

# 化相邻之利为聚合之力

## ——更好发挥高质量发展动力源作用②

奔向同一个目标,有时难免涉及同一个赛道,如何避免“内卷”?这就优化产业布局,串珠成链、聚势而强

既要避免同质化,也要避免碎片化。互为支撑、互相借力,是一体化的题中应有之义

今年以来,浙江杭州因为诞生了深度求索、游戏科学、宇树科技等“六小龙”走红网络,由此引发其他城市“怎样才能培养出‘六小龙’”等追问。

这样的追问很有现实意义。新质生产力本质是先进生产力,不争先就难领先,以其他城市的成绩为标尺找差距,补短板,激发“不输于人”的干劲,“比学赶超”的拼劲,有利于激活创新创造的一池春水,积蓄高质量发展的后劲。

学习借鉴并非简单复制。各地资源禀赋不同,基础条件各异,也不必纠结为何在热门领域孵化竞争

力强的企业。重要的是,学习借鉴优化政务服务,促进产业发展的先进经验,把握自身特色和优势,争取在更多细分领域锻造自己的长板。

作为我国经济最活跃、开放程度最高、创新能力最强的区域之一,长三角发挥经济增长极和动力源作用,一个主要抓手就是一体化里协同联动,以错位发展发挥各地比较优势,以合理分工提高资源配置效率。

一体化不是同质化,须立足自身资源禀赋,找准定位。比如,近年来江苏苏州以生物医药产业为战略重点,打造涵盖创新药、高端医疗器械、生物技术的生物医药集群,目前已集聚超4200家相关企业。又如,南京围绕传统优势钢铁产业做文章,打造高性能特种钢铁生产基地,不断向价值链高处攀登,当地钢铁业100多个产品达到国际先进水平。无论处在传统产业还是置身新兴产业,只要找准自己的舞台,做大自己的优势,就有希望发展成为明星企业、打造明星产品。

一体化意味着奔向同一个目标,有时难免涉及同一个赛道,如何避免“内卷”?这就优化产业布局,串珠成链、聚势而强。

以集成电路领域为例,上海在芯片设计、晶圆制造等方面持续突破,江苏在封测领域塑造竞争力,浙江在装备与材料领域渐具优势,安徽主攻存储芯片、智能硬件,长三角集成电路产业规模稳居前列。新能源汽车制造方面,长三角多地分工协作,4小时车程内可解决所有零部件供应。有差异才有合作可能,有紧密合作才有融为一体机会。实践证明,扬长避短,突出特色,化相邻之利为聚合之力,不断延链补链强链,才能协同实现自身繁荣与区域整体跃迁。

不只是长三角,区域重大战略里都蕴藏着协同发展、联动发展、错位发展的智慧。看长江流域,上中下游合作、东中西部互动,形成合理分工、优势互补的发展格局;看沿海地区,无论是港口物流还是跨境贸易,各自

突出重点、发挥优势,才能在服务大局中兼顾活力与秩序。

既要避免同质化,也要避免碎片化。互为支撑、互相借力,是一体化的题中应有之义。推动区域高质量发展,各地产业布局既应学会错位,也应善于借位、补位。产业规划增强“一盘棋”意识,科技创新汇聚“一股绳”合力,在差异化中把每个“1”做优做大,最终才能在一体化中实现“1+1>2”的整体效应。

知之愈明,行之愈笃。城市生长、地区发展,需要激励看到差距、迎头赶上的志气,也要放下“人有我必有”的焦虑,把精力集中在自己可持续创新的领域。突出特色、协同联动,化落差为势能,变特点为优点,定能汇聚团结奋进的正能量,共绘高质量发展锦绣图景。

人民观察

# 解开甜蜜背后的健康密码(知食点·五味)

王美华

## 卫生与健康

从婴儿吮吸的第一口母乳,到生日蛋糕上那层绵密的糖霜;从炎炎夏日里的冰镇西瓜,到冬日街头冒着热气儿的烤红薯;从南方清甜多汁的甘蔗,到北方醇厚甘美的甜菜……甜,这种令人愉悦的味觉体验,始终陪伴着我们的生命。然而,甜蜜的背后,究竟隐藏着怎样的健康密码?

