湖泗街道王通村党支部书记胡世林开展工作的真情写照。自2018年正式上岗以来,他始终坚守农村一线,以实际行动诠释责任与担当,奋力书写乡村振兴时代答卷。

见到胡世林时,他正和两名村干部在豆腐工坊商议下一步发展方向。湖泗豆腐角历史悠久,是当地特色美食,逢年过节家家户户都会制作。去年,村里决定以王通村传统特色手工农产品及地方特色美食为切入点,将系列农产品开发升级成农商品。

湖泗街王通村村民胡本荣感慨道:“豆腐坊好啊,为地方家乡发展,搞农村振兴,搞好经济起到积极作用。村民都盼着把它发展得更大,规模搞起来,长久经营,这样

收入就可观了。”

占地超400平方米的豆腐工坊,不仅生产湖泗豆腐角、豆丝等豆制品,更承载着村民对传统手工艺的坚守与传承。但因湖泗豆腐角等产品受季节性约束,仅在年底生产,导致工坊资源闲置,这成了胡世林亟待解决的难题。

“我们想引进第三方市场主体,专业生产豆腐的公司来运营,带动村民和村里增收。目前已洽谈了几家公司,计划五一后面谈。村里以资产、设备入股,带动村民务工,年底分红。”胡世林介绍道。

今年,胡世林还有新计划——依托天子山大道和黄金大道的流量,打造一处鸡汤加工作坊。让他惊喜的是,初期选址时,村民踊跃支持,主动无偿拿出闲置宅

基地。

村民谭见梅满脸笑意:“对国家好,对生产队好,对人民好,好好做才有光彩。我就主动跟村里说,愿意把地拿出来用,我乐意!”胡本荣也满怀期待:“把项目搞大,村里发展就快了,经济搞活了。现在种粮食不赚钱,就得发展其他产业。”

胡世林表示,项目已完成选址、上报,正在设计阶段,计划年底动工。刚上任时,王通村短板突出,年轻人外流,老龄化加剧,土地纠纷、房屋闲置等问题频发。为解决这些问题,胡世林带领村委成员天天走访村湾,耐心做政策解释和思想工作,从小事、急事、关乎村民利益的事做起。

“每年整合惠民资金、乡村振兴工作

队帮扶资金等少量资金,对村湾路面硬化、新建水沟、打通循环路,每年做一点,通过块状发展,连点成线,连线成面,逐步推进。”胡世林分享着发展经验。

在点滴付出中,村民看到了胡世林和村委的真心。如今,王通村走出“四变”模式助力产业发展:变文为宝,以“湖泗豆腐角”为切口打造农品牌;变闲为宝,盘活闲置资源解决用地难题;变老为宝,挖掘乡土人才组织老人参与生产;变荒为宝,借非粮化整改契机开荒复耕约100余亩。

“我们利用闲置面积新建作坊,将闲置宅基地改造成景观菜园,维修破损道路,开展清洁户评比活动,目标是把村湾打造成宜居宜业、产业兴旺、环境美丽的新农村。”胡世林对未来充满信心。





6月7日,2025年高考拉开帷幕,为确保高考安全、平稳、顺利进行,连日来,江夏区多部门提前部署,通力协作,联合行动,推出一系列强有力的保障措施,为考生们营造安全、安静、舒适的考试环境。

为确保高考顺利进行,纸坊街启动“七大护考行动”,各职能部门正按照职责分工,严格落实各项保障措施,全方位保障高考顺利进行,为考生营造安全、有序、舒适的考试环境。

静音护考行动:纸坊街综合执法中心全面加强考点周边环境整治,严格管控建筑工地、商铺摊点等噪声源。考试期间,考点周边500米范围内禁止施工,每晚18时至次日7时实行全街建筑工地停工。同时加强红白喜事禁鞭管理,消除各类噪声干扰。

