

立春，如何养生？

立春是二十四节气的第一个节气，也是春季的第一个节气，岁之轮回，自此而始。天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟在接受采访时介绍，立春阶段是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子，那么立春养生就相当于打地基。要想给自己的健康打好地基，立春时节，养生宜注意做好以下几点。

饮食——宜甘少酸

立春后阳气初生，肝气升发，饮食应适当增加辛甘温性的食物，如山药、红枣、韭菜等，以助肝气升发之性。虽

然五味之中，酸入肝，但是酸性收敛，不利于肝气之升发，故而应当减少酸味食物的摄入。同时，也不宜吃大热、大辛的食物，如羊肉、人参等，以免阳

衣着——防寒保暖

春为发陈之季，人体卫气随着阳气向外升发，肌表腠理，疏松不密，所以很容易感受风寒外邪。同时，立春时节正

处于冷暖空气交汇时期，天气忽冷忽热，变化无常，也是流感、肺炎、哮喘的高发期，高血压患者则易突发中风、心绞痛或心肌梗死等急性心脑血管疾病。对于体质虚弱者和免疫力低下的人，要预防春

运动——极度伸展

立春后要适当增加运动，如八段锦、瑜伽等柔软而使肢体极度伸展的运动，可起到舒展形体、畅通血脉，助升发之气的作用。需要注意的是，立春

时节不宜进行大汗淋漓的剧烈运动，因为出汗过多会耗伤阳气，对养生不利。另外，在天气变化过大或气温过低时不建议锻炼。

情志——戒怒忌忧

立春养生以养肝为主，中医理论认为肝主情志，怒伤肝。因此，养肝的关键就是要保持心情舒畅，力戒暴怒或心情忧郁。可以通过外出活动，多晒太阳等调

来源：人民日报

艾灸驱寒意 养出好气色



图片来源于网络

在寒风凛冽的冬日，人们总是想尽办法抵御寒冷，追求由内而外的温暖与健康。此时，中医古法艾灸宛如冬日里的一缕暖阳，悄然为我们驱散寒意，滋养身心，助我们养出好气色。

艾灸作为中医传统疗法中的瑰宝，历史源远流长。它是以艾草制成的艾绒为主要材料，通过点燃后产生的温热刺激穴位，从而达到温通经络、调和气血、扶正祛邪的功效。人体经络如同纵横交错的交通网络，气血于其中顺畅运行，方能维持脏腑器官的正常运转。冬日里，寒邪易侵袭人体，导致经络阻滞、气血不畅，表现为手脚冰凉、面色晦暗、身体乏力等诸多不适。艾灸恰似一把“钥匙”，开启被寒邪封锁的经络之门，让气血重新欢快奔腾。

从中医理论来讲，冬季主藏，是人体养生息、积蓄能量的最佳时机。此时艾灸，顺应天时，能够事半功倍。例如，足三里穴位于小腿外侧，犊鼻下三寸。此穴为足阳明胃经的主要穴位之一，常被称为“保健要穴”。艾灸足三里，如同为脾胃注入一股温热之力，能够有效增强脾胃功能，促进食物消化吸收，脾胃乃后天之本，气血生化之源，脾胃健旺，

气血充足，源源不断滋养全身，面部自然容光焕发，气色红润。

关元穴位于脐下三寸处，是人体元气汇聚之所。艾灸关元，如同在生命的“火炉”里添柴加薪，可大补元气，增强人体的抵抗力与免疫力，让身体在冬日有足够的能量抗衡外邪。对于女性朋友而言，冬日艾灸关元穴，还能暖宫散寒，调节月经不调、痛经等妇科问题，由内而外散发女性魅力，改善面色苍白、唇色淡等气血不足之态。

神阙穴，也就是我们的肚脐位置，是人体先天与后天的连接点。艾灸神阙，温热之气透过肚脐直入脏腑深处，可温补脾胃、回阳救逆。在寒冷冬日，睡前艾灸神阙穴，既能暖身助眠，又能调理脏腑功能，使人第二天醒来神清气爽，面色有光。

