

# 郑州日报

ZHENGZHOU DAILY

创刊于1949年7月1日 毛泽东亲笔题写报名

权威决定影响 品质引领未来

中共郑州市委机关报 国内统一连续出版物号 邮发代号:35-3  
郑州报业集团出版 CN 41-0048 第16586号

今天白天到夜里 晴天间多云 西北风3-4级 阵风6级左右 温度 最高14℃ 最低-1℃ 降水概率10% <http://www.zynews.cn> 新闻热线:67655555

2025年1月

5日

星期日

甲辰年十二月初六

今日4版



郑州日报客户端



正观新闻

## “我们倍感荣幸与温暖” ——习近平主席和夫人彭丽媛回赠新年 贺卡让美国青少年和友好人士深受鼓舞

1月1日,国家主席习近平和夫人彭丽媛向美国华盛顿州中学生代表回赠新年贺卡,致以新年祝福,希望中美两国青少年“加强交流互动,增进相互了解,传承传统友谊,为推动中美关系发展、促进世界和平贡献力量”。

面向未来的寄语,亲切温暖的鼓励,再一次跨越大洋引发热烈反响,为和平与友谊凝聚起广泛共识。

“我们倍感荣幸与温暖。”“我愿意成为中美友谊的传承者。”“我期盼同在中国结交的好朋友早日重逢。”从寄送贺卡的美国师生到多年从事对华交流合作的美国“老朋友”,他们在接受新华社记者采访时纷纷表示,将尽己所能,为促进中美友好继续贡献力量。

详见3版

刘宁到郑州市调研时强调

# 开创中心城市建设新局面 在全省高质量发展中挑大梁走在前

王凯一同调研

本报讯1月4日,省委书记刘宁到郑州市部分企业和产业园区,调研产业发展、对外开放、科技创新等工作,强调要深入学习贯彻习近平总书记关于河南工作的重要讲话和重要指示批示精神,坚定信心、埋头苦干、奋勇争先,不断开创中心城市建设新局面,在全省高质量发展中挑大梁、走在前。省长王凯一同调研。

电子信息、新能源汽车、现代物流等是航空港区大力发展的支柱产业。在富士康郑州科技园,刘宁走进智能互联车间察看生产线,了解企业生产经营发展等情况。“14年来,富士康与河南携手并进、共同发展,取得了不同凡响的成效。这体现了河南对企业的重视支持。”刘宁希望富士康扎根中原、与时俱进,抢抓变革机遇,不断提升创新能力,打造新兴产业集群,实现高质量发展。比亚迪郑州航空港区工业园2023年4月建成投产后,累计产量达到75万辆。刘宁走进生产车间,询问产能规模、产

品研发等,强调要围绕链主企业、领军企业补链延链强链,不断提升产业配套率、集聚度、竞争力。在郑州国际陆港,刘宁了解中欧班列集结中心建设情况,指出要发挥陆港、空港、海港、信息港联动优势,改造提升基础设施,优化班列运输网络,提高运营管理水平,构建连通境内外、辐射东中西的物流通道枢纽。

郑州经济技术开发区是我省首个国家级经开区。中铁工程装备集团有限公司作为盾构机产业领军企业,产品远销32个国家,产销量连续多年第一。刘宁到总装车间,了解盾构机生产组装情况。“习近平总书记指出,装备制造业是一个国家制造业的脊梁。”刘宁强调,要把制造业高质量发展作为主攻方向,坚持以科技创新引领产业创新,加快产业转型升级步伐,做大做强先进装备制造业。在郑州煤矿机械集团股份有限公司,刘宁听取企业科技创新、产品升级等情况介绍,强调要整合优势资源,加

