

周二处暑 周四出伏

秋意渐浓,早睡早起防秋乏



信阳消息(首席记者 韩蕾)
上周,我市的天气还算比较“争气”,虽说偶有几天气温较高,但是早晚气温适宜,还是比较舒爽。本周,我市将延续上周的天气情况,中午炎热,早晚凉爽。

本周,我市不仅将在周二迎来二十四节气的处暑,而且本周四,也就是25日,是末伏的最后一天,过了这一天,就表明40天的伏天正式“完结”了。根据市气象台的预测,从25日开始,我市的气温呈逐渐下降的趋势,秋意将逐渐浓起来。

具体天气预报如下:8月22日(星期一)多云,局部雷阵雨,25℃~32℃;8月23日(星期二)多云到晴天,26℃~33℃;8月24日(星期三)晴天到多云,26℃~34℃;8月25日(星期四)多云间晴天,25℃~35℃;8月26日(星

期五),多云到阴天有小雨,24℃~28℃;8月27日(星期六)晴天到多云,22℃~29℃;8月28日(星期天),多云,23℃~30℃。

处暑的到来意味着“炎热”的离开,从天气预报上看,从周一到周四,我市的气温还是偏高,但是从周五开始,也就是出伏之后,我市的气温则开始逐渐下降,最高温度30℃左右,如此舒爽的天气,适宜举家出门游玩。

夏天昼长夜短,天气闷热,很多人长期睡眠不足。处暑后天气变凉,就该改变夏季晚睡的习惯,尽量争取晚上10时前入睡,并要早睡早起,以提前进入防秋乏的“备战”状态,防止上班犯困。也可以适当午睡,这样利于化解困顿情绪。

饮食上要保持清淡,合理营养。不吃或少吃辛辣烧烤类



的食物,包括辣椒、生姜、花椒、葱、桂皮及酒等。从中医上讲,这些食品容易加重秋燥对

人身体的危害。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等。同时,

养成良好的生活习惯,锻炼以早晚为好。只有体能充足,才能战胜季节交替时身体的不适。

国际商都正崛起

◀◀◀ 上接 A2 版

郑州以自贸区申建为引领,创新拓展综保区、出口加工区、保税物流中心等海关特殊监管区建设,推动汽车、肉类、粮食、药品、国际邮件等十大特种商品口岸投入运营或加快建设,郑州已成为内陆地区功能性口岸最多的城市,初步构建了与沿海相当、与国际接轨的开放体系。

两年前的5月10日,习近平总书记来到位于郑州经开区的中铁工程装备集团视察,提出“要推动中国制造向中国创造转变,中国速度向中国质量转变,中国产品向中国品牌转变”。循着总书记走过的足迹,记者来到中铁工程装备集团生产车间,与“大块头”盾构机零距离接触。

在中铁工程装备集团,记者看到公司生产的长达85米的隧道掘进机庞然大物。作为国内研发制造大型隧道掘进机的龙头企业,中铁装备自主研发的世界最大断面矩形盾构成功用于郑州中州大道下穿隧道工程,为城市交通隧道开挖提供了新的解决方案。2015年1月,又成功研制出国内最大直径的岩石掘进机,有力提升了我国隧道施工效率和性能。今年7月,世界首台马蹄形盾构研制成功并下线,引发铁路隧道施工新变革。一次次创新、一次次突破,中铁装备不断提高国内掘进机行业标准。中铁装备已经走出国门,产品远销马来西亚、新加坡、印度、黎巴嫩、以色列等国家。

记者在中铁工程装备集团的厂房里看到,习总书记在中铁装备调研视察时提出的“三个转变”的标语随处可见。据中铁装备公司有关负责人介绍,到2020年,中铁工程装备集团将实现年产值11亿美元,净利润1亿美元,海外

市场占有率达到30%。

在郑州航空港经济综合实验区,记者更是看到了一个全球智能终端制造基地正拔地而起。

在航空港北部,富士康郑州科技园已成为全球重要的智能手机生产基地和富士康在大陆单体规模最大的生产基地,从2011年5月实现首批整机批量出货至2015年底,郑州富士康科技园累计出口手机突破3.7亿部,实现外贸进出口总额1390亿美元。其进出口总额占据全省的半壁江山和郑州市的80%以上,带动河南省、郑州市外贸进出口总额持续大幅增长。2015年,富士康“苹果”手机产量达1.39亿部。