然而，艾灸虽好，却也有诸多讲究。首先，艾灸时要注意环境温暖、通风良好，避免受寒与烟雾积聚。其次，艾灸的时间、频率需根据个人体质与病情合理调整，一般每个穴位艾灸15-20分钟，每周2-3次为宜。最后，艾灸后要注意保暖，避免即刻洗澡，尤其是冷水澡，以防寒邪再次乘虚而入。

来源：大河健康报

如何避免「每逢佳节胖三斤」

不少人都有“每逢佳节胖三斤”的经历。传统佳节将至，亲友聚会增多，外出餐饮频繁，如何在过好节日的同时保持健康体重呢？“在春节期间进食总量和种类增多，是一个很正常的现象。”在国家卫生健康委日前召开的新闻发布会上，北京协和医院临床营养科主任于康说，虽然过节可以多吃一点，但不提倡暴饮暴食。如果某一餐确实吃多了，也不必太过纠结，下一餐少吃一点，加大运动量就平衡回来了。

近年来，我国超重和肥胖人群持续增长，保持健康体重不仅是人们在逢年过节关注的问题，也是日常健康管理的关键。2024年6月，国家卫生健康委同多部门启动“体重管理年”活动，旨在通过三年左右的时间，实现全民体重管理意识和技能的显著提升，建立广泛的体重管理支持性环境，普及健康生活方式，并改善部分人群的体重异常状况。

当前，身体质量指数（BMI）被认为是体重健康与否的衡量标准。国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽提醒，BMI关注的是体重和身高的比例，即使BMI正常，但如果体脂超标、肌肉减少，也不符合健康体重的要求；而如果BMI稍高，但体脂正常，说明增加的是肌肉，体重也是健康的。

对于多次减重却总是失败的人群，路瑛丽分析，减不下来可能是由于膳食不合理、运动不科学、睡眠不充足等。体重反弹可能是因为减重后不能持续控制饮食和运动量。所以，减重面临的困难就是要克服固有的不良习惯，建立并保持健康的生活方式，包括合理膳食、科学运动、充足睡眠、心理平衡等。

“体重管理年”活动宣传大使、女子艺术体操奥运冠军黄嘉洋呼吁公众认识和享受运动带来的乐趣。“在训练方面，我们首先要有一个明确的目标，比如减脂、增肌或者提高某一项运动技能等，然后根据目标形成适合自己的训练计划。”黄嘉洋说，计划应包括每天的训练时长、训练强度以及训练内容，持之以恒地坚持运动，将能很好地控制体重。

“减重要制定切实可行的运动计划，避免急于求成。”路瑛丽说，适度调整运动计划，尝试不同运动方式或多种运动方式的组合，寻求心理、营养、运动等方面的专业帮助，有利于度过瓶颈期。

国家卫生健康委医疗应急司副司长高光明说，建议以家庭为单位积极参与体重管理，家庭成员的互相提示、监督和鼓励是坚持做好体重管理重要的动力来源，也能有效预防家庭聚集性肥胖。

来源：科技日报

孩子写作业拖延 心理因素不可小觑

孩子写作业拖延是一种常见的行为问题，但它并非单纯的懒惰或缺乏自律。拖延背后常常隐藏着多种心理因素，如情绪困扰、自我认同问题、时间管理困难等。

理解孩子写作业拖延的深层原因，并采取有针对性的应对策略，可以有效帮助他们改变拖延习惯，提升学习动力和自信心。

1.任务困难与情感回避

孩子写作业拖延的一个常见原因是作业任务较为复杂，完成起来比较困难，孩子感到无力或焦虑。面对高难度的任务，孩子可能会通过拖延来逃避，不想陷入对失败的恐惧和自我怀疑之中。这种情绪回避机制在许多孩子身上都会出现，尤其是当他们觉得自己无法完成任务时。