平安护考行动:纸坊派出所全面加强治安巡逻,对各考点和考生食宿点开展消防安全检查。网监部门重点监控考试有害信息,严厉打击

考试作弊等违法犯罪行为。制定完善应急预案,确保及时处置各类突发事件。

畅通护考行动:纸坊交通中队在考试期间对考点周边主干道实施临时交通管制,确保送考路线畅通。加强交通疏导,维护考点周边交通秩序,为考生创造安全出行环境。

健康护考行动:纸坊街社区卫生服务中心为各考点配备专业医疗团队,做好应急救治准备。指导考点落实防疫措施,加强考场卫生消毒和饮用水安全监管,确保考试期间公共卫生安全。

食安护考行动:纸坊地区市场监管所加强针对考点周边餐饮单位的监督检查,重点保障集体供餐安全。同时开展文具市场专项整治,严厉打击销售作弊器材行为,维护考试公平公正。

后勤保障行动:纸坊供电所提前对考点供电设施进行全面检修,制定保电方案,确保考试期间电力供应万无一失。江夏水务公司纸

守护

坊营业所全面检修供水设施,保障考试期间正常供水。

校园护考行动:纸坊街教育党总支、各学校成立护考领导小组,制定详细护考方案和应急预案。加强考生安全教育、考风考纪教育和心理健康教育。严格把关送考车辆安全,选派教师全程随车护送。对集中食宿考生实行封闭管理,与分散考生家长签订责任书,确保每位考生安全顺利参考。

江夏区市场监督管理局提前部署、精准施策,全面加强食品安全监管,确保高考平稳有序进行。

该局提前制定高考食品安全保障方案,成立专项工作专班,细化任务分工,确保责任到人。通过统筹协调和全程督导,推动各项保障措施落实到位。组织执法力量对考点食堂开展全覆盖检查,重点核查从业人员健康管理、食品原料采购加工、餐具消毒及食品留样等关键环节。同时,对考点周边餐饮单位、超市、便利店进行拉网式排查,严查来源不明、过期变质食品,确保食品经营规范有序。考试期间,每个考点安排2名执法人员全程驻点监管,对供餐单位实施全天候监督,并做好巡查记录。此外,成立机动巡查组,对考点周边食品经营单位开展动态检查,及时发现并处置风险隐患。

6月6日,国网武汉市江夏区供电公司全区高考考点开展最后一轮供电安全。全区各考点共部署的10台应急发电车全部完成联调测试,形成主供线路+应急电源的“双保险”供电模式。一旦发生突发情况,发电车可在毫秒级完成切换,确保考场供电零中断。

据介绍,为确保高考供电万无一失,自5月中旬起,公司就对全区6个考点和保密室涉及的供电线路、变压器、配电柜、电缆沟等设施设备开展了多轮次“地毯式”排查,累计消除安全隐患10处。9个值守点的31名值守人员全部入驻,并对所有保电环节和应急预案进行了全面复核。



爱如潮水

6月7日清晨6点,江夏区退役军人事务局大楼前10辆张贴着“老兵爱心送考车”醒目标识的私家车整齐列队,十余名身着退役军人志愿服务队红马甲的退役军人正仔细检查车况。这支由江夏区退役军人事务局联合义佰园商贸有限公司组建的志愿车队,正以军人特有的严谨,为护航高考做最后准备。

“今年是我们开展爱心送考的第三个年头,队伍从最初2辆车扩展到现在的规模。”区退役军人事务局服务中心工作人员介绍。今年5月,我们在退役老兵微信群里发出倡议书,4小时内便收到32名退役军人报名,最终筛选出驾驶经验丰富、车况良好的10人组成核心车队。

6月6日,江夏区金口中学为即将奔赴考点

参加高考的全体高三学子,隆重举行了温情洋溢的送考仪式,以满满的仪式感为学子们壮行助威,送上最真挚的祝福。

上午8点,活动在震撼人心的擂鼓和舞龙舞狮表演中拉开帷幕。只见舞龙队员们齐声呐喊,巨龙在他们手中灵动游走,昂首腾飞。舞狮队员们身手敏捷,狮子操作活灵活现,做出跳跃、翻滚、站立等精彩动作,引得现场师生们阵阵欢呼。

表演进入高潮,校长石先明走上前,手持毛笔,蘸上朱砂,庄重地为游龙舞狮分别点睛,为高三学子们祈福,祝愿他们在高考考场上能如点睛后的游龙舞狮般,精神抖擞、勇往直前,考出理想成绩。随后,高三学子们分别穿越龙