### 甜从哪里来

儿时的一颗糖果,午后的一杯奶茶,疲惫时的一块巧克力,严冬里的一盅米酒……甜味,实在是一种美好的滋味,其来源广泛且多样。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋介绍,甜味主要来源于天然糖、人工甜味剂和天然代糖。天然糖,如蔗糖、葡萄糖和果糖,广泛存在于水果、蜂蜜等自然食物中,它们为食物增添了自然的甘甜,可以为人体提供能量。人工甜味剂,如阿斯巴甜、糖精、三氯蔗糖等,是通过化学合成得到,它们几乎不含热量,但甜度可达蔗糖的数百倍,为控糖人群提供了更多选择。天然代糖,如赤藓糖醇、甜菊糖苷、罗汉果糖苷,多从植物中提取或属于糖醇类,既保留了甜味,热量也比较低,对血糖影响小,成为控糖人群的新宠。

人类对甜味的偏爱,刻在基因里,也在习惯中。“在自然界中,甜味通常意味着食物富含能量,我们的祖先通过寻找甜味食物来获取能量,这种对甜味的偏好逐渐刻在了基因里,因此人类大脑对甜味有着天然的偏好。”阮光锋解释,成熟的水果、部分蔬菜、五谷杂粮等,都具有天然的大枣、龙眼、桂圆能补气健脾,适合脾虚乏力、脸色发黄的人;甘淡的山药、茯苓、薏苡仁可健脾祛湿,可改善脾虚湿重、吃不下饭、大便秘结等问题;甘寒的蜂蜜、麦冬、玉竹能养阴润燥,缓解口干、便秘。甜味还能调和药性,减轻药物对脾胃的刺激,像甘草、大枣常被配伍在方剂里护胃。此外,甜味能润肺止咳、养心安神,冰糖炖梨、百合滋阴润肺,适合肺脾阴虚引起的干咳;甘麦大枣汤(小麦、甘草、大枣)能缓解心烦失眠、焦虑。

“《千金要方》记载‘甘平养人’,比如粳米、莲子、芡实等甘平食物,适合长期调养,能增强体质。”韦尼说,现代药理学研究也发现,枸杞、黄精等甜味药含有多糖、抗氧化成分,可延缓衰老进程。

他糖类则需在体内转化为这些单糖后才能参与代谢过程。

### “甘”“甜”有区别

《说文解字》解释“甜”为:“美也。从甘,舌。舌,知甘者也。”甘的本义是食物的味道很美好,“甘”加上用来感知味道的“舌”,合到一起就成了甜。人们常说的五味是“酸甜苦辣咸”,而中医理论中的五味则是“酸苦甘辛咸”。中医说的“甘”和人们平时说的“甜”是一回事吗?

北京中医药大学东方医院风湿病科副主任医师韦尼介绍,虽然“甘”和“甜”都有甜的意思,但它们之间有着微妙的区别。在中国文化中,“甘”字通常与“甘淡”联系在一起,给人一种清甜、淡淡的感受。比如人们常吃的馒头,如果细细咀嚼,就能感受到那种淡淡的甜味,这就是甘味。

韦尼介绍,中医的“甘”是一种功能化归类,不仅指味觉上的“甜”,更强调其药性作用,涵盖味觉、药效和五行属性;而“甜”仅描述味觉感受,不涉及药效、五行等。例如,蜂蜜甜且属甘,而人工甜味剂虽甜却无中医“甘”的补益作用。还有某些药物被归为“甘味”,但实际上口感未必甜,如山药、茯苓。反之,某些甜味食物可能未被归入“甘”药,例如白砂糖虽甜,但中医更强调其性味偏凉,需辩证使用。

