圈出高质量发展增长极
——走马郑州都市圈 大型策划报道

洛阳篇

产业齿轮咬合 交通物畅其流 文旅文脉共鸣

从“各自精彩”到“双双出彩”

本报记者 李韬 赵柳影 王艳明

2023年金秋，郑州都市圈成功获批全国第10个都市圈，一纸复函，意义深远。这份沉甸甸的“国字号”名片，奏响了区域协同的最强音。

在这个横跨郑州、洛阳、开封等多座城市的都市圈版图中，郑州与洛阳的同频共振尤为引人注目——两座城市相距约120公里，地缘相近如唇齿，历史同脉若江河，产业互补像齿轮，文旅相融似交响。

沿着郑州都市圈产业版图，向西望去——郑洛新材料产业带、洛济焦高端石化产业带、洛平高端装备产业带……从夏商时期的“畿辅相依”，到如今郑州都市圈框架下的“协同共进”，郑洛之间的每一次握手，都在书写区域协调发展的新篇章。

应天门 洛阳日报供图 曾宪平 摄

产业相互补 合力谋发展

都市圈发展，产业协同是“必答题”，更是“强根基”。郑州、洛阳两座城市在产业结构上各具特色，形成了良好的互补态势。

作为中部地区重要的中心城市，郑州在电子信息、汽车制造、现代物流等领域优势显著，拥有众多龙头企业和创新平台。洛阳则以装备制造、新材料、能源电力等传统优势产业为根基。近年来，郑洛两地高标准建设郑洛先进材料产业带，推进都市圈先进制造业一体化发展。其中，中州时代新能源生产基地一期投产、二期加快建设、三期四期开工，为郑洛新能源汽车产业协同发展打下坚实基础，郑州与洛阳在经济领域的协同发展也步入了快车道。

“郑州的汽车制造、电子信息等产业较为发达，而洛阳在装备制造、有色金属加工等领域优势明显。双方可在产业配套上加强合作，郑州的汽车产业可与洛阳的汽车零部件产业实现对接，形成完整的汽车产业链，增强区域产业竞争力。此外，在新兴产业方面，郑州的科技创新资源与洛阳的科研成果转化能力相结合，有利于推动双方在人工智能、新能源等领域的共同发展。”河南省委咨询组研究员、河南省社科院原院长张占仓认为，随着双方合作的深入，有望形成更具规模和竞争力的产业集群，推动制造业向高端化、智能化、绿色化发展。

《郑州都市圈发展规划》明确，洛阳市偃师区被划入郑州都市圈。作为洛阳融入郑州都市圈的“东大门”，偃师区是洛阳重要的产业承载地。近年来，偃师区坚持“项目为王”发展理念，坚持强龙头、补链条、聚集群，持续开展大员招商、小分队招商、产业链招商、以商招商，一大批事关全区高质量发展的重点项目落地建设、投产达效。

未来，随着郑州都市圈一体化的深入，相信偃师区这片产业沃土，必将成为两座城市产业链上最坚韧的“中间环节”，驱动郑洛产业集群向更高水平迈进。

老君山金顶 洛阳日报供图 曾宪平 摄

中原药谷科创园实验室 洛阳日报供图 潘郁 摄

动脉贯东西 加速交通圈

城市间的“双向奔赴”，少不了依托便捷的交通体系。推动都市圈加速融合，要充分发挥交通“先行官”作用，以交通一体化促进区域经济一体化。

按照《郑州都市圈综合交通体系规划》，河南将筑牢辐射全球交通门户枢纽，形成以郑州国际性综合交通枢纽为中心、洛阳全国性综合交通枢纽为副中心、其他区域性综合交通枢纽为重要节点的“一主一副多点”综合交通枢纽体系。同时巩固郑州国际性综合交通枢纽地位，拓展洛阳全国性综合交通枢纽功能，推动区域性综合交通枢纽建设，建设一体衔接的综合客货运场站。到2027年，都市圈一体化高质量综合交通体系发展取得明显进展，形成“一小时通勤圈”；到2035年，实现“人享其行、物畅其流”，全面服务和保障具有国际影响力的现代化都市圈建设。