门,抚摸狮头,为即将奔赴高考加油鼓劲。

6月6日,东城社区筹备组携手碧桂园物业公司开展“为高考生送祝福”活动,用实际行动为考生们加油鼓劲,祝愿他们一举夺魁,金榜题名。

活动中,社区工作人员与物业人员组成“祝福小分队”,带着精心准备的“祝福礼”。每到一户,工作人员都热情地与考生和家长交流,详细询问考生的备考状态和生活情况,叮嘱家长要注意考生的饮食和休息,保持良好的心态。同时,将带着美好祝愿的鲜花送到考生手中,鼓励他们放下包袱,轻松应考,以最佳的状态迎接人生的重要挑战。

(综合记者和各单位通讯员来稿)



运动才是治愈一切的“良药”

6种“最佳运动”方式你做对了吗

运动给人带来的不仅是身体上的健康和愉悦,还会将负面情绪、焦虑压力通通带走,如同身心的一次全面“净化”和“排毒”。有运动习惯的人往往能深刻体会到,当运动起来整个人的精力和心情都会变得不一样。长期运动的人不仅看起来更年轻,身材紧实、挺拔,并且由内而外散发出来的自信与阳光。因此,很多人说“运动才是治愈一切的良药”。8月8日全民健身日,6种“最佳运动”方式,你做对了吗?

6种“最佳运动”方式:

1. 改善睡眠最佳运动——力量训练

失眠、容易醒、入睡困难、睡眠效果差……不少人都有睡眠的困扰,想要改善睡眠质量又不想乱用药物该怎么办? 2024年6月,国际学术期刊《公共科学图书馆·综合》上发表的一项研究在比较了运动、饮食和睡眠卫生等不同措施对睡眠质量的影响后,研究发现:力量训练在改善睡眠,提升睡眠质量方面效果最好。对于65

岁以下的人来说,力量训练是改善睡眠质量最有效的非药物方法,比跑步、走路等有氧运动更有效。

2. 抗抑郁的最佳运动——跳舞运动

运动作为一种改善身心健康的有效手段,已经在多个临床实践指南中得到认可。2024年1月,发表在《英国医学杂志》上的一项关于运动和抑郁症关系的发现:运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果,其中对抗抑郁最好的运动是——跳舞。此外,步行慢跑、瑜伽、力量训练、混合有氧运动、太极拳也是不错的选择。

3. 延寿效果最佳运动——挥拍运动

此前,知名医学期刊《柳叶刀》发表的一项涉及8万人,持续了15年关于不同种类运动和全因死亡率的关系研究发现:最佳的延寿运动是——挥拍类运动(羽毛球、乒乓球、网球等),可以降低全因死亡率47%。挥拍类运动往往都需要调动身体多个肌肉群,眼睛看着球来进行手眼的协

调,同时在击球一刹那,会有一个相对的爆发力发出。它强调了协调性、柔韧性,同时要有一定耐力,可以提高肌肉骨骼的力量,提高心肺功能以及协调性,让人注意力更集中,使大脑处于活跃状态,起到帮助延缓大脑的衰老及保护心血管的作用。

4. 降血压的最佳运动——等长运动

适当运动是非常好的辅助降血压方式。2023年国际权威期刊《英国运动医学》杂志上发表的一项研究发现:所有类型的运动都有助于降低血压,但“等长运动”下降幅度最大。

所以,“等长运动”是降低血压的最佳选择,比如:靠墙静蹲、平板支撑、站桩、扎马步、提踵(踮脚尖)等。

5. 增加骨密度的运动——力量训练

很多人体检时会被告知“骨密度偏低”“骨质疏松”。日前,一项发表在《骨骼》(Bone)医学期刊上的研究发现:增加骨密度最好的运动,不是跑步

和走路,而是——力量训练。

研究发现:力量训练在增加和保持骨密度方面都要好于平板支撑、靠墙半蹲这类等长收缩运动,以及走路、跑步等简单身体活动。所以,如果你也有骨密度偏低的困扰,除了饮食外,适当增加力量训练才能更好增加骨密度。

