协同才是最优方案

——更好发挥高质量发展动力源作用①

三地下好“一盘棋”，各取所需、各展所长，让“我的资源”成为“你的优势”，让“你的创新”化作“我的机遇”，才会实现各得其所、美美与共

党的二十届三中全会《决定》提出，“推动京津冀、长三角、粤港澳大湾区等地区更好发挥高质量发展动力源作用”。一季度，京津冀、长三角、粤港澳大湾区等地区在提升自身与引领全国高质量发展上取得新成效。本版今起推出系列评论，探讨3个地区如何做强长板、补齐短板，更好发挥引领带动作用。

——编　者

与河北朋友聊天，大家有一个共同的感觉：河北“支棱”起来了！

风电、光伏装机量不断增加，空气在变好，不少人有切身体会。过去“一钢独大”，如今空天信息、新能源汽车、大数据等产业展现出蓬勃生机，产业焕新提振了大家的心劲。2024年雄安新区、石家庄、唐山等7个地区实现人口净流入，城市更有吸引力。

发展向好，来之不易。有那么一段时间，面对周期问题和结构转型的双重压力，河北经济增速放缓，全国排名下降。让曾孕育许多“新中国第一”的河北重现辉煌，成为许多人的心头之盼。

山河起宏图，沃野育良机，改变发生在京津冀协同发展重大国家战略实施之后。

以规划协同为指引，三地发展从“自顾自”变成“先对标”。以产业协同为动能，河北既承接了转移来的产业，也分享了京津科技研发资源。以政务协同托底，营商环境追上来，只进“一扇门”、告别“多地跑”逐步成为现实。以非首都功能疏解为带动，河北同北京互动更频繁、联络更紧密。

如今，铺展经济地理版图，京津冀协同发展的战略架构清晰展现：北京“一核辐射”，河北雄安新区和北京城市副中心“两翼齐飞”，北京天津“双城联动”，京津冀“三地协同”。分工协作、错位发展，串珠成链、结线成网，京津冀引领全国高质量发展的动力源作用日益凸显。

没有失意，都在受益。为什么协同发展能解开“大城市病”“虹吸”“塌陷”等区域发展的难题？

统筹舍与得，避免“又大又全”，才能“向高向新”。北京加快“瘦身提质”，“高精尖”特征更鲜明；天津把注意力从重工业挪开，高端制造打开蓝海；河北舍弃“傻大黑粗”，踏上“专精特新”赛道。解放思想，走出舒适区，转型虽有阵痛，但潜力无限。

2025中关村论坛年会期间，在“京津冀携手发展新质生产力”展区，由北京洛必德研发、河北固安基地生产的安珂尔机器人，让参观者眼前一亮。目前，京津冀三地着力共建高端仪器设备和工业母机、机器人等6条产业链，产业协作正从“规划图”变成“实景图”。

创新协同往深处扎根、产业融合结出硕果，让一个道理更加鲜明：京津冀彼此之间确有竞争，但协同合作才是主流。三地下好“一盘棋”，各取所需、各展所长，让“我的资源”成为“你的优势”，让“你的创新”化作“我的机遇”，才会实现各得其所、美美与共。

优势要互补，短板才能拉长。北京首批疏解高校雄安校区一期项目，今年内全面开工建设，预计2027年迎来首批新生。北京疏解非首都功能，能更好展现辐射带动作用；河北改善教育条件，教育红利、人才红利能催生更多机遇。一举两得、两全其美，协同的旨归正在于此。

瓣瓣不同，瓣瓣同心。协同发展的效力，体现在产业上，也彰显于人心中。“这么近，那么美，周末到河北”，河北敞开怀抱欢迎京津游客串门；搭建“握手通道”，天津加速与京冀产业链创新链协同融合；看病报销、借阅图书、乘坐公交地铁，北京以“同城待遇”回馈津冀群众。千金难换好邻居，心理和情感上热络起来，协同发展的基石将更为稳固。

雄安新区一名干部以对联寄意：“雄安容天下，京津冀未来。”谐音巧妙，蕴含着对未来的美好期许。让机制创新与生态培育同频共振、改革攻坚与作风攻坚同向发力，京津冀协同发展的道路必将越走越宽，为高质量发展注入源源不断的新动能。

人民观察

公　告

广大市民：

感谢您对市政府工作的关心和支持。5月3日至9日共受理群众来电反映事项65件，其中咨询类28件、求助类37件，已办结57件、正在办理8件，办结率87.7%，回复率100%。现将具体办理情况公告如下。