应对策略：简化任务，提供支持。

家长可以帮助孩子将作业拆分成小块，并设定短期、可实现的小目标（例如，集中学习15分钟，休息5分钟）。这种策略有助于降低孩子的焦虑感，提升孩子的专注力。另外，家长要多与孩子沟通，了解他们在完成作业过程中遇到的困难，给予适当的帮助和指导，让他们感受到自己有能力克服困难。

家长要时刻肯定孩子的努力和进步，而不能仅仅关注作业是否完成。这样的做法可以增强孩子的自我效能感，帮助他们树立积极的自我认知。家长也要避免总是责备孩子，这会增加孩子的焦虑感，而应通过正向引导，鼓励孩子看到自己的努力和进步，帮助他们学会从失败中吸取教训，而非感到沮丧或内疚。

2.依恋与自主性冲突

在小学高年级和初中阶段，孩子在成长过程中常常面临依恋与自主性之间的冲突。一方面，他们渴望父母的支持和关注，另一方面，他们也希望能独立完成任务。当父母过度控制或干预时，孩子可能会通过写作业拖延来表达反抗，维护自己的独立性。

应对策略：给予自主权，减少不必要的干预。

家长要允许孩子自己做决定，比如可以先问问孩子，是想先做数学作业还是语文作业？让孩子自己选择如何完成作业，能够增强孩子的掌控感，减少对家长的依赖。当孩子能够独立完成作业时，家长可以适时提供帮助，而不是过度督促，避免激发孩子的反抗心理。

3.情感需求与社交影响

在初中阶段，孩子的情感需求开始

侧重于社交和集体归属感。孩子写作业拖延可能是为了延迟与朋友分别。这种社交需求与学习任务之间的冲突，容易导致孩子在写作业时拖延。另外，父母对孩子学业的高期望有时会让孩子背负巨大的压力，特别是孩子无法满足这些期望时，他们可能会通过拖延来逃避学习任务。

应对策略：建立情感支持，平衡写作业与社交的时间，调整期望值。

家长要关注孩子的情感需求，让孩子感受到父母不仅关心他们的学习成绩，还关心他们的心理健康和情感需求。家长可以与孩子共同确定作息时间表，确保他们既有足够的时间完成作业，又有时间与朋友互动，满足他们的社交需求。

家长应关注孩子的努力过程，而不仅仅是结果。家长重视孩子的点滴进步，而非单纯的成绩，可以减轻孩子对学业的过度焦虑。此外，家长还要帮助孩子理解失败是成长的一部分，学习如何从失败中吸取教训，而不是过度担心自己的不完美表现。

4.时间管理与自我效能感

缺乏有效的时间管理技巧是许多孩子写作业拖延的一个重要原因。当孩子面对复杂的作业任务时，常常无法合理规划自己的时间。他们往往会感到无从下手，从而产生了拖延行为。

此外，作业任务的压力与时间管理的困难相互交织，会进一步加剧拖延情况。

应对策略：培养时间管理能力，从小目标入手。

家长可以帮助孩子制订合理的作业计划，逐步增强他们的时间观念，提升他们的任务管理能力，还可以教孩子使用时间管理工具，如番茄工作法或任务清单，帮助孩子提升自我管理能力。

番茄工作法是一种简单易行的时间管理方法。这种方法的操作方式就是每集中精力工作25分钟，休息5分钟。这是一种用合适的时间颗粒度来保证注意力和专注度的工作方法。在执行时需要注意，第一，要防止被打断。第二，努力进入心流体验（指人们全神贯注去做一件事，进入完全忘我的状态）。第三，要专注也要休息。另外，家长可以帮助孩子将作业分解为具体的小目标，并逐步积累成就感。这种方法不仅能够帮助孩子更好地完成任务，还能增强他们的自信心和自我效能感。

孩子写作业拖延背后的原因通常比表面看起来更加复杂，涉及孩子的情绪调节、心理发展及与父母的互动关系。理解孩子的内心世界，并采取适当的应对策略，是帮助他们改变拖延习惯的关键。家长通过提供适时支持与鼓励，可以帮助孩子端正学习态度，进而在学业上取得长足的进步。