6. 缓解腰痛最佳运动——走路锻炼

腰酸背痛,是困扰很多人的常见慢性病痛之一。有什么运动可以缓解下背痛反复发作? 2024年6月,国际著名医学期刊《柳叶刀》发表的一项研究表明,步行不仅是一种低成本、低风险的运动,还能显著减少下背痛的复发,特别是对于背痛初发者。

走路作为一种简单易行的运动方式,适合大多数人随时进行。不仅简单易行,而且效果显著,是性价比非常高的养生方法。走路对身体健康的益处是多方面的,可以帮助增强心肺功能,促进血液循环,降低血压和血糖水平,减少心血管疾病的风险等。

运动想要事半功倍,做好这三点:

1. 最佳运动时间——18点以后

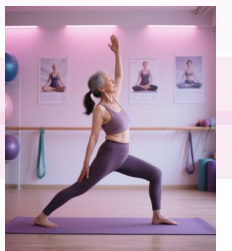
2024年4月《糖尿病护理》期刊发表的一项研究指出,肥胖或糖尿病人在18点以后运动最有效,获益最大;2024年6月《肥胖》期刊发表的一项研究也发现,一天中最佳运动时间也是18点以后,18点以后运动最有利于降低血糖。

2. 最佳运动时长——30-60分钟

很多人认为运动多多益善,时间越长运动收益越大。不过《柳叶刀·精神病学》刊发的一项超过120万人的研究发现,这个想法是错的。从时间长度来说,每次运动时间在30-60分钟之间最佳,其中在45分钟左右达到峰值;如果运动时间超过90分钟,甚至还会产生负效应。

3. 最佳运动强度——中等强度

运动强度太低没效果,运动强度太高容易受伤。不管是现有研究还是运动专家,都更推荐运动至少要达到——中等强度。中等强度运动心率控制在60%~85%的最大心率范围,运动过程中心率一般在100~140次/分。(来源:健康时报)



健康活得久,做到四点很重要

1. 要少吃一点:少吃是有效的抗衰老秘诀

“若想身体安,三分饥与寒”。适度保持饥饿,不仅是我国传统养生智慧,如今也已被现代科学研究证实对健康具有多方面的好处。

2024年,厦门大学林圣彩和张宸崧研究团队,在《自然》(Nature)期刊上刊发了2篇重磅研究,发现了“适度饥饿的抗衰老”机制。适度饥饿带来的热量摄入减少,会提升血清中石胆酸的水平,从而激活体内“长寿蛋白酶”;2023年哥伦比亚大学研究人员在《自然-衰老》期刊上发表的一项研究发现:减少25%卡路里的摄入(约保持7-8分饱),可将健康成年人的衰老速度减缓2%-3%,死亡风险降低10%-15%。

2. 血脂低一点:健康长寿的最基本前提

不单是血脂,血压、血糖、尿酸、肌酐等身体各项血液、代谢指标都很重要。如果可以,尽量控制在健康的目标范围内。2023年《老年科学》(GeroScience)杂志上发表的一项针对1200多位百岁老人的研究发现,长寿的奥秘并不复杂,关键在于60岁后身体的这几个指标必须保持在较低水平。研究分析了44636名参与者的血液生物标志物,随访了35年,在这些参与者中,有1224人活到了100岁。最终发现:能活到100岁的老人们,从60岁开始,血糖、肌酐和尿酸水平通常都较低。

3. 体重低一点:试试协和5+2轻断食食谱

肥胖不仅仅是外貌焦虑,

可以说是万病之源。肥胖与2型糖尿病、高血压、冠心病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停等200余种疾病强相关,还会增加10多种癌症的发病率。

对于普通人而言,想要通过调整饮食达到减重目的可以试试“协和版5+2轻断食食谱”。北京协和医院临床营养科主任陈伟2020年发文的“5+2轻断食”方法,限制食物的摄入量,四大类营养素中微量营养素、碳水化合物、脂肪和蛋白质都要按比例摄入。一周7天,5天正常吃饭,非连续的2天轻断食。