高铁的呼啸，缩短了时空距离。2010年郑西高铁通车，从郑州到洛阳仅需30多分钟；如今，双城之间高铁班次加密至“公交化”，每天达40余列。

除了快速发展的高铁，公路的延伸也在不断织密发展脉络。

作为《河南省高速公路网规划(2021年—2035年)》批准新增的郑州都市圈4条辐射路线之一——郑洛高速预计2026年通车。该项目起点位于郑州市西南绕城高速，终点位于洛阳市二广高速，途经郑州荥阳市、巩义市和洛阳偃师区、伊滨区、洛龙区，路线全长约99公里，其中郑州境65.67公里，洛阳境33.34公里。

张占仓认为，郑洛高速的贯通将极大便利郑州和洛阳两地的直接联通，进一步促进两地经济文化交流。

2025年5月16日，郑州交运“站点巴士”还开通了郑州至洛阳的线路，为两地汽车站对发模式，极大提升了转乘、接驳旅客的出行效率，为两地广大市民探亲访友、出行游玩等提供了更为灵活便捷的选择。

从“走得了”到“走得好”，从“互联互通”到“无缝衔接”，郑洛交通的便利正让“同城生活”从梦想照进现实。

双都共执笔 文脉续新篇

千百年来，在黄河的滋养下，黄河流域郑州段留存了大量宝贵的历史文化遗产，河洛文化、黄帝文化、商都文化、嵩山文化等多元并蓄、源远流长。“伸手一摸就是春秋文化，两脚一踩就是秦砖汉瓦”，是对郑州厚重文化的生动描述。

而翻开卷帙浩繁的中国史籍，上下五千年风云际会，“洛阳”二字也闪耀其间。作为“十三朝古都”，这里融多元一体、承文脉绵长，留文人墨客“诗酒华章”的吟唱，凝结着道不尽的中国式浪漫。

早在2021年12月，河南省委就在《实施文旅文创融合战略工作方案》中明确提出构建三门峡—洛阳—郑州—开封—安阳世界级大遗址公园走廊。同月，《河南省人民政府关于印发河南省“十四五”文化旅游融合发展规划的通知》再次强调这一构想。

2023年9月，河南再次发文，提出建设文物强省、考古强省，推进文物活化利用，加强大遗址保护利用，打造世界级大遗址走廊。

2024年6月17日，“行走河南·读懂中国”全球旅行商大会在郑州召开。现场发布了《郑汴洛文旅发展共同体宣言》，三市签署了合作协议，致力打造产品一体、交通一体、营销一体的区域综合文旅发展共同体。

通过一系列政策，郑州和洛阳这两座城市不断加强文旅融合，让沉睡的文物“活”起来，让散落的景点串起来，让千年的文脉续起来。

“郑州有嵩山少林寺、黄帝故里等景点，洛阳有龙门石窟、白马寺等著名景区。双方携手可以整合旅游资源，联合打造世界级精品旅游品牌，如共同举办世界古都论坛、国际文化旅游节等活动，推出跨城市的旅游线路，吸引更多国内外游客。”张占仓说，通过文旅合作，不仅可以促进文化的传承和交流，还能带动餐饮、住宿、购物等相关产业发展，推动区域经济增长。

郑州与洛阳地缘相接、文脉相通、人缘相亲，文旅资源丰富，市场活力十足，相信随着郑州都市圈的进一步发展，双方文旅将从“各自精彩”到“协同出彩”，打造成为具有重要影响力的国际文化旅游目的地。

郑洛同频，共振中原。从产业协同的“齿轮咬合”，到交通互联的“动脉畅通”，再到文旅融合的“文脉共鸣”，郑州与洛阳正以郑州都市圈为舞台，为高质量发展和中部崛起做出更大贡献，共同书写区域协调发展的新篇章。

一场“等待”12年的生命接力

郑州青年成功捐献造血干细胞

本报讯（记者 **汪辉 王红**）“能够通过这种特殊的方式帮助到他人，我觉得很幸运！”7月23日，郑州青年胡卫有了一个新身份——河南省第1550例、郑州市第540例非血缘关系造血干细胞捐献者。这一天，他在河南省人民医院为一名陌生血液病患者送去生的希望，也实现了自己12年前播种下的梦想。