木子

皮肤是人体最大的器官。肌肤的健康与美丽，不仅依赖外在的护肤保养，内在的饮食营养也至关重要。科学合理的饮食可显著提升肌肤的弹性、光泽度和抗衰能力。那么，如何吃出健美肌肤呢？

适量饮水

人体组织液中的水分含量高达72%，成年人体内含水量为58%~67%。摄入充足的水分，有助于肌肤细胞代谢和废物排出，维持皮肤的湿润度、柔软度、弹性和光泽。《中国居民膳食指南（2022）》建议低身体活动水平的成年人，每日饮水量应达1500~1700毫升，可根据季节、活动量适当调整。同时，食用富含水分的果蔬，如梨、西瓜、黄瓜、冬瓜等，也能有效增加体内水分。

均衡摄入维生素

维生素是维持肌肤健康的重要物质，在保护皮肤、抗衰老、促进皮肤修复等方面，发挥着不可或缺的作用。

维生素A。维生素A被誉为“皮肤的守护神”，不仅能保持皮肤湿润，还能促进皮肤细胞再生，减少皱纹产生。富含维生素A的食物有动物肝脏、鱼肝油、牛奶、禽蛋、橙红色蔬菜（如胡萝卜、南瓜、红薯）和水果（如蓝莓、芒果、苹果）等。

B族维生素。维生素B₂（核黄素）可以保护皮肤毛囊、黏膜及皮脂腺，促进皮肤、指甲、毛发生长。维生素B₃（烟酸）有助于皮肤保持水分，缓解干燥。维生素B₅（泛酸）有助于皮肤修复和再生。富含B族维生素的食物有全麦食品、瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等。

维生素C。维生素C是强大的抗氧化剂，能抵抗自由基损害，促进胶原蛋白合成，使皮肤更紧致。富含维生素C的果蔬有橙子、柚子、草莓、猕猴桃、油菜、小白菜、青椒、西红柿等。

维生素E。维生素E被誉为“皮肤抗衰老卫士”，它具有抗氧化作用，能保护皮肤免受紫外线的伤害，延缓皮肤衰老，防止脂褐素沉着于皮肤上。富含维生素E的食物有坚果、植物油、绿叶蔬菜等。

补充富含铁的食物

肌肤的光泽、红润，离不开充足的血液供应。铁是构成血液中血红素的主要成分之一。缺铁会导致贫血，进而影响皮肤色泽。大家在日常生活中可适量摄入富含铁质的食物，如动物肝脏、瘦肉、蛋黄、鱼虾、海带、紫菜、黑木耳、红枣、菠菜、苜蓿、苋菜等，同时搭配富含维生素C的食物，有助于提高铁的吸收率。

补充胶原蛋白

适量摄入富含胶原蛋白的食物，如猪蹄、瘦肉、猪皮、鲑鱼、鳕鱼、鱼翅、豆类、蛋奶等，可促进肌肤细胞生长和修复，改善皮肤松弛，减少皱纹，使皮肤细腻、有弹性。

适量摄入健康脂肪

健康脂肪，如牛油果、橄榄油、鱼类中的Omega-3脂肪酸、亚麻籽、鸡蛋、精瘦肉等，能给人体提供能量和营养物质，维持皮肤细胞的正常结构和功能，有助于肌肤保湿和修复，使皮肤柔嫩光滑。

