



## ■健康教育园地

## 夏季护心 六件事要少做

从医学上讲,夏季是心脏的“高危期”!因此,夏季护心,6件事一定要少做。

## 运动后直接喝冰水

医生提醒,夏季气温高时,人体血管处于扩张状态,如果在剧烈运动后马上喝大量温度极低的冷饮,或是即刻吹空调、洗冷水澡,在这些刺激下就可能引起全身血管立即收缩痉挛,血压突然升高,血液黏稠度增高,出现凝血,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。

## 出汗后直接吹空调

若在室外大量出汗,回到家里应先擦干,再吹空调,且空调别直接对着人吹。或者从炎热的室外进入凉爽的空调房或从空调房外出时,可以先敞开房门,在门口站一会儿,给身体一个缓冲的时间,让心脏有个适应的过程。避免血管受过度冷热刺激引发痉挛,防止急性冠脉综合征的发生。

## 出汗后去冲冷水澡

夏季从户外回到室内若大汗淋漓,建议休息10-15分钟后再用温水洗澡。一般以水温与体温接近为宜,即35-37℃。因为在高温时人体的毛孔是处于开放状态,便于汗水的排出,有效降低人体的体表温度。但当开放的毛孔突然遇到冷刺激,就会突然关闭,不仅仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,危及生命。

## 夏季熬夜睡眠不足

夏季最好保证7个小时左右的睡眠时间,少熬夜。不少人有过这样的经历,在某个熬夜的时刻,突然感觉自己心脏“咯噔”了一下,就可能是熬夜带来的影响。2021年《美国生理学杂志》上刊发的一项研究就发现,长期睡眠不足的健康成年人心率模式异常。

## 使用糖饮料代替水

很多人喝白开水总觉得没有味道,喜欢用饮料代替水。然而,研究发现,与不喝含糖饮料的人相比,每天喝超过2份含糖饮料,与心血管疾病风险增加21%相关。建议在白水中加1-2片新鲜柠檬片或3-4片薄荷叶,来增加水的色彩和味道。

## 总是出现烦躁焦虑

虽然高温容易让人烦躁,但还是建议多想一点开心的事情。中医认为心主血脉,心在志为喜。也就是说,愉悦的心情对心脏血脉运行是非常有帮助的。

艾眉

## 决定召开二十届四中全会

(上接第一版)

会议强调,做好下半年经济工作,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,坚持稳中求进工作总基调,完整准确全面贯彻新发展理念,加快构建新发展格局,保持政策连续性稳定性,增强灵活性预见性,着力稳就业、稳企业、稳市场、稳预期,有力促进国内国际双循环,努力完成全年经济社会发展目标任务,实现“十四五”圆满收官。

会议指出,宏观政策要持续发力、适时加力。要落实落细更加积极的财政政策和适度宽松的货币政策,充分释放政策效应。加快政府债券发行使用,提高资金使用效率。兜牢基层“三保”底线。货币政策要保持流动性充裕,促进社会综合融资成本下行。用好各项结构性货币政策工具,加力支持科技创新、提振消费、小微企业、稳定外贸等。支持经济大省发挥挑大梁作用。强化宏观政策取向一致性。

会议强调,要有效释放内需潜力。深入实施提振消费专项行动,在扩大商品消费的同时,培育服务消费新的增长点。在保障改善民生中扩大消费需求。高质量推动“两重”建设,激发民间投资活力,扩大有效投资。

会议指出,要坚定不移深化改革。坚持以科技创新引领新质生产力发展,加快培育具有国际竞争力的新兴支柱产业,推动科技创新和产业创新深度融合。纵深推进全国统一大市场建设,推动市场竞争秩序持续优化。依法依规治理企业无序竞争。推进重点行业产能治理。规范地方招商引资行为。坚持“两

个毫不动摇”,激发各类经营主体活力。

会议强调,要扩大高水平对外开放,稳住外贸外资基本盘。帮助受冲击较大的外贸企业,强化融资支持,促进内外贸一体化发展。优化出口退税政策,高水平建设自贸试验区等开放平台。

会议指出,要持续防范化解重点领域风险。落实好中央城市工作会议精神,高质量开展城市更新。积极稳妥化解地方政府债务风险,严禁新增隐性债务,有力有序有效推进地方融资平台出清。增强国内资本市场的吸引力和包容性,巩固资本市场回稳向好势头。