放眼航空港南部的双鹤湖高端制造集聚区,可谓群雄逐鹿。正威手机产业园建设如火如荼,这一总投资250亿元的“大块头”项目,建成后可形成2亿部手机产能,将引进500家以上的手机产业链企业入驻,包括手机整机生产企业、配套配件企业、软件开发企业、移动互联网企业等,最终将形成“产、学、研、展、商、贸、物、金、总”十种业态相结合的产业新城。酷派、天宇、创维、中兴、华世基、迅迈、金通威、乐洲……目前,150余家智能终端企业纷纷落户航空港,区内手机产量已占全球智能手机供货量的1/7,成为推动港区发展的“产业引擎”。

今年年初,郑州航空港选定300个重点项目加快推进,继续实行“首席服务官”制度,一批重大项目开工建设,航空枢纽建设和航空关联型产业互动发展局面初步形成。以空港、会展物流、双鹤湖、古城“四大片区”为产业布局和城市建设的突破口,郑州航空港加快城市组团发展。其中“空港片区”重点发展电子商务、总部经济、教育医疗等现代服务业;“会展物流片区”重点发展商贸会展、航空物流等产业;“双鹤湖片区”重点发展电子信息、智能终端、精密机械

等产业;“古城片区”重点发展生物医药、高端制造等产业。“四大片区”产业与城市功能区建设同步启动,成立片区指挥部,截至2015年底,已确定入驻155个项目,总投资2012亿元。

统计数字显示,该区跨境电商信息平台日处理能力达到100万单,已有菜鸟、唯品会、京东、苏宁等150多家电商、物流商、支付商入驻。航空物流产业集群吸引菜鸟智能物流、中外运、TNT中原陆运中转枢纽等多个项目。生物医药产业集群已有富建达医疗器械项目、新泽概念生物制剂产业园等多个项目开工。

作为我国园林花卉行业层次最高、规模最大的国际性盛会,第十一届中国(郑州)国际园林博览会将于2017年9月在郑州航空港实验区主办。以“传承华夏文明、引领绿色发展”为主题,本届博览会将深度挖掘航空港实验区、郑州市及其周边的轩辕文化、禅宗文化、青铜文化、北宋文化、秦汉文化中中原地区优秀传统文化特色,打造一届弘扬中华文明重要发源地文化特色的园博会。根据规划,园博园以“绿色生态”为主题,主要承担包括园林博览、国内外造园艺术、主题景观等国内外主要城市园林展览的功能,与国家级文保项目苑陵故城有机结合。正在夜以继日建设的园博园,开展后将全部转为永久性城市公园,对市民免费开放,大大提升城市文化品位。

在双鹤湖片区的园博园B区项目规划建设展前,郑州航空港经济综合实验区管委会主任马健向记者介绍,该项目占地2295亩,总投资约50亿元,以“科技生态”为主题,将建设一个完全不同于传统的崭新园博会展区。

随着郑州航空港区城市功能不断完善,该区经济指标全线飘红,主要经济指标增速均高于河南省、郑州市增

幅。2015年,该区地区生产总值完成520亿元,是2010年的6倍,年均增长43.3%;规模以上工业增加值完成430亿元,是2010年的11倍,年均增长61.4%;固定资产投资完成520亿元,是2010年的14.2倍,年均增长69.9%。今年前7个月,该区固定资产投资完成298亿元,同比增长15.3%;手机产量达1.15亿部,同比增长77%。

“十二五”时期,郑州生产总值年均增速11.2%,高于全国3.4%。中国社会科学院发布的《城市竞争力蓝皮书》显示,郑州城市竞争力在全国包括港澳台地区在内,294个城市中位居第19位;清华大学发布的年度《中国城市创新创业环境排行榜》显示,郑州在全国100个地级以上城市中位居第9位。统计部门数字显示,过去5年,郑州净流入人口185万人,在全国各大城市中排第7位。

中部崛起大潮惊涛拍岸,国际商都建设前景可期。2014年5月,习近平总书记到河南调研视察,勉励郑州加快建设“连通境内外、辐射东中西”的国际物流枢纽,向“买全球、卖全球”目标迈进。河南省委、省政府也提出了郑州建设“国际商都”的重大战略构想。正如省委常委、郑州市委书记马懿所言,郑州以国际商都为统揽,以航空港实验区建设为引领,以“三大一中”为路径,以开放创新为动力,新型城镇化、产业发展、生态建设协调推进,加快向国家中心城市迈进步伐的总体指导思想,加快推进城市国际化、县域城镇化、城乡一体化。

仰望璀璨的历史星河,商王朝三千年前在郑州建立了中国最早的都城——“商城”。俯瞰广袤的中原大地,古老而又现代的郑州正在持续努力,加快向以国际商都、综合枢纽为特征,具有国际影响力、国际辐射力、国内外整合力的国家中心城市大步迈进。