避免摄入对皮肤不利的食物

高糖食物：如糖果、甜点、甜饮料等，过多摄入会导致血糖水平波动，引发炎症反应，加速皮肤老化。

油炸食物：如炸鸡、炸薯条等，不仅能量高，还容易产生有害物质，加速皮肤老化。

辛辣食物：如辣椒、胡椒、生葱、姜、蒜等，过多摄入会导致皮肤血管扩张，加重皮肤炎症，对敏感肌肤尤其不利。

酒精：酒精会加速皮肤水分流失，导致皮肤干燥、粗糙，同时影响肝功能、皮肤代谢和排毒。

健康护肤的综合策略

保持良好的皮肤状态，需要从多个维度入手，饮食调控只是其中一个辅助措施，大家还应关注洗护保养、适当运动、规律生活、情绪管理等。

首先，正确洗护保养。做到正确清洁、保湿补水、防晒防护、定期去角质、做面部按摩等。

其次，适当运动，坚持跑步、游泳、瑜伽等，选择八段锦、五禽戏、太极拳等，也可实现养颜健肤。

再次，养成良好的生活习惯，戒烟限酒，规律作息，保持二便通畅，可帮助改善皮肤问题。

最后，做好情绪管理。保持心态平和，学会释放压力，有助于气血调和，减轻皮肤负担。

健康皮肤吃出来

10种消食法 肠胃变轻松

春节是最能体现中华民族饮食文化的节日，然而，人的消化功能有限，若多食、过食则很容易造成伤食，可用以下应时果蔬消食导滞，予以缓解。

1、金橘1-2枚，含口内嚼服食，或用沸水冲泡代茶饮，用于气滞胸脘痞闷、食滞纳呆。

2、鲜山楂3-5枚，洗净，饭后嚼食，用于食积停滞、消化不良。山楂（去核）30克，水煮食之，用于食肉不消。

3、鲜橘皮10克（干者3克），大枣10枚，同入锅炒焦，置保温杯内，用沸水浸泡10分钟，代茶饮，用于消化不良、食欲不振。

4、菠萝肉250克，生吃，每日2次，用于食肉或油腻太过、消化不良。

5、香菜120克切段，以熟食油、酱油、食盐、醋拌匀佐餐，用于胃气不和、呕恶少食或食欲不振者。

6、葱白40根捣烂，调入200克红糖，蒸熟后取15克，日服3次，连服数日，用于胃痛、胃酸过多、消化不良。

7、萝卜叶150克，切碎，加适量麻油、食盐、醋拌食，用于脾胃不和、宿食不消、噎膈打呃、呕吐酸水。

8、茼蒿250克，洗净入沸水焯，切细，加适量麻油、食盐等佐料拌匀服食，用于脾胃不和、食少纳呆、脘腹胀闷等症。

9、山药一根，一半切碎炒熟，一半生留研末，用米汤送服，用于脾胃虚弱、腹胀呕吐、不思饮食。

10、洋葱剖瓣，放泡菜坛中腌浸数日，待其味酸甜略有辛辣时，每日食少许，可增加胃酸，用于萎缩性胃炎及消化不良。

来源：中国中医药报

当归生姜羊肉汤



图片来源于网络

材料：羊肉500g，当归15g，生姜15g，盐、味精适量。

做法：羊肉切成块后用清水洗净，焯水备用。锅中加入适量水，放入羊肉、当归、生姜，大火烧开后转小火慢炖半小时后，加入适量盐、味精调味即可。

功效：羊肉有健脾温中、补肾壮阳、益气养血之效。当归可补血活血，为调经补血第一要药。生姜既助羊肉之暖，又除羊肉之膻。三者合用补而不腻、温而不燥，可温中补虚，祛寒止痛。

适用人群：适用于虚寒腹痛、产后血虚及体质虚弱者。湿热内盛、阴虚火旺者不宜食用。

来源：大河健康报





九峰山景区成为春节期间“爆款”打卡地

人潮涌动 年味“巳”足

2025 年春节假期我市共接待游客 132.99 万人次，旅游综合收入约 5.4124 亿元

2025 年春节期间，我市依托深厚文化底蕴与丰富旅游资源，精心策划一系列文旅活动，各景区景点与游玩场所新春活动精彩纷呈，掀起游客出游热潮，旅游市场一片繁荣，洋溢着喜庆祥和氛围。据统计，春节假期我市共接待游客 132.99 万人次，旅游综合收入约 5.4124 亿元。