一、咨询类

群众咨询事项主要为：机关和企事业单位（办公室）电话号码，扎囊县某景区是否收费及收费用途，贡嘎县境内道路出行，浪卡子县某景区收费是否合理，隆子县某医院医用用品收费是否合理，乃东城区垃圾车清运垃圾时间与学校放学时间冲突等事宜，已全部答复。

二、求助类

已办结事项：一是城市管理领域，主要为：乃东城区、贡嘎县个别区域停水、停电，乃东城区、琼结县境内存在流浪狗，乃东城区、贡嘎县某区域占道经营，乃东城区某项目施工现场管理不规范事宜。二是便民服务领域，主要为：乃东城区某来电人包裹丢失、垃圾车清运垃圾时堵路、某单位窗口工作人员态度恶劣，贡嘎县某酒店客房无热水要求退房费，扎囊县某商户要求更换电表，错那市电信光缆无人抢修，扎囊县某单位工作人员不办理业务事宜。三是交通管理领域，主要为：浪卡子县某景区存在非法营运车辆、某道路设卡检查车辆事宜。四是旅游管理领域，主要为：浪卡子县某景区私人承包运营观景台、某景区要求游客不消费不得拍照事宜。五是市场管理领域，主要为：乃东城区某游泳健身房不予退还充值卡余额事宜。六是其他领域，主要为：桑日县某温泉被某旅行团包场事宜。

持续跟踪督办事项，主要为：乃东城区某区域部分儿童游乐设施损坏、某建筑企业盗用来电人信息缴纳社保、某餐馆未安装油水分离器，曲松县某建筑企业盗用来电人资质证书，贡嘎县某租车店车辆轮胎质量不合格，扎囊县某村干部在自家农田建设打麦场，贡嘎县某项目建设影响周边村民房屋采光事宜。以上待办结事项，相关部门正在积极协调。

真诚感谢您的来电，我们将认真践行以人民为中心的发展思想，进一步改进工作作风，提高办事效率，更好为全市人民服务。

特此公告。

山南市12345政务服务便民热线办

2025年5月13日

配料表越短＝食品越健康？两码事！

卫生与健康

“成分党”注意啦，食品配料表上的信息长短跟食品安全与否没有直接关系。零添加防腐剂食品也不一定代表着更健康……最新一期的“科学”流言榜揭晓，针对近期热门的健康伪知识进行集中辟谣。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言　隔着玻璃晒太阳也能“补钙”

真相　不少人以为只要是晒太阳，无论户外还是室内，都能起到“补钙”的作用。比如，坐在自家阳台隔着玻璃晒太阳。

其实，不然。首先需要说明的是，晒太阳并不能直接为人体提供钙元素，而是因为太阳光中的紫外线B（UVB）能够作用于人体皮肤，使7-脱氢胆固醇转化为维生素D3，被吸收入血并经肝、肾代谢后变成活性维生素D。

根据波长不同，太阳光中的紫外线可以分为UVA、UVB和UVC。其中UVA波长最长，能量较低，95%以上能穿透大气层，是导致皮肤光老化和晒黑的元凶；UVB波长中等，但能量较高，大部分会被臭氧层吸收，仅约10%能到达地面，它是导致皮肤晒伤和色素沉着的主要原因；UVC波长最短，几乎完全被臭氧层吸收，无法到达地面。

研究表明，虽然维生素D也可通过食物补充一部分，但约80%还是要通过紫外线照射来进行自身合成。活性维生素D可以促进钙、磷吸收，还能调节骨代谢，从而达到补钙的目的，预防佝偻病、骨质疏松等病症。所以，为了预防骨质疏松，平时要注意适当晒太阳。

不过，隔着玻璃晒太阳很难“补钙”。隔着玻璃晒太阳，紫外线的透过率会大幅度降低。特别是普通玻璃，如窗户、汽车玻璃，几乎可以阻挡所有的UVB，仅允许UVA透过；特殊玻璃（如石英玻璃）可能允许UVB通过，但日常生活中极少使用这类材料。

因此，隔着玻璃晒太阳即使感到温暖，皮肤也无法获得足够的UVB来合成维生素D，从而无法促进人体对钙的吸收。

此外，选择合适的晒太阳时间很重要，上午9时到10时、下午3时到5时，这两个时段温度比较合适，阳光中的紫外线比较强，但又不是最高，是比较好的晒太阳时间。每周2-3次，将头面部、手臂、腿部等暴露在日光下30-60分钟，就足以帮助人体合成维生素D。