会议强调,要扎实做好民生保障工作。突出就业优先政策导向,促进高校毕业生、退役军人、农民工等重点群体就业。落实好惠民政策,健全分层分类社会救助体系。夯实“三农”基础,推动粮食和重要农产品价格保持在合理水平。巩固拓展脱贫攻坚成果,确保不发生规模性返贫致贫。始终把人民群众生命安全放在第一位,加强安全生产和食品安全监管,全力做好防汛应急抢险救灾,保障迎峰度夏期间能源电力供应。做好“十五五”规划编制工作。

会议指出,要充分调动各方面积极性。领导干部要树立和践行正确政绩观,按照新发展理念做好经济工作。企业家要勇立潮头,以优质产品和服务赢得市场竞争主动。各地区各部门要全面落实党中央决策部署,用好深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果,为高质量发展提供强大动能。

会议还研究了其他事项。

## 市人民医院博士后获国家资助博士后研究人员计划C档资助

本报讯 近日,德阳市人民医院谢道远博士后成功入选2025年度国家资助博士后研究人员计划C档资助,成为该院首位获此国家级资助的科研人才。这一成果不仅是其个人学术生涯的里程碑,也是医院人才培养与科研建设的重要突破。

据了解,国家资助博士后研究人员计划由中国博士后科学基金会设立,竞争激烈且评审严格。该院此次获得资助得益于医院近年来对高层次人才引育的重视,通过持续优化人才发展环境,搭建“科研+临床”融合平台,为博士后等人才打通成长通道,释放创新活力。

该院相关负责人表示,医院下一步将坚持“以科研促诊疗,以人才强发展”的理念实践,进一步强化人才培养与科研创新,推动更多医务工作者投身医学探索,加速疑难病症攻关与临床技术升级,持续促进科研成果向临床诊疗能力转化,以更优质的医疗服务守护大众健康。王倩倩

## 我市代表队在省寄生虫病防治技能竞赛上勇夺团体第一

本报讯 7月23日-25日,由四川省疾病预防控制中心、四川省总工会主办,四川省疾病预防控制中心、雅安市卫生健康委员会等承办的“2025年四川省寄生虫病防治技能竞赛”在雅

安举行,全省共21个市(州)、84名选手参赛。经过紧张、激烈角逐,由旌阳区疾病预防控制中心魏滢、绵州市人民医院柳依、中江县疾病预防控制中心徐霞晖和尹利幸组成的我

市代表队最终脱颖而出,荣获团体一等奖(第一名),徐霞晖还荣获个人综合二等奖和个人理论三等奖,充分体现了我市寄生虫病防治人员的专业能力与水平。通讯员 谢贤建

## 市人民医院在省医学科技创新研究会年会赛事中获奖

本报讯 日前,四川省医学科技创新研究会骨科康复护理创新专业委员会2025学术年会在成都举行。年会吸引了众多骨科康复护理领域的专家、学者及医护人员,共同围绕骨科康复护理前沿理念与创新实践展开深度交流,为推动四川省骨科康复护理事业发展贡献智慧。

在此次年会设置的骨科案例比赛和科普竞

技比赛中,会前经过层层遴选选出的10支兼具专业性及传播力的科普队伍及10个复杂的护理临床案例同台竞技,精彩对决。德阳市人民医院骨科护理团队最终表现出色,取得优异成绩:向吉瑞荣获案例比赛一等奖,刘雪梅荣获案例比赛二等奖,彭渝梅荣获科普比赛优胜奖。

“此次获奖不仅是对我院骨科护理团队专

业能力与创新精神的高度认可,更是我院长期以来重视护理学科建设,鼓励学术交流与实践创新的成果体现”。该院骨科负责人表示,科室将继续秉承“以患者为中心”的服务理念,不断提升专业能力、服务质量和科研水平,着力为患者提供更优质、更安全、更富有人文关怀的护理服务。伍玲星

## 中共中央召开党外人士座谈会

(上接第一版)

