

多个重大水运工程缘何按下“快进键”

新华社北京6月20日电 6月3日,平陆运河全线通航,全面进入有水调试阶段;6月8日,三峡水运新通道工程破土动工……近一段时间以来,多个重大水运工程按下建设“快进键”。

重大水运工程,是提升跨区域货运效率的重要支撑,也是扩大有效投资、拉动内需稳增长的重要抓手。

作为“十五五”时期开工建设的首个国家重大标志性工程,三峡水运新通道项目静态总投资约772.08亿元。

“三峡水运新通道工程建设周期长、投资规模大,涉及大量的土石方开挖、混凝土浇筑,需要使用大量的大宗原材料以及机械和机电设备等,对相关上中下游产业链都有带动效应,并将创造大量就业岗位。”水利部三峡工程管理司一级巡视员张云昌说。

总投资约2091.6亿元的汉江航运能力提升工程,建成后大规模吸引新能源船舶制造、循环化工等产业投资,形成“水运基建先行、产业投资跟进”的循环拉动模式;直接基建投资约144.47亿元的广州港南沙港区五期工程,建成后吸引跨境电商、临港装备制造企业等持续落地,撬动外贸与制造业长期投资……重大水运工程通过直接基建投入带动上下游产业需求,依托航运要素集聚能力吸引关联产业集群落地,成为我国扩大有效投资、稳住内需基本盘的重要支撑之一。

着力推进重大水运工程建设,是我国靶向破解水运网络堵点卡点的重要实践,有利于完善国家高等级航道网与世界级港口群功能布局,加快构建现代化高质量国家综合立体交通网。

一头连着云贵高原,一头深入港澳市场,西江航运干线是西南货物出海的“黄金水道”。随着珠江流域的货运日趋繁忙,西江航运干线关键节点通航能力趋于饱和。

2017年,西江(界首至肇庆)3000吨级航道扩能升级工程完工;2024年,西江航运干线贵港至梧州3000吨级航道工程二期工程竣工……西江航运干线扩能升级工程建设持续推进,朝着3000吨级航道全线贯通目标前进。

重大水运工程建设,带来的是运能的显著提升。2025年,西江船闸联合调度系统全年过货量达到5.07亿吨,其中长洲船闸过闸货运量2.24亿吨,年过货量稳居国内天然河流船闸首位。

着力推进重大水运工程建设,有利于充分发挥水运大运量、低成本、低能耗的比较优势,有效降低全社会物流成本。

摊开中国地图,长江与淮河一南一北穿安徽而过,



6月8日拍摄的三峡水运新通道工程三峡枢纽新通道施工现场。新华社记者肖艺九摄

过去,几乎平行的两条大河隔岭相望,无法通航。

2023年9月16日,江淮运河全线开通试运行,长江与淮河在安徽境内实现“握手”。运河开通后,首先带来的是真金白银的“物流红利”。

以阜城南照港为例,运河开通后,阜城南照港到合肥派河港的航程为247公里,比原来缩短约680公里,节省了约5天时间;到铜陵横港港区比原来缩短约435公里,节省了约3天时间。

运能的强化带来了业务发展的转型。“以前港口只能运建材、粮食等大宗散杂货,现在换成了集装箱,家具、家电等不同品类的货物都可以走水运了。”阜阳颍州港务有限公司总经理杨峰说。

通江达海,联通内外。重大水运工程在推进我国高水平对外开放中发挥着重要作用。

浙江舟山群岛,桩机林立、机械轰鸣,宁波舟山港六横港区佛渡集装箱码头项目正在热火朝天的建设中。

这一项目的一期工程已于2025年9月开工,新建2个20万吨级集装箱泊位,排水板、陆上桩基、堆载预压

等施工全面展开,设计年通过能力为201万标箱。二期工程将再添5个20万吨级及以下集装箱泊位,设计年通过能力459万标箱。

“7个20万吨级及以下集装箱泊位,旨在从物理空间上破解核心港区的‘吞吐之困’。未来,这里将与梅山港区、穿山港区并肩而立,共同组成宁波舟山港规模最大、最具影响力的千万箱级集装箱泊位群,成为浙江锻造世界一流强港的硬核支撑。”浙江海港佛渡集装箱码头有限公司董事长韩路说。

进一步畅通水上运输循环,持续助力经济社会发展。未来,重大水运工程将怎么建设?