“中医认为甘味入脾,既能补益脾胃,又能调和药性、润燥生津。”韦尼解释,例如,甘温的大枣、龙眼、桂圆能补气健脾,适合脾虚乏力、脸色发黄的人;甘淡的山药、茯苓、薏苡仁可健脾祛湿,可改善脾虚湿重、吃不下饭、大便秘结等问题;甘寒的蜂蜜、麦冬、玉竹能养阴润燥,缓解口干、便秘。甜味还能调和药性,减轻药物对脾胃的刺激,像甘草、大枣常被配伍在方剂里护胃。此外,甜味能润肺止咳、养心安神,冰糖炖梨、百合滋阴润肺,适合肺脾阴虚引起的干咳;甘麦大枣汤(小麦、甘草、大枣)能缓解心烦失眠、焦虑。

“《千金要方》记载‘甘平养人’,比如粳米、莲子、芡实等甘平食物,适合长期调养,能增强体质。”韦尼说,现代药理学研究也发现,枸杞、黄精等甜味药含有多糖、抗氧化成分,可延缓衰老进程。

### “糖瘾”需警惕

中国幅员辽阔,饮食风味各异,偏爱甜味的地区,各有各的甜趣。江南一带的人,对甜食情有独钟。骨香浓郁的酱排骨、皮薄馅足

的小笼包、香酥松脆的梁溪脆鳝……做这些美食时,厨师们可没少放糖。汪曾祺在《五味》里曾这样调侃:“都说苏州菜甜,其实苏州菜只是淡,真正甜的是无锡炒鳝糊放那么多糖!包子的肉馅里也放很多糖,没法吃!”

除了江南,广东的甜食同样声名在外。让人印象最深刻的,便是大街小巷随处可见的糖水店。有人戏称“世界糖水在中国,中国糖水在广东”。对广东人而言,吃糖水早已成为甜蜜日常。

五味之中,相对于酸、苦、辣、咸等来说,甜或许是接受度最高、接受范围最广的味道,也最容易给人带来幸福感。这是为什么?

“当甜味食物进入口腔,会触发大脑中的多巴胺奖励路径,会产生愉悦感。”阮光锋介绍,人体血糖水平相对较高时,情绪更加稳定和愉悦;血糖水平低的时候,更容易出现烦躁、易怒、情绪低落。然而,长期频繁摄入高糖食物,会使大脑中的多巴胺受体逐渐脱敏,产生“多巴胺抵抗”,需要吃更多的糖才能获得相同的愉悦感,形成“越吃越甜”的恶性循环。

有人把这种对糖类食物产生过度依赖的状态称为“糖瘾”,还有人将它称为“糖瘾”,其实两者完全不一样。阮光锋说,国内外研究均表明,长期过量摄入糖分会对健康造成多方面危害,增加龋齿、超重肥胖等风险。但是,“糖瘾”的危害比毒瘾小得多,通过调整饮食方式、逐渐减少糖分摄入量,人们可以摆脱对甜味的过度依赖。

韦尼指出,适量摄入甜味食物可以补益气血、健脾养胃,但过量摄入则可能导致壅滞脾胃、生湿化热等问题。过量甜味尤其是滋腻之品会阻碍脾胃的运化功能,进而导致腹胀、食欲不振及舌苔厚腻等症,还可能引发痤疮、口臭、大便黏滞等问题,这在嗜食蛋糕、奶茶的人群中尤为常见。

《中国居民膳食指南(2022版)》建议,糖摄入量每天不超过50克,最好控制在25克以内。专家建议,对于儿童、青少年、超重肥胖者等特殊人群,这一数值应相应减少。糖尿病患者和高血脂患者可以选择代糖作为替代品,同时通过增加膳食纤维和蛋白质的摄入来减缓糖分吸收,稳定餐后血糖。