快技术攻关和新品研发,积极探索新业态新市场,把关键核心技术牢牢掌握在自己手中。

刘宁主持召开座谈会,听取郑州市经济社会发展情况汇报。他指出,郑州作为省会城市、中心城市,在全省乃至全国发展大局中具有重要地位。要在建设中心城市上再加力,进一步创新举措、拓展抓手、补短强弱,持续提升城市综合实力和发能级,在中心城市建设中奋勇争先。要在构建全国统一大市场上担重任,找准功能定位,发挥比较优势,主动对接产业转移,调整优化产业布局结构,强化创新驱动、效率拉动,深入推进教育人才科技一体化发展,为构建新发展格局探索河南郑州新路子。要在培育发展新质生产力上走在前,推进科技创新和产业创新深度融合,强化科技金融支撑,加快传统产业改造提升、新兴产业培育壮大、未来产业布局建设。要在打造更具竞争力的内陆开放高地上求突破,强化“四港联动”,

加强数字经济和数字丝绸之路建设,提升枢纽能级,深化制度型开放,完善投资便利服务体系,提高开放型经济发展水平。要在建设造福人民的幸福河上善作为,着力提升特大城市现代化治理能力和水平,推动发展方式全面绿色转型,统筹推进山水林田湖草沙系统治理,全力保障黄河安澜。要在加强基层基础设施建设上作示范,持续抓基层、打基础、固基本,用好“党建+网格+大数据”模式,不断提升社会建设和治理水平。

刘宁强调,要强化党的领导,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,坚决做到“两个维护”,坚定扛稳统筹高质量发展和高水平安全的责任,办好“一老一小”等民生实事,融合好悠久历史和现代文明,展现新担当、创造新辉煌,为谱写新时代中原更加出彩的绚丽篇章作出新的更大贡献。

省领导孙梅君、孙守刚、陈星、安伟、宋军辉分别参加有关活动。

(据《河南日报》)

## 郑州新年上“新” 城市更新项目

6个公示项目总投资额逾5.25亿元

本报讯(记者 成燕 孙雪菲)1月4日,记者从郑州市城市更新工作专班获悉,该专班近期组织专家,对申请纳入城市更新项目库的项目进行评审。经评审,二七区光明里文化创意园等6个城市更新项目符合入库条件,总投资5.254亿元。其中,荥阳市1个、新郑市1个、二七区1个、管城区2个、郑东新区1个。本批拟入库项目正在公示,公示期截至1月9日。

荥阳市市政供水设施更新改造项目总投资额1.537亿元,位于荥阳市汝南路(荥阳上街界牌至庙王路)、庙王路、Y098道路、桃贾路、健康大道等,与塔山路围合区域。更新内容为对荥阳市域内超限、老化的供水管网及配套阀门、水表等附件更新改造,部分“断头路”配套供水管网建设,小区红线外供水管网改造建设,新旧供水管网连通建设等,提升城市基础设施配置水平,改善居民居住条件。

新郑市2024年郑韩故城片区排水防涝设施改造项目总投资额1.597亿元,该项目将建设新郑市新华路(玉前路—新建路)、渔夫子路、永宁街、永和街、人民路(阁老路—新建路)、道西路、玉前路、双拥路、中华路、新村大道(107国道—黄河)的雨水管线,并配套建设检查井、雨水口等附属设施,加强城市地下管网基础设施建设,解决排水防涝设施建设等民生问题,补齐地下管网设施短板。

二七区光明里文化创意园项目总投资额0.3亿元,位于二七区马寨镇光明路与明晖路交叉口西南处,规划用地面积约49.35亩,总建筑面积为3万平方米。该项目将以文化创意产业为核心驱动,对原有建筑物形象整体重新设计并更新,盘活原有闲置土地,新建篮球场、园林绿化、休闲广场、观景空中栈道等。依托片区高校教育资源,打造一处集合文化创意、潮流体育、休闲商业等为一体的文创园区,激发区域新活力,提高西南区域居民生活品质。