座谈会上,民革中央主席郑建邦、民盟中央主席丁仲礼、民建中央主席郝明金、民进中央主席蔡达峰、农工党中央主席何维、致公党中央主席蒋作君、九三学社中央主席武维华、台盟中央主席苏辉、全国工商联主席高云龙、无党派人士代表孙其信先后发言。他们完全赞同中共中央对当前经济形势的分析判断和下半年经济工作的考虑,并就推动科技创新和产业创新跨区域协同、促进文旅商融合发展、促进服务业消费、超前布局有关未来产业、加快建设数据要素统一大市场、推进高质量城市更新、进一步激发民营企业活力、加强灵活就业群体社会保障等提出意见和建议。

在认真听取大家发言后,习近平发表重要讲话。他指出,今年上半年,在中共中央坚强领导下,各地区各部门积极作为,攻坚克难,加緊实施

更加积极有为的宏观政策,我国经济运行稳中有进,社会大局保持稳定。这反映出我国经济基础稳、优势多、韧性强、潜力大,支撑高质量发展的积极因素在不断积累。

习近平强调,当前我国经济运行依然面临不少风险挑战,要正确把握形势,增强忧患意识,坚持底线思维,用好发展机遇、潜力和优势,巩固拓展经济回升向好势头。下半年,要在宏观政策上持续发力,适时加力,重点做好全方位扩大内需、坚定不移深化改革扩大开放、推动科技创新和产业创新深度融合发展、持续防范化解重点领域风险、多措并举保障改善民生等工作。

习近平指出,上半年,各民主党派中央、全国工商联和无党派人士紧扣中共中央重大决策部署,聚焦经济社会发展中的一些重点难点问题深入调研、建言献策,积极开展民主监督,体现了在中

## 项目增量 创新提质 工业向“新”向“高”发展

(上接第一版)

## 新质生产力澎湃起势

上半年,全市机械装备产业增长14.9%。其背后,是“德阳造”不断向价值链高端跃升的生动实践。

扎拉500兆瓦冲击式水电机组转子支架通过组圆装配验收,26兆瓦级半直驱海上风电机组叶片通过静载测试,世界首件自主知识产权630℃高压转子锻件顺利发运,国家能源局能源领域首台(套)重大技术装备项目——300兆瓦级变速抽水蓄能发电电动机全尺寸交流集电系统顺利完

成验证试验……德阳装备制造领域科技创新成果集中涌现。

创新是引领发展的第一动力。德阳正以加快建设中国装备科技城为引领,推动“企业找技术”“成果找转化”双向发力,加快发展新质生产力。

在德阳高新区,四川科力特硬质合金股份有限公司的生产车间里,一台台自动化设备高效运转,生产出的高性能硬质合金产品源源不断运往国内外。作为国家高新技术企业,科力特公司不断加大研发投入,加强与高校、科研机构的合作,持续提升产品的技术含量和附加值,主导产品在

国共产党领导下团结合作的政治担当和实干精神。他代表中共中央向大家表示衷心感谢。

习近平对各民主党派、全国工商联和无党派人士提出两点希望。一是统一思想认识,凝聚广泛共识。深刻理解把握中共中央关于当前经济形势的分析判断和经济工作的指导思想、大政方针、重要部署,多做宣传政策、解疑释惑、理顺情绪、凝聚共识的工作,汇聚起团结奋斗的强大正能量。二是立足自身优势,推动高质量发展。结合履职选准调研课题,统筹用好各类资源和专业智库,提出更多具有前瞻性、操作性的意见建议。全国工商联要引导民营经济人士坚守主业、做强实业,坚定不移走高质量发展之路。

刘国中、李干杰、何立峰、张国清、吴政隆,中共中央、国务院有关部门负责人出席座谈会。

出席座谈会的党外人士还有邵鸿、何报翔、王光谦、秦博勇、朱永新、杨震和张恩迪、方光华、周黎安等。

细分领域技术领先,多项产品技术达到国际先进水平,在“世界耐磨专家”的道路上快速前进。

今年以来,我市加快推进地热钻机等10个重大技术装备攻关,力争年内2025年省攻关揭榜项目3个以上。争创国家产业技术基础公共服务平台,加快建设大型铸锻件及高端成形装备中试验证平台,新增省级创新平台20个。创新平台的不断完善,创新主体的持续壮大,为德阳工业经济发展注入了源源不断的创新活力。