### 控糖有讲究

日常生活中,糖无处不在,有些吃起来不甜的食物,其实也含有大量

的糖分。不同种类的糖,不仅仅在营养上有差别,对健康的影响也不一样。

“糖与健康的关系关键在于量,过量摄入糖才会对健康产生危害。”阮光锋说,控糖、减糖是大势所趋,但不应将糖“妖魔化”。控糖的关键在于区分“天然糖”和“添加糖”——果蔬、牛奶中的天然糖分无需担心,真正要控制的是那些被额外加入食品的添加糖。添加糖是指食品生产过程中添加到食品中的各种糖及糖浆,它们营养价值低,却容易导致血糖快速上升。

如何在日常生活中控制添加糖的摄入量?

“日常饮食,尽量选择接近天然状态的食物。”韦尼建议,比如主食选择玉米棒、蒸南瓜、糙米饭,糖摄入量就比较低;反之,如果食物的原形已经“面目全非”,比如玉米变成了果葡糖浆,红薯变成了红薯粉,南瓜变成了南瓜馅饼、糯米变成了白面包,糖摄入量就容易超标。

“还要改变嗜糖、嗜甜的习惯。”阮光锋提醒,比如用果糖、牛奶、原味坚果、饮用水和茶等代替甜味零食和饮料。同时,控制家庭厨房、食堂、餐厅中糖的使用量,不要频繁食用糖醋、红烧、拔丝、炒糖色等传统烹饪方式制作的菜肴。在外就餐或订外卖可以要求商家少放糖或不放糖,用新鲜水果代替餐后甜品。

此外,购买预包装食品时,也要注意查看食品配料表和营养标签。阮光锋提醒,食品配料排序靠前意味着含量较高,其中糖除了白砂糖、蔗糖、糖浆,比较隐蔽的形式还有蜂蜜、浓缩果汁等。

“有控糖需求又喜欢甜味的人群,可以在合理膳食的前提下,合理选择以甜味剂替代糖的相关产品。”阮光锋说,我国批准使用的甜味剂,只要在规定范围内使用,都是安全的。健康中国行动明确提出提倡用天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖,但核心仍是控制总量。

韦尼表示,中医强调根据个人体质和季节变化来调整甜味摄入量。例如,春季甘味宜少而疏,可食用山药,补脾不滋腻;夏季宜清补,可用绿豆汤消暑解毒,百合莲子羹养心润肺,酸梅汤生津止渴;秋季宜润,推荐银耳雪梨羹润肺止咳;冬季宜温补,可用桂圆枸杞茶补心安神。

(来源:人民网)

# 某学者欲偷敏感数据,国安部披露!

## 以案释法

近年来,部分境外机构和人为攫取利益,对我经济、民生、科技等重要领域实施情报窃密活动,严重危害我国国家安全。与此同时,部分境内人员法治意识、国家安全意识淡薄,为达到个人目的,违规将相关数据传输至境外,相关风险隐患不容忽视。

境内某高校学者李某主动联络境外某非政府组织,以内部数据为筹码,意图换取在国外知名期刊发文机会,提升自身学术知名度。国家安全机关及时发现并采取处置措施,消除了风险隐患,有力保障了国家秘密安全。

### “心怀鬼胎”的学术合作

某高校青年学者李某通过校外交流活动结识了境外非政府组织学者K某。李某私下了解到,K某与部分国际知名期刊机构联系紧密,有特殊的刊文渠道。李某便萌生了与其合作撰写论文的念头,希望能借机在国际知名期刊刊文。这不仅有助于完成科研任务,还能在同事面前风光一下。李某随即通过电子邮件向K某详细介绍了自身情况,重点强调了自己在某校企合作项目中接触和掌握的数据资源,并表达了合作刊文的意愿。K某表示可以探讨合作,但希望李某重点搜集提供该校校企合作公司掌握的部分数据。李某想到自己刊文的愿望将得以实现,便不假思索