流言　太阳能板有辐射不安全

真相　太阳能板会释放有害电磁辐射的说法没有科学依据。事实上，太阳能作为清洁能源，能够减少空气污染、改善环境质量，对公共健康利大于弊。

太阳能板的核心技术基于光伏效应，通过半导体材料（如硅）直接将太阳光转化为电能，这个过程中产生的是非电离辐射，与X射线、核辐射这类电离辐射完全不同，不会损伤DNA，也没有致癌性。

即使在逆变器将直流电转为交流电时，也只会产生极低水平的电磁辐射，国家对光伏逆变器电磁兼容性有严格的标准，这些辐射的强度远低于一般家用电器或通讯设备。世界卫生组织建议的公众磁场暴露限值为100uT（uT：微特斯拉的缩写，是磁感应强度的单位），而光伏系统在工作时产生的电磁辐射远低于这个标准，不会对人体健康产生影响。

总之，目前没有任何权威研究表明太阳能板的电磁辐射对人体有害。

流言　配料表越短　食品越健康

真相　有人认为食品配料表上有一大串食品添加剂的名称，是食品不安全不健康的表现。食品配料表越简单的产品越安全健康，吃着才放心。

其实，食品安全与否与配料表长短无关。从配料表长短看添加剂数量多少，从而判断食品安全性的想法本身是错误的。食品配料表并非越短越好。消费者应摒弃对食品配料表长度的过度执着，在挑选食品、查看配料表时，应重点关注其具体使用的配料及其排列顺序。配料表中各项成分的排序依据的是其在食品中的重量占比，排在第一位的成分是该食品中含量最多的。

首先，每种食品添加剂投入使用前，都会经过严格细致的风险评估。食品安全与否，不取决于食品所使用的添加剂品种数量的多少，而在于添加剂的使用量和摄入量是否合规。

其次，配料表长短与食品添加剂使用总量并无直接关联。部分配料表较长的食品，尽管使用了多种食品添加剂，但其总使用量却可能更少。这是由于食品添加剂间存在“协同效应”，复合使用能够达到事半功倍的效果，进而降低食品添加剂的总用量。以肉制品为例，单独使用山梨酸钾时，其最大使用量为1.5克/千克；若将其与乳酸链球菌素复配使用，两者用量分别可降至0.67克/千克和0.3克/千克。

最后，我国《食品添加剂使用标准》（GB 2760）规定，加入量小于食品总量25%的复合配料中含有的食品添加剂，如果符合规定的“带入原则”（即添加剂使用并非企业主动添加，而是由食品原料或配料被动带入）且在最终产品中不起工艺作用的，不需要在配料表中标示。许多商家利用这一规则将所含的食品添加剂“隐藏”起来，然后借此炒作“清洁标签”的概念，宣称配料表越短越好，从而误导消费者认知。

流言　尽量选择零防腐剂的食物

真相　“零防腐剂”常被误认为更安全，但实际上，合理使用防腐剂是保障食品安全的重要手段。完全不加防腐剂的食物可能更容易滋生细菌，带来健康风险。

防腐剂的作用是延长食物的保质期，防止有害微生物的滋生，从而避免食物腐坏。食品中的防腐剂在生产和使用过程中是有严格的国家标准和剂量限制的，确保其对人体无害。

以香肠为例，其生产过程中通常需要使用防腐剂——亚硝酸盐，来抑制肉毒梭状杆菌的生长。若不添加亚硝酸盐，肉毒梭状杆菌可能会大量繁殖，产生剧毒的肉毒素。肉毒素是目前已知毒性最强的生物毒素之一，不到1微克就足以致命，其毒性远超氰化钾。

因此，“零防腐剂”并不一定更安全，关键在于是否符合相关的食品安全标准。

流言　只吃水煮菜能减肥

真相　只吃水煮菜不一定能减肥，甚至可能导致营养不良，危害身体健康。减肥需要的是合理的饮食结构和均衡的营养摄入，单一食物难以满足这一需求。

的确，相比于爆炒、油焖、红烧等其他烹饪方式，水煮菜通常可以减少摄入的油脂和热量。因为不需要添加大量的油来烹饪，这样做有助于减少热量，所以很多人认为这样做能减肥。不过，减肥的关键是控制能量的收支平衡，只有能量摄入小于能量支出，才能减肥。只吃水煮菜，但如果吃得特别多，还吃很多能量比较高的菜，比如土豆片、山药片、藕片等淀粉含量高的蔬菜，能量同样很高，也会长胖。

而且，水煮菜不能提供身体所需的全部营养素，只吃水煮菜、不吃肉蛋奶，也没有水果等食物摄入，可能会导致营养不良，影响身体健康。健康减肥，不仅要控制热量摄入，还要确保摄入多样化的食物，包括肉蛋奶，确保足够的营养。