管城区亿多国际珠宝交易中心项目总投资额1.2亿元,位于管城区紫荆山路、北大街、商城路、清真寺街等围合区域。项目将对原有建筑外立面、室内地面、消防系统、空调新风、电力系统、上下水管网等进行改造,打造中部六省最大的黄金珠宝交易平台。(下转二版)

## 小寒最冷“三九”来 保暖温补护阳气

新华社北京1月4日电(记者 田晓航 帅才)5日将迎来二十四节气中的“小寒”,因隆冬“三九”基本处于这一节气内,小寒往往是一年中寒冷的时期。中医专家认为,小寒时节养生防病重在防寒和保护阳气,可在做好保暖的同时适当运动和进补。

中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东介绍,小寒时节寒湿较重,寒为阴邪,主收引凝滞,易伤阳气,常诱发呼吸系统疾病、急性心梗、冻伤、关节疾病和胃肠病。外感寒邪易使气血运行不畅,诱发寒证、痛经,女性则容易出现痛经、月经不調等。

“因此,小寒养生不但要遵循‘秋冬养阴’的原则,还要格外注意保护阳气。”唐旭东说,外出应做好保暖,护好头、颈、腰等重点部位;宜保持充足睡眠,以帮助阳气潜藏、阴精蓄积;可选择散步、慢跑、打太极拳等运动增强抵抗力,户外运动时宜采用鼻吸口呼方式,并在运动前充分热身;还可多晒太阳,以缓解寒冷引起的血液循环变慢、脑部供血不足。

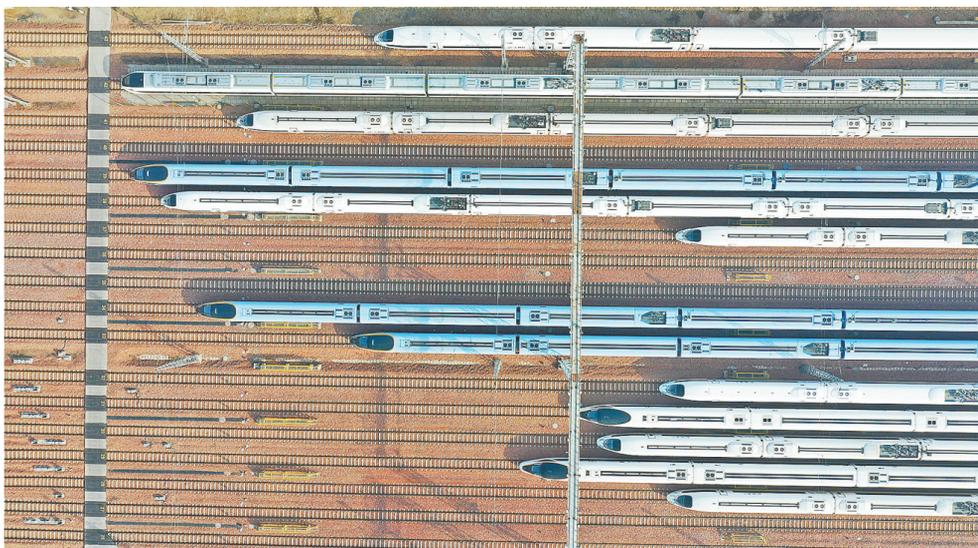
冬季进补能够补养精气,为来年的健康打下基础。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白介绍,小寒时节可选用羊肉、核桃仁、大枣、桂圆肉、山药、栗子等补益脾胃、温肾助阳的食物,还可选择消食化痰的萝卜粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的红枣粥等,最好不吃寒凉或生冷之品。

李蕊白同时提醒,进补不宜过急,晚餐应节制饮食,以顾护滋养胃气;体质偏热、易上火的人应“缓补”,补益太过易导致体内积热,出现口腔溃疡、上呼吸道感染、便秘等疾病或症状。