地答应了。“别有用心的数据搜集”李某在搜集数据时发现,K某所需数据属于涉密敏感数据,涉及我国重要领域情况,且该公司数据管理严格,有明文规定禁止此类数据外流。李某将相关情况告诉了K某,但K某依旧坚持索要上述数据。为了自己所谓的学术成果,李某托关系将其学生张某派遣到该公司实习,并私下要求张某按照K某要求,违规搜集、分析该公司所掌握的敏感数据。国家安全机关掌握相关证据后,第一时间会同高校、企业阻止了李某、张某企图向境外传输涉密数据的行为,及时消除了泄密风险隐患。

### 国家安全机关提示

《中华人民共和国数据安全法》规定,关系国家安全、国民经济命脉、重要民生、重大公共利益等数据属于国家核心数据,实行更加严格的管理制度。任何组织、个人收集数据,应当采取合法、正当的方式,不得窃取或者以其他非法方式获取数据。

数据安全关乎国家安全,维护数据安全需要广泛动员各方面力量共同参与。广大人民群众如发现境外机构或个人窃取涉密敏感数据线索,可通过12339国家安全机关举报受理电话、网络举报平台(www.12339.gov.cn)、“国家安全部”微信公众号举报受理渠道或者直接向当地国家安全机关进行举报。(来源:中国普法微信公众号)

# 执“绿”为笔 献礼大庆

(上接第一版B)

乃东区昌珠镇绿化工人达娃措姆擦着汗说:“我们连续干了一个多月,看着街道变美变绿,像收拾自家院子一样舒心,特别有成就感。”

城市绿化是一项系统工程,需坚持系统观念,尊重科学规律,以久久为功的韧劲造福人民。香曲东路扎西德勤广场上,苗木运输车穿梭往来,工人们合力种植各种时令花卉、侧柏等,勾勒出立体绿化轮廓;湖南路湘雅广场、科技文化中心周边,绿化工人正抢抓黄金期开展精细化养护作业,新栽种的乔木花卉点缀街头,让山南这座城市既有“颜值”,更有“气质”。

“选择侧柏等常青树种,既能适应高原气候,又可形成四季常绿的景观骨架。”市城管局绿化中心主任索朗多吉介绍,此次改造突破传统“见缝插绿”模式,构建“乔木为骨、灌木塑形、花卉点睛”的立体生态体系,通过科学规划常绿植物与季相花卉配比,塑造“春有花、夏有荫、秋有彩、冬有绿”的城市绿化形象。目前,城区绿化已补植乔木1000株、灌木135万余株。

推窗见绿,行路有荫,出门入园。曾经灰绿色的街道变成了花草相伴的绿道。如今,健身休闲步道上了,散步、慢跑、拍照的市民渐渐多起来,大家尽情享受“城园相融”之美。

“在山南的这几年,见证了荒地变成公园、街角成花园,每天走在路上,幸

福感油然而生。”市民唐先生感慨道。在湖南路湘雅广场散步的市市民尼玛次仁说:“我每天都能看到绿化工人忙碌的身影,看着我们的生活环境越来越好,大家也都爱来这边锻炼了。”这个曾经的街角,如今成为周边居民的“幸福园”。

2024年,自治区政府工作报告明确将庭院绿化作为一项重点工作大力推进。我市在推进城市绿化改造升级的同时,注重园林绿化进机关、进社区、进校园、进学校、进场馆,倡导“拆建还绿、拆墙透绿、见缝插绿”等多种形式增加绿色植被,提升单位、居住小区绿地建设管理水平。

走进市中级人民法院院内,多种树木高低错落、层次分明,大片的草坪整齐美观,为环境增添了绿意和生机。绿篱围绕草坪,分隔装饰作用显著,整体布局规整有序,既美化环境,又营造宜人氛围。