流言　“机器人手术”等于“机器人做手术”

真相　有些人认为机器人手术就是机器自己动刀，脱离医生独立操作，不免有些担心。其实，大可不必。

机器人其实是医生的“超能外骨骼”：主刀医生全程坐镇控制台，通过手指精细操作主控器，机械臂同步复现医生动作，并自动滤除手部震颤。就像顶级赛车手配备精密方向盘，每个切割、缝合动作都由医生亲自“驾驶”。

因为机械臂的灵活性和稳定性特别适合处理胰腺这类位置深、血管密集的器官，胰腺手术的“暗战”更需要人机协同。通过使用机器人配备的可多角度旋转的器械，外科医师可以在狭小空间完成毫米级精细解剖，3D高清影像更是将血管放大10倍显示。

虽然机器人手术创口小、恢复快，但复杂情况仍需传统开腹手术。何时进退、如何取舍，全靠医生临床经验判断。因此，机器人本质是医生的“超级工具”，而非拥有自主意识的“外科医生”。

流言　长期用电动牙刷会导致牙齿变薄

真相　电动牙刷正常使用不会伤牙，更不会导致牙齿变薄或牙龈出血。事实上，电动牙刷的振动频率稳定，能够更有效地去除牙菌斑，相比手动牙刷，反而能减少刷牙时的摩擦损伤。

牙齿变薄主要是由于牙釉质受损，而这通常与错误的刷牙方式、使用过硬的牙刷或过度用力刷牙有关，而不是电动牙刷本身造成的。牙龈出血则往往是牙龈炎、牙周炎等口腔问题的表现，正确使用电动牙刷还能帮助改善牙龈健康，而非导致出血。

保护牙齿关键在于选择合适的刷头、力度适中的模式，并搭配正确的刷牙方式。如果使用得当，电动牙刷不仅不会伤牙，还能帮助维持良好的口腔卫生，降低龋齿和牙周病的风险。

流言　特效口腔清洁产品能消灭幽门螺杆菌

真相　目前，市场上部分商家推出“清幽”类商品，包括口服益生菌、外用漱口水和牙膏等。其宣传让消费者认为可替代药物或辅助治疗幽门螺杆菌。不过，这些只是噱头。

事实上，幽门螺杆菌主要存在胃部，漱口水和牙膏只能作用于口腔，无法根治胃内感染。而那些宣传能“清幽”的益生菌可作为辅助手段调节肠道菌群，但无法替代正规药物。目前，医学界公认采取“四联疗法”根除幽门螺杆菌，即14天疗程内联合使用抑酸药、铋剂和两种抗生素。

幽门螺杆菌是胃部最常见的致病菌，与慢性胃炎、消化性溃疡，甚至胃癌相关，被世界卫生组织列为1类致癌原。幽门螺杆菌感染确实需要关注，但只有极少数感染者可能会发展为胃癌。保持良好卫生习惯是预防幽门螺杆菌感染的关键。感染者应与家人朋友分餐，避免与别人共用餐具等。

流言　空腹运动燃脂效果更好

真相　空腹运动是否燃脂效果更好，因人而异，不能一概而论。

空腹运动可以在一定程度上提高燃脂效率，比如经过一晚上休息，身体储存的糖原较少，此时运动会迫使脂肪更快转化提供能量。短期（20-40分钟）低强度有氧运动（最大心率能增加50%-60%），可优先动员脂肪供能。对于身体素质较好、无血糖方面问题，同时有规律运动的人群，可以尝试。

对于糖尿病人群或没有规律运动、体质较弱的人群，空腹运动可能带来更多安全隐患。一方面，身体储能较低，高强度运动后容易出现疲劳，更易发生运动损伤；另一方面，身体储能少，同时运动强度大机体可能会分解肌肉来提供能量，这样不仅不能达到健身的目的，反而给机体增加了更多损伤风险。　（来源：北京青年报）

（上接第一版A）个别国家唯利是图的做法不利于世界，各国应团结应对。哥方愿同中方密切配合，捍卫国际公平正义，维护发展中国家共同利益。

会见后，两国元首共同见证签署《中华人民共和国政府与哥伦比亚共和国政府关于共同推进丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路建设的合作规划》。

王毅参加上述活动。

新华社北京5月14日电（记者　冯歆然）5月14日上午，国家主席习近平在北京人民大会堂会见来华出席中拉论坛第四届部长级会议的智利总统博里奇。

习近平指出，今年是中智建交55周年。55年前，两国老一辈领导人高瞻远瞩，冲破冷战阴霾，开创了新中国同南美国家建交先河。半个多世纪以来，无论国际风云如何变化，中智关系这艘航船始终乘风破浪，引领中国同拉美国家关系发展潮流。中国和智利要不断丰富两国全面战略伙伴关系的时代内涵，打造中拉共同发展样板、南南合作典范，共同促进人类和平和进步事业。