4. 肌肉练起来:肌肉才是抗衰老的关键

肌肉是身体基础代谢的基石、力量的源泉,更是抗衰老的关键。2024年,中山大学中山医学院在《自然·衰老》杂志上发表一项研究发现:骨骼肌可能在我们身体抗衰老。骨骼肌在衰老过程中存在抵抗机制,能够通过自我修复来延缓功能衰退、抗衰老。

40岁后最推荐三种肌肉锻炼最佳方式:

(1)自重训练:使用身体自重进行深蹲、俯卧撑和仰卧起坐等训练,可以在家中或健身房进行,锻炼核心力量和肌肉力量。

(2)弹力带训练:使用弹力带进行肌肉力量训练,可选择调整不同强度和部位的练习,适合40+人群的特定需求。

(3)健身器械训练:可在健身房或健身工作室使用器械进行肌肉力量训练,由专业教练指导,确保正确姿势和安全性。

(来源:健康时报)

茶到底该怎么泡?



茶是我国非常普遍的饮料,谁都知道热水+茶叶=茶水。不过,如果不注意泡茶细节,却会让你与一杯好茶失之交臂。

其实,在生活中只要注意择水选器与科学设计调控水温、茶水比、浸泡时间等参数,就足以让你喝到一杯色、香、味、形俱佳的好茶。那么如何科学地泡好一杯茶呢?

影响茶汤品质的因素

要想泡好一杯茶,先要分析影响茶汤的因素。影响茶汤的因素包括物质因素、技术因素(参数)、操



作因素。其中物质因素与技术参数,对茶汤品质起决定作用。

物质因素是基础,是形成茶汤的关键。“茶滋于水,水藉乎器,汤成于火,四者相须,缺一则废。”茶、水、器、火四个要素是泡好一杯茶的基础,也就是说茶叶品质高低、水质优劣、器质与器形、煮水的热源这四者对茶汤有决定性的影响。另外三个技术参数,包括水温、茶水比、浸泡时间,技术参数的精准性和有效调控,能充分发挥和表达茶叶本身优良品质水平;操作因素主要是指注水、沥汤、分汤等泡茶工序。

科学设计泡茶参数

1 茶水比例

茶与水的比例也就是投茶量。量多味浓,量少味淡。用茶量的多少,与茶叶本身内含成分的多少、品饮人数、冲泡次数和时间等都有关系。内含成分单薄的茶叶,投茶量略多些;品饮人数多,冲泡次数多,宜多投些,反之,要少投些。总之,要使茶汤浓淡适宜。

2 泡茶水温

水温与物质浸出速度有关。研究表明,茶叶中不同的内含物质,对浸泡的水温要求不同。茶多酚、咖啡因在高温下,快速浸出,茶汤呈苦涩味;低水温下,浸出较慢,茶汤苦涩味降低。氨基酸在低水温下即可浸出;随着时间的延长,浸出越多,茶汤呈鲜味。所以,如果想尝绿茶的鲜味,可以用低温或中温冲泡。当茶汤中呈苦涩味的茶多酚、咖啡因与呈鲜味的氨基酸有一定的量,且比例适当时,茶汤口感协调,并有厚度和浓度。水温还与香气物质挥发有关。水温越高,香气物质挥发在空气中的量会多,鼻子易感受到。

3 冲泡时间

即茶叶浸泡的时间,即茶与水相遇后,它们共处的时光。浸泡时间必须适中,时间短了,茶汤会色淡味寡,香气不足;时间长了,茶汤太浓,汤色过深,茶香也会因飘逸而变得淡薄。这是因为茶叶一经用水冲泡,茶中可溶解于水的浸出物,就会随着时间的延续,不断浸出于水中。所以,茶汤的滋味是随着冲泡时间延长而逐渐浓增,并到达一个平衡点,平衡点的具体时间与茶叶本身、投茶量、水温等有关。

根据上述泡茶原理,三个技术参数中,让两个变量茶水比和水温固定下来,成为不变量。在泡茶过程中,调节浸泡时间,以达到茶汤的每一泡浓淡适宜,符合饮茶者的口感的需求。

(来源:科普中国)