近年来，我市坚定不移地实施“文旅强市”战略，坚持“以文塑旅，以旅彰文”，积极推动文旅深度融合，促使汝州市从单一型山水旅游业态向多元文旅业态转变，逐步打造了乡村民宿游、汝瓷研学游、冰雪温泉游、女儿城夜间游、家庭亲子游等多元文旅业态，为汝州文旅高质量发展注入强劲动力。2025 年春节期间，汝州多元文旅业态共同发力，旅游市场更加繁荣火爆。

传统表演展魅力。春节期间，风穴寺景区迎来众多游客燃香祈平安，香火鼎盛。还有武术表演、舞龙舞狮等传统民俗表演让游客们领略到了中国传统文化的博大精深。王湾民俗村的唱大戏、舞蹈、锣鼓敲打等表演更是让游客们感受到了节日的喜庆和热闹。同时，市体育文化中心广场举办的“豫出彩·一起来”街道办事处文艺演出专场，煤山、洗耳河、风穴路等 6 个街道的舞龙舞狮、民俗舞蹈等才艺表演轮番上场，吸引了众多游客驻足观看，现场气氛热烈而欢快。这些传统民俗表演不仅为游客带来了欢乐和享受，也进一步弘扬和传承了中华优秀传统文化。

夜间演艺引喝彩。春节期间，女儿城迎来客流高峰，成为我市夜间经济的一大亮点。非遗大壶表演、新春马戏、主题巡游等节目轮番上演，让观众们目不暇接。高空杂技惊险刺激，萌宠马术憨态可掬，大轮飞车震撼人心。已季篝火秀更是将活动推向了高潮，游客们手拉手围着篝火跳舞，共同感受春节的欢乐与激情。此外，非遗糖艺馆、百家姓文化馆、汉服体验馆等也备受游客青睐。女儿城春节期间的夜间演艺活动和文化体验项目不仅为游客们带来了难忘的体验，也进一步推动了汝州夜间经济的发展。

冰雪温泉人气旺。天赐瑞雪映新春，九峰山的冰挂仙境、冰雪玫瑰观赏点吸引络绎不绝的游客驻足拍摄，成为社交平台“爆款”打卡地。天泽湾、汝泉等温泉休闲度假场所日均游客接待量持续“爆表”，只能启动限流机制保障服务质量，更是彰显了冰雪温泉主题游的“热辣滚烫”。

沉浸体验嗨不停。九峰山景区内印度斗蛇、鳄口脱险等表演让游客们大开眼界。戏曲 NPC 互动和财神迎宾活动则让游客们感受到了浓浓的年味。此外，幸运投壶、高山流水遇知音等文化娱乐活动也为游客们带来了别样的乐趣。汝水湾景区推出了白雪公主剧场、白蛇传剧场等童话主题表演，以及探秘野人谷等互动体验项目。游客们在欣赏精彩表演的同时，还能参与到各种互动游戏中，感受童话世界的奇妙与乐趣。汝州青瓷博物馆则通过挥翰墨赠福联、国学知

识大挑战、福袋 DIY、非遗体验锯瓷技艺等互动项目，让游客在欣赏青瓷文化的同时，也能亲身体验传统文化的独特魅力。

青春联谊乐交友。春节期间，汝河沙滩公园、市体育文化中心广场成为年轻人的欢聚之地，露女士说媒、衣哥说媒等活动为单身青年提供了广阔的交友平台。现场气氛热烈，青年们通过各种互动游戏和交流环节快乐交友。此外，市体育文化中心广场还举办了春节花灯巡展、美食嘉年华，并引进大量游乐设施等，满足不同年龄层次游客的需求。

惠民促销激活力。为吸引更多游客前来游玩，九峰山景区在新春游园会期间推出了购票送彩票活动，游客在购票的同时还能收获一份幸运与期待。汝水湾景区则推出了大型抽奖活动，奖品丰富多样，包括汽车、三轮车、二轮车、特色纪念品等，增加了游玩的趣味性。