习近平强调，中方愿同智方夯实政治互信，坚持相互尊重、平等相待、互利共赢，加强治国理政经验交流，在涉及彼此核心利益和重大关切问题上坚定相互支持，维护各自主权、安全、发展利益。双方要落实好共建“一带一路”合作规划，深化农林牧渔、产业投资、基础设施、绿色矿产等领域合作，培育天文、极地、人工智能、生物医药、数字经济等新增长点。中方支持更多中国企业赴智利投资兴业，欢迎更多智利优质产品进入中国市场。双方要加强文明互鉴，开展好教育、文化、媒体、青年等交流活动，便利人员往来，为两国关系长远发展奠定良好社会民意基础。当前，国际形势变乱交织，单边主义、保护主义逆流涌动，对国际经贸秩序造成严重冲击。作为多边主义和自由贸易的坚定维护者，中智要加强多边协作，捍卫全球南方共同利益。

博里奇表示，智利高度重视对华关系。中国已成为智利最重要的贸易伙伴，双方合作造福了两国人民。智方将坚定奉行一个中国原则，期待与中方进一步拓展贸易、投资、人工智能等领域合作，高质量共建“一带一路”，密切人文交流，推动智中关系取得更多实实在在的成果。各国应坚持自由贸易和互利共赢，贸易不应只服务于一国私利，发动贸易战没有出路。智方愿同中方一道，坚定捍卫多边主义和联合国权威，坚持通过对话解决分歧，共同维护国际公平正义。

王毅参加会见。

博里奇访华期间，双方签署经济、出版、检验检疫、媒体智库等领域多项双边合作文件。

（上接第一版B）智利总统博里奇，新开发银行行长、巴西前总统罗塞芙分别致辞。拉共体候任轮值主席国乌拉圭总统奥尔西特别代表宣读总统贺信。他们高度评价拉中论坛10年发展取得的丰硕成果，赞赏中国为推动拉中合作、促进拉美经济社会发展作出的重大贡献。各方重申坚定支持一个中国原则。各方表示，习近平主席提出的构建人类命运共同体理念和三大全球倡议，为世界开辟了和平繁荣进步的光明前景。面对充满不确定性的世界，拉中应携手合作、同舟共济，推动拉中命运共同体建设不断取得新进展，共创拉中合作美好未来。拉中双方要坚持相互尊重，坚定支持对方维护主权和自主选择发展道路；加强拉美各国发展战略同“一带一路”倡议对接，推动贸易、投资、基础设施、农业、科技、新能源、教育合作，实现互利共赢；推动文明交流对话，增进拉中人民相知相亲；坚定维护联合国权威，维护世界和地区和平稳定，支持多边主义、自由贸易，反对单边主义、保护主义、强权政治和霸凌行径，维护全球南方国家共同利益。

当天中午，习近平为与会拉方领导人及各代表团团长举行欢迎宴会。

蔡奇、尹力等出席上述活动。

王毅主持开幕式。

（上接第一版C）深刻认识反腐败斗争的长期性复杂性艰巨性、反腐败斗争没有特殊性，以“同查”严惩风腐交织问题，以“同治”铲除风腐共性根源，以“查”“治”贯通阻断风腐演变，强化部门协同联动，加强警示教育，引导广大党员干部筑牢拒腐防变的思想防线。努力形成“常抓”与“抓长”有机统一的工作机制，把握作风建设地区性、行业性、阶段性特点，抓住普遍发生、反复出现的问题深化整治，在常和长、严和实、深和细上下功夫，锲而不舍弘扬新风正气，不断把学习教育成果转化为社会主义现代化新西藏建设的强大动力，努力推动西藏长治久安和高质量发展。

会议以视频形式召开。自治区省级领导同志，区直部门和单位有关负责同志在主会场参加会议。

声明

巴桑罗布（身份证号码：542232198203171017）名下藏CA3969机动车早已报废解体处理，号牌、行驶证、登记证书、营运证均已丢失，但未办理相关手续。现特申请办理注销登记。作为机动车所有人，郑重承诺报废解体情况真实，自愿承担由此产生的相应法律责任。特此声明。

遗失声明

隆子县教育局不慎将中国农业银行股份有限公司隆子县支行开户许可证原件（核准号：J7749000000403账号：25210001040001392）丢失，声明作废。