“下半年,我们将围绕6个省级集群、3条省级重点产业链和5个产业新赛道,加快项目签约,力争全年工业总产值突破5200亿元。”市经信局相关负责人说道。

## 德阳市千岛湖路与峨眉山南路交会处东南角国有建设用地使用权拍卖出让公告

德公资土拍告[2025]38号

经四川省德阳市人民政府批准,德阳市自然资源和规划局决定以拍卖方式出让千岛湖路与峨眉山南路交会处东南角的国有建设用地使用权,交易组织由德阳市政府政务服务和公共资源交易服务中心实施。现将有关事项公告如下:

## 一、拍卖出让地块的基本情况和规划主要指标要求

土地位置	土地面积	土地用途	规划设计主要指标	土地开发程度	出让年限	拍卖起始价(万元/亩)	竞买保证金(万元)
千岛湖路与峨眉山南路交会处东南角	22574.52平方米(约33.861亩)	商业用地	容积率≤1.5;建筑密度≤50%;主体建筑≤24米,标志性建筑≤40米。详见德市开规条[2024]10号。	现状	40年	220	2235

## 二、竞买资格及要求。

(一)凡欠德阳市人民政府、德阳经济技术开发区管理委员会土地款或与德阳市人民政府、德阳经济技术开发区管理委员会、德阳市自然资源和规划局有债权债务纠纷未了结的中华人民共和国境内外的公司、企业、其他组织和个人,不得参与本次拍卖。

(二)该宗地不接受联合竞买,申请人应独立竞买。

(三)按宗地出让文件规定缴纳竞买保证金。缴纳竞买保证金的截止时间为2025年8月20日23:59:59前(以到账时间为准),逾期缴纳的不予竞买资格。

三、宗地竞买特殊要求:

(一)宗地地下资源、埋藏物不属于建设用地使用权出让/流转的范围。按照德阳市人民政府印发的《德阳市砂石资源开采运营管理试行(试行)》(德办发[2019]37号)及德阳市砂石资源专项整治及规范经营管理工作领导小组印发的《关于德阳市砂石资源规范管

理实施方案》,竞得人在签订《国有建设用地使用权出让合同》前,须与德阳开建建投建材有限公司签订《政府投资/社会投资项目地下砂石接管协议》,接受德阳开建建投建材有限公司对宗地项目内砂石资源的利用、交接等管理。

(二)土地出售后严禁改变土地用途,确需改变用途,由出让人依法进行收回后重新公开出让。

四、意向竞买人需在全国公共资源交易平台(四川省·德阳市)(http://www.dyggyz.com)注册,并办理CFCA数字证书和电子印章,凭CFCA数字证书参与交易(用户注册及办理CFCA数字证书咨询电话:0838-2516653)。

五、意向竞买人可于公告之日起至2025年8月20日23:59:59前,凭CFCA数字证书,登录全国公共资源交易平台(四川省·德阳市),进入德阳市国有建设用地使用权和矿业权市县一体化交易系统(以下简称“交易系统”),

下载宗地拍卖出让文件,了解宗地出让详情,提交报名申请。

六、本次国有建设用地使用权出让将在2025年8月21日9:00开始确认其竞买资格,拍卖会定于2025年8月21日10:00在德阳市松花江北路8号德阳市政务服务中心大楼8楼801开标厅(建设银行厅)开始举行。

七、其他需要公告的事项:  
1、本次宗地拍卖起始价为220万元/亩。  
2、本次拍卖采取无底价方式,按价高者得的方式确定竞得人。  
3、本次拍卖采取拍卖会现场举牌报价方式竞价。

4、竞得人可选择在签订《国有建设用地使用权出让合同》后30日内一次性付清全部价款,也可选择分期方式支付土地出让价款。选择分期方式付款的,竞得人须在签订《国有建设用地使用权

出让合同》之日起30日内支付不少于全部土地出让价款的50%;剩余土地价款应在签订《国有建设用地使用权出让合同》之日起一年内付清,同时竞得人还需按照支付第一期土地出让价款之日中国人民银行公布的同期贷款利率支付余额相应利息。土地出让价款中不包括交易手续费、契税等税费。土地交付时间详见《拍卖出让须知》。

八、联系方式  
德阳市政府政务服务和公共资源交易服务中心  
联系人:周女士  
联系电话:0838-2568261  
德阳市自然资源和规划局  
联系人:吴先生  
联系电话:0838-2902763

德阳市政府政务服务和公共资源交易服务中心  
2025年7月31日