2013年，胡卫在新乡某乡卫生院从事基层医疗工作，一次偶然，他了解到捐献造血干细胞可以挽救血液病患者的生命，就当即毫不犹豫地留样入库，成为一名捐献志愿者。

如今，33岁的胡卫早已从医疗转战企业运营，但职业的变化却从未改变他对公益的热忱。“能帮助他人，何乐不为？”这句朴素的话语，也成为他坚持公益的初心。

加入中华骨髓库12年后，胡卫接到红十字会通知——他与一位血液病患者初步配型成功。胡卫坦言：“刚接到电话那一刻，我既惊讶又激动，非血缘关系配型成功的概率只有几万甚至几十万分之一，没想到入库十多年后终于收到这样的喜讯。”

随后，为了能以最佳的身体健康状态完成捐献，胡卫开始调整作息、改善饮食、加强锻炼。在随后的检测中，他顺利通过了HLA（人类白细胞抗原）高分辨配型检测和捐献前体检，并最终确定了捐献计划。

捐献当天，经过4个多小时采集，胡卫顺利完成造血干细胞捐献。对于未曾谋面的受捐者，他送上真挚的祝福：“希望你早日康复，好好生活！”

民生e站

三伏天赤脚走路可养生？

医生提醒：注意时间和场地

“无需花钱，无需保健品，只需简单脱鞋，与大地亲密接触，即可获得健康的能量。告别空调房，让我们一同享受大地的恩赐！”炎炎夏日，各类低成本养生方式受到追捧，其中的“赤脚走路养生法”宣称可借助地热“祛湿寒”，部分网友反馈“缓解痛经”等效果。

俗话说：“接地气，寿命长，光脚丫，长得壮”，而中医经典《黄帝内经》也提及“病家不接地气，故阴阳不通”。那么脱下鞋子变身“赤脚大仙”，在高温的天气下零距离接触地面，这样的夏日养生方法有没有有力的理论支撑？郑州市第七人民医院中医科主任李琳解释：夏季人体阳气浮于体表，脏腑易虚寒。赤脚接触温热大地（属“阴”）能吸收“地气”，通过足底涌泉穴等60余个穴位引虚火下行，改善“上热下寒”体质（如口腔溃疡伴随手脚冰凉）。高温刺激还可按摩足底反射区，促进气血循环，辅助排湿。

科学实践三要点：

时段：7时~10时（胃经当值）：地面温而不烫，兼顾养脾胃。17时~19时：地面余温适宜，避免正午高温烫伤及耗气伤津。

场地：优选草地、土地、沙滩等自然地面，利于地气传导。避开柏油路、水泥地（含化学物质）及尖锐杂物路段。

禁忌人群：糖尿病患者（足部感觉迟钝易烫伤）、足部破损者、孕妇。阴虚火旺者（五心烦热、盗汗）及急性发热期患者。

医生提醒，寒湿重者初试时间宜短（5~10分钟），再逐步延长，此法虽为低成本养生手段，但体质特殊或患慢性病者应先咨询中医师。此外，三伏天也应注意足部保暖，避免寒气乘虚而入，影响身体健康。 本报记者 **汪永森** 实习生 **刘硕珅**

藿香正气水并非“万能解暑神器”

“阳暑”误用或加重病情

进入三伏天，高温天气频繁。说到缓解中暑，藿香正气水作为传统中成药再次成为大众“解暑神器”。但是，并不是所有中暑都适用，若盲目使用，不仅可能延误病情，还可能引发不良反应。

“藿香正气水是一种经典的中成药，其主要成分包括苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草浸膏、广藿香油、紫苏叶油等，辅料为乙醇。这些成分共同作用，赋予其‘解表化湿、理气和中’的功效。”郑州市第七人民医院中医综合科主治医师杜梅梅说，“解表化湿，藿香正气水中的广藿香油、紫苏叶油等成分具有发散风寒、驱散湿邪的作用，可缓解因外感风寒或湿滞引起的头痛、胸闷、恶心等症状。理气和中，陈皮、厚朴等药材能健脾化湿、行气止痛，对胃肠功能紊乱、腹胀、腹泻等问题有调节作用。”