“我们将进一步打通内河航运堵点卡点,着力优化主干线大通道,打造现代化高等级航道网,提升港口枢纽能级。”交通运输部有关负责人表示,未来重大水运工程将进一步围绕绿色化、智能化、安全化方向提质升级,持续发挥水运大运量、低成本、低能耗优势,为加快建设交通强国、实现“十五五”时期经济社会高质量发展筑牢坚实水运根基。

(记者叶昊鸣、杨驰、魏一骏)

中医说夏至:养心祛湿有良方

新华社北京6月20日电 “东边日出西边雨,道是无晴却有晴。”高温高湿、雷雨频发的夏至节气,将于6月21日到来。天地阴阳自此迎来消长转折,人们该如何消暑湿侵扰、安度盛夏?

《黄帝内经》提到,“夏至四十五日,阴气微上,阳气微下”。正是在夏至这个阳气的顶点,初生的阴气开始悄然萌动,展现了大自然物极必反、生生不息的奥妙。

时序流转,人体状态亦随之改变。中国中医科学院广安门医院疼痛科副主任医师杨晓忱说,夏至时节气温较高、湿度大,人体大量出汗,阳气外浮,中焦脾胃相对虚寒,容易诱发心脑血管疾病、中暑、胃肠道疾病及皮肤类疾病。

把握节气特点、饮食得当,便可安然度夏,为秋冬健康打下坚实基础。

不贪凉,不过食苦寒食物,晨起饮用温热的姜枣茶驱散寒气……在中医看来,“清淡利湿,温养脾胃”是夏至养生的核心原则。

“同时莫忘解暑。”杨晓忱说,绿豆、冬瓜可以消暑,但不宜冰镇;由乌梅、山楂、陈皮、甘草煮水而成的酸梅汤也是传统解暑佳品。

夏至一碗面,食养调阴阳。我国南北多地选择夏至食面,其背后也藏着中医“五谷为养”的养生智慧。

“暑热耗气伤津,脾胃功能亦随之减弱。”上海中医药大学附属曙光医院老年医学科主任医师朱旭莹介绍,小麦性凉味甘,入心、脾、肾经,可以清暑热、补虚损、养心气,正契合夏至前后心火易旺、津液易亏的体质特点。

食面的搭配则更显精妙。朱旭莹说,北方夏至面多以麻酱凉拌,辅以黄瓜丝、绿豆芽,麻酱润燥、黄瓜清热、绿豆芽解暑利水,一碗下肚,烦热顿消;而在江南水乡,人们用茯苓粉与面粉制成茯苓饼或茯苓糕,茯苓性平味甘,利水渗湿而不伤正,健脾宁心而安神,恰能化解梅雨季节的湿困之弊。

天气闷热,人们的脸上也写满了烦躁倦怠。“中医认为,夏至心,夏至阳极湿盛,暑湿之气

交织,最易困扰心神、阻滞气机,引起神疲乏力、心烦失眠等不适。”湖南省康复医院副院长张件云认为,顺应夏季阳盛之性,戒躁息怒、恬淡养神,方能让人心气舒展、气机条达。

日日外出的上班族,巧用碎片化时间即可调畅情志。张件云支招:工作疲惫时闭目调息、静心凝神;午间小憩十余分钟,既能补养心气、固护心阳,又能缓解困倦;闲暇时摒弃杂念、保持心境平和,也能有效疏解情志郁结。

散步、八段锦等舒缓运动不伤正气,能疏泄周身淤积湿浊;用艾叶、茯苓煮水泡脚,能温通经络、健脾祛湿,缓解周身困重乏力;按揉内关、足三里、涌泉三穴,可调心安神、运化水湿、调和脏腑……中医“百宝箱”里还藏着不少简易实用的调护良方。

顺应天时变化,以养心祛湿为原则调整生活节奏,让身心与自然同频共振,便能在悠长夏日里觅得自在清爽。

(记者田晓航、帅才)