小寒节气还可采用一些中医药适宜技术来调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江提醒,小寒是养肾的好时机,艾灸大椎、足三里和关元穴等穴位有一定的温补肾阳功效,可增强人体免疫力;睡眠不好的人可尝试晚间泡脚15分钟左右,这样有助于驱寒和促进血液循环,可在一定程度上改善睡眠质量。

## 今起郑州实行新列车运行图

去上海广州杭州等热门方向更高效



整装待发的高铁(资料图片) 本报记者 马健摄

本报讯(记者 张倩)1月5日零时起,全国铁路实行新的列车运行图。调图后,全国铁路安排图定旅客列车13028列,较之前增加230列;开行货物列车22859列,较之前增加91列,铁路客货运输能力、服务品质和运行效

率进一步提升。根据全国铁路新的列车运行图,国铁集团郑州局即日起同步调整。

据了解,调图后,国铁集团郑州局将充分发挥“米”字形高铁网优势,安排图定旅客列车1314列,增开旅客列车41

列;开行跨铁路局集团公司货运班列130列。

为方便旅客快速有序出行,国铁集团郑州局新增上海、广州、杭州、兰州、南宁、烟台、青岛等热门方向直通旅客列车32列。(下转二版)

## 警营开放日邀你 感受别样“警”彩

本报讯(记者 张玉东)想了解警营生活吗?今天来河南省体育中心看看吧。记者昨日从郑州市公安局获悉,郑州警方1月5日在河南省体育中心举行公安警营开放日活动。

届时,您将看到特警们火力全开的巅峰对决,还可零距离领略警犬的威猛之风,感受它们与训导员之间的默契配合,还可以见证排爆机器人的高光时刻,揭开警营科技神秘面纱……活动现场,还将开展公安便民利民措施宣传,普及法律知识和安全常识。

活动具体时间为1月5日9时至16时。警方提醒,活动当天河南省体育中心西停车场对外开放,因车位有限,车主可将车辆停放在附近停车场。请广大市民群众尽量选择乘坐公交、地铁等公共交通前往活动地点。地铁3号线、4号线,公交22路、28路、70路、159路、209路、B19路可直达省体育中心站。活动现场还有诸多隐藏惊喜,期待您的解锁。

## 功夫郑州 奇遇记 系列报道

### 他把太极拳打出“文化范儿”

本报记者 刘伟平 朱翔宇

单鞭、搬拦捶、白鹤亮翅——这是太极拳的一招一式,也是拳拳入心的哲理。

冬日清晨,二七区一处不起眼的练功场,是郑华南的太极“江湖”。72岁的郑华南正与一名弟子对练推手:两人手臂交触,动作缓慢却绵延有力,像江河暗涌,又如春风拂柳。一场无声的交锋中,既是力道的博弈,也是心境的较量。

郑华南步履沉稳如磐石,年轻弟子数次试图发力,都被他轻描淡写地

化解,如流水般柔和却瞬间反击,使对方无力招架。“推手不是力量的较量,而是一种内在的感知,需要通过心境来感受对方的动向,通过借力打力,将对方对抗之力化解。”郑华南收手后说道。

这里,没有刀光剑影的较量,只有传承百年的太极拳文化和一代代学员对健康与和平的追求。从烽火岁月中的郑悟清,到当下的郑华南,这个普通的家族用他们的故事诉说着太极文化的薪火相传。

### 太极拳世家的薪火相传

郑华南的故事,还要从他的爷爷郑悟清讲起。郑悟清是赵堡太极拳第十代传承人,祖籍河南温县赵堡村。他从小患病,一度以为不治,29岁时开始练拳,却因此获得了新生,身体得到康复,并走上了一条传承和弘扬太极拳的道路。

20世纪30年代,郑悟清带着家人去往西安。在这座古城,他凭借精湛的太极拳技艺,(下转二版)

## 贯彻落实市委十二届七次全会 暨市委经济工作会议精神

郑州市财政局:

### 加力落实财政政策 全力推动高质量发展

2版



郑州日报  
官方微信



郑州日报  
官方微博