杜梅梅称中暑分为“阴暑”和“阳暑”两种类型，两者病因不同，对应的治疗方案也截然不同。藿香正气水仅适用于“阴暑”，而“阳暑”患者若误用此药，可能加重病情。“阴暑”多因突然受凉，如吹空调、食用冷饮或从高温环境骤然转入低温环境导致，此时体内寒湿之邪侵袭，表现为低热、恶寒、无汗、身重疼痛、恶心呕吐、腹泻等症状。例如，在炎热天气里贪凉吹空调、吃西瓜后胃部不适，或因水土不服引发的胃肠型感冒，均可通过藿香正气水缓解。“阳暑”则截然不同。它通常由长时间暴晒、高温环境下剧烈运动引发，体内暑热内侵，表现为高热、大汗、口渴、疲倦乏力，甚至虚脱。典型症状包括体温升高、大量出汗、脉搏细速、意识模糊，严重时可能发展为“热射病”危及生命。此时若误用藿香正气水，其温燥药性不仅无法缓解暑热，反而可能加重体内热邪，导致病情恶化。“阳暑”患者应优先采取物理降温，如冷水敷、转移至阴凉处并及时送医，切勿依赖药物。

医生提醒，防暑的核心仍在于主动预防，避免高温暴晒、合理使用空调、及时补充水分与电解质。若出现高热、意识模糊等重症中暑表现，务必立即送医救治，切勿依赖药物替代专业医疗干预。科学认知、理性用药，方能真正守护健康安全。

本报记者 **黄栖悦**

炎炎夏日送清凉 点滴关怀沁人心

本报讯（记者 **李爱琴** 实习生 **张益宁** 文/图）七月，骄阳炙烤大地，城市地表温度持续攀升，暑气在街巷间蒸腾。为给高温下坚守岗位的一线工作者送去清凉与关怀，近日，市市场发展中心经开市场分中心党支部与明湖办事处安飞社区党支部携手，在安飞社区党群服务中心共同开展“炎炎夏日送清凉、点滴关怀沁人心”主题活动。

“喝完一杯冰糖水，立马感觉没那么热了”……活动现场设置“红色清凉驿站”，党员志愿者早早备好解暑物资，向环卫工人、快递员、外卖骑手及过往大货车司机等户外高温作业群体，逐一发放便捷装绿豆冰糖、冰镇矿泉水和西瓜等消暑物品（**如图**），接过清凉物资的一线工作者纷纷表示这份关怀让他们在酷暑中感受到了实实在在的温暖。

此次“夏日送清凉”活动，不仅为户外工作者送去了夏日里的“及时雨”，更以贴心举措传递了社会对一线劳动者的尊重与关爱，进一步增强了他们的职业归属感和幸福感。

活动中，两个党支部通过资源整合、分工协作，从物资采购、现场布置到接待服务、后续保障，党员志愿者全程参与、高效配合，用实际行动践行“为人民服务”的宗旨，让党旗在服务群众的一线高高飘扬。

普法宣传进社区 法治意识入民心

本报讯（记者 **成燕 安欣欣** 通讯员 **陈连玮**）7月23日，市建筑节能与装配式建筑发展中心与航海西路街道帝湖社区联动开展了一场别开生面的《反有组织犯罪法》主题宣传活动，通过多样化形式帮助居民深化对有组织犯罪的认知，进一步强化居民法治观念与自我保护能力。

活动现场，该中心工作人员与社区工作者通力协作，通过设立宣传展板、分发普法手册、开展现场讲解等丰富多样的形式，向过往居民详尽阐释《反有组织犯罪法》的立法背景、核心内容及社会意义。

“如何识别有组织犯罪？”“遭遇犯罪行为如何应对举报？”在发放手册过程中，工作人员对居民提出的问题进行解答。针对群众的热点关切问题，工作人员以深入浅出的方式细致讲解，引导居民遭遇不法侵害时保持冷静、沉着应对，及时向公安机关报案，善用法律武器捍卫合法权益。

本次活动引发社区居民高度关注与踊跃参与，大家纷纷表示，通过此次宣传有效提升了风险防范意识和依法维权能力。该中心负责人表示，将以此次活动为起点，持续深化社区合作，创新开展多元化法治宣传活动，为构建安全、和谐、稳定的社会环境积极贡献力量。