安全督导保稳定。春节前夕，为确保假日市场稳定和旅游行业安全，市委常委、宣传部部长、副市长黄红丽带队前往景区开展安全生产督导工作。假日期间，文旅部门实施 24 小时到岗值班制度，保持联络畅通，不间断督导景区景点等旅游场所，随时掌握了解全市假日旅游市场情况。同时组织志愿者在景区开展文明旅游志愿服务活动。春节假日期间，全市 A 级景区、各大景点认真落实安全生产主体责任，倡导文明出行。全市旅游市场平稳有序，未发生旅游安全事故，没有接到重大旅游投诉。

宋乐义 李家蒲



温泉主题游“热辣滚烫”



市体育文化中心文艺节目精彩纷呈



女儿城点燃夜间经济



施工现场



施工现场一片繁忙

当春节的喜庆氛围弥漫在大街小巷，而河南天瑞煤化工绿色智能低碳环保装备大型化升级改造项目（一期）施工现场却依旧热火朝天。为保证项目春节后能进入大面积施工，建设工人放弃与家人团聚的机会，坚守岗位，用辛勤的汗水诠释责任与担当。

1 月 30 日（农历正月初二），记者在河南天瑞煤化工绿色智能低碳环保装备大型化升级改造项目（一期）工地看到，发动机的轰鸣声交织成一曲奋斗的乐章，在挖掘机和推土机的配合下，多台运输车辆来回穿梭转运土方，施工人员有序作业，现场一片繁忙景象。

“我们一期项目工地目前正在进行的是三通一平工程中的厂区平整及路基开挖工作。三通一平工程自 1 月 2 日开始动工，预计 3 月中旬能够完工。同时，同步推进焦炉基础施工和电力线路迁移等工作，目前焦炉基础已经浇筑混凝土 9000 立方米。”养护工程现场驻厂负责人代表段中和介绍说。

段中和告诉记者，过完年后该项目将进入大面积施工状态，届时进驻的人员将超过 4000 人。为了给节后大面积施工做好准备，保证道路畅通、厂区平整，该项目春节假期不停工，每天投入十多台运输车辆、6 台挖掘机、4 台铲车和 6 台压路机等设备，目前正在加紧施工中。

据了解，河南天瑞煤化工绿色智能低碳环保装备大型化升级改造项目是天瑞集团依据国家产业发展政策要求，利用煤化工公司现有及省内富余产能，实现整合置换形成的新型煤化工转型升级改造项目。

项目位于汝州经开区化工园区，占地面积 1010 多亩，设计生产规模为年产干全焦 360 万吨。该项目采用中冶焦耐工程技术有限公司研发的获“中国科学技术一等奖”最新顶装 7.65 米超大型焦炉，配套建设目前国内最大的干熄焦装置，同时建设与之相配套的装煤推焦除尘、烟气脱硫脱硝、煤气净化回收等绿色智能环保设置和公用辅助设施。

项目以绿色、智能、低碳、环保为核心理念，旨在打造国内领先的煤化工产业基地。该项目一期投资 85 亿元，建成投产后可实现年产一级冶金焦 352.5 万吨、焦粉 7.45 万吨、焦油 17.92 万吨、粗苯 4.84 万吨、硫铵 4.07 万吨、外供煤气 8.55 亿立方米、外供电力 3.09 亿度。保守测算，每年可实现营业收入 110 多亿元，年均纳税 6 亿元以上，新增就业人员 1000 余人。后续还将继续建设焦炉煤气副产品综合利用化工项目等，计划投资超 200 亿元。

目前，该项目备案、环评、能评、用水、用地等手续，建筑工程规划许可证和建筑工程施工许可证等建设手续已办理完毕，由中国焦化工程建设“国家队”之称的“二十二冶”施工作业。

汝州：春节不停工 项目施工忙

宋乐义 王德伟