截至目前,全市绿化升级已完成总工程量65%,湖南路、乃东区、英雄路等8条示范路率先亮相,打造“一路一树、一街一景”的城市绿化景观。索朗多吉表示,“我们将确保5月底前全面完成,用层层叠叠的生态名片,向自治区成立60周年献上山南人民的绿色祝福。”

从街边一隅到全域覆盖,山南市以绿化为笔、以匠心为墨,在雅砻大地上绘制生态文明与城市发展共生共荣的壮美画卷。

# 山南市以“支部书记讲坛”推动学习教育入脑入心入行

(上接第一版C)29名党支部书记结合

违反中央八项规定及其实施细则精神典型案例讲纪讲法、讲环境保护,引导农牧民党员不酗酒闹事、不越界采挖、不非法交易,树立党员形象。错那市11个乡(镇)、6个行业系统紧扣行业特色和边境需求,组织党支部书记围绕“同心共筑强边防”“医心向党、廉洁行医”“清风润校园”等主题讲认识感悟、讲思路举措,带动党员、干部将学习教育成果转化为维护边境安全稳定的铁肩担当。市人民医院第二党支部书记结合近年来山南医疗领域相关典型案例,对如何加强党风廉政建设、提升拒腐防变能力进行阐述,引导医护人员加强医德医风建设。

(上接第一版D)他希望,中国铁建西藏指挥部充分发挥国有企业龙头带动作用,切实履行国有企业政治责任、社会责任,深度参与山南建设,进一步加强项目管理,加快进度、确保质量、保证安全。双方要按照战略合作框架协议,进一步加强沟通对接,建立长期稳定合作关系,积极开展多层次、多领域

合作,合力推动山南经济社会高质量发展。各相关部门要做好服务保障,全力为合作项目推进保驾护航,携手共进、双向奔赴、实现共赢。

相关单位、企业负责人出席签约仪式。签约仪式前,我市还与中铁二十局集团、中铁十二局集团相关负责人座谈。

(上接第一版E)真是可恨!今天学到的法律知识太实用了。”市民张业勇在听完合同诈骗防范讲解后感慨道。

在银行咨询展位前,市民曲培仔仔细记录工作人员传授的“三不原则”:不轻信陌生理财推荐、不点击不明投资链接、不透露个人金融信息。市公安局卓玛曲珍介绍,活动采取线上线下立体宣传模式,线下通过

现场讲解、互动体验普及防骗知识,线上依托“山南公安”微信公众号发布反诈短片、预警信息,并在公交、出租车及市区LED屏滚动播放宣传内容,进一步激发社会各界共同参与打击和预防经济犯罪的积极性,提高人民群众和企业的安全防范意识和防范金融风险能力,营造更加安全有序的市场经济秩序,提升人民群众的获得感、幸福感、安全感。

# 认真传达学习习近平总书记近期重要讲话精神

(上接第一版A)

今年以来,经过各级各部门持之以恒的努力,全区安全生产形势总体良好、取得积极成效。要进一步贯彻落实习近平总书记关于安全生产的重要指示和党中央决策部署,时刻绷紧安全生产这根弦,警钟长鸣、警惕

常在,坚持问题导向,把握工作规律,补齐工作短板,切实把安全生产工作做深做实做细,努力保障人民群众生命财产安全和社会大局稳定。树牢隐患就是事故的理念,围绕重点领域和人员密集场所,加强风险隐患排查治理。加强安全生产监管执法,

坚持运用法治思维和法治方式开展监管执法和问题整治。提高防灾减灾救灾能力,加强监测预警,完善应急预案,强化应急演练,打牢基层基础。增强全民安全意识,用通俗易懂的语言和喜闻乐见的方式,开展安全知识宣传教育,不断提升全社会安全

意识。会议还传达了2025年全国党史和文献部门主要负责人会议精神、全国科技工作会议精神,听取了自治区党委科技委员会2025年工作要点,审议了有关实施方案,研究部署贯彻落实工作。