

“城尾乡头”的发展密码

■新华社记者 刘伟 张丽娜 魏婧宇

县域地处“城尾乡头”，是城和乡的接合点，也是国民经济的基本单元。习近平总书记指出，“大力发展县域经济，形成新的增长点”“要立足县域产业基础，注重分工协作，错位发展、串珠成链”。谋求技术产业升级、寻找产业链发展新动能、盘活闲置资源促进要素流动……当前，县域经济正处于转型升级的关键期，各地资源禀赋不同、发展路径各异，因地制宜发展县域经济，编织出“城尾乡头”的发展经纬。

突破——“无中生有”还要“有中生优”

跟传统轴承打了大半辈子交道的工程师张迅雷，“无中生有”小试牛刀，结果整出了“大动静”。

张迅雷是浙江五洲新春集团股份有限公司的总工程师，这几年，他带领团队研发出的创新产品，拿下了9项专利，获得浙江省科技进步奖和国家级制造业单项冠军。

五洲新春位于“中国轴承之乡”浙江省新昌县，20世纪60年代这里就开启了轴承制造之路，一些企业陆续发展为浙江轴承行业龙头。

2015年后，随着绿色能源发展加快，当地轴承企业都面临产业转型。生产传统轴承近20年的五洲新春深入研究国内外市场动态，谋求在技术创新、产业升级等方面取得突破。

“风力发电机中的风电滚子因为材料、制造精度等要求高，国内企业少有涉足。这是个空白领域，咱们尝试做做！”2019年，张迅雷和团队对接市场需求，一拍即合决定“搞”风电滚子。

没有匹配的原材料、没有精密的设备，甚至没有合适的热处理炉子……产业升级

谈何容易，从无到有要闯许多关口。

“招人难是最大的关口，毕竟公司身处县城。”张迅雷说，为了配合风电滚子研发，当地政府为企业引进了两个对口专业的博士后，帮助企业充实研发队伍。

一系列关键核心技术屡屡实现突破：与国内钢厂共同开发专用的高质量材料；在磨加工中应用插补修正技术、在线精密自动测量技术，保证滚子高精度要求；与科研院所共同开发超声波检测技术，防止滚子内部缺陷，实现风电轴承长寿命、高可靠运行……

经过近两年研发，张迅雷团队做出了能媲美进口产品的风电滚子。

“我们始终牢记习近平总书记关于‘发展各具特色的县域经济’的要求，将差异化创新作为引领新昌县各家轴承企业发展的航标。”张迅雷说。

除了帮助企业“无中生有”开辟新领域，新昌县还鼓励企业追求“有中生优”推动产业突围。当前，机器人、人工智能浪潮奔涌，一批有制造业先发优势的企业率先行动，在机电执行器、谐波减速器等机器人核心部件领域布局，研发滚柱丝杠、柔性轴承等系列产品，“中国轴承之乡”又一次立于产业潮头。

“总书记指出，要‘根据本地的资源禀赋、产业基础、科研条件等，有选择地推动新产业、新模式、新动能发展’。这更坚定了我们因地制宜走高质量发展新路的决心。”新昌县委书记黄旭荣表示，新昌县落实总书记的重要指示要求，努力突破制约产业升级的技术瓶颈、动力瓶颈，推动产业能级往“高”攀升。

融合——“昔日交界处的偏僻地”变“未来发展的聚宝盆”

44岁的崔海通去年在豫鲁两省交界

处干了一件“憨”事：投入超千万元，用了9个月，硬是把一个荒废了半个多世纪、占地147亩的窑坑填平了。

“这些厂房和综合办公楼下面，过去就是一个坑。”在河南省开封市兰考县孟寨乡兰东工业园，崔海通指着6栋厂房介绍，填坑之举背后是豫鲁两省毗邻区的协作发展。昔日交界处的偏僻之地，如今变成区域协作的产业承接地。

崔海通是山东省曹县人，2004年，他从父亲手中接过板材生产生意。这几年由于房地产行业下行，昔日红火的生意受到较大影响。

习近平总书记指出，顺应产业发展大势，从时空两方面统筹抓好产业升级和产业转移。

“我们一直在探索如何推动产业升级，走出了跨区域合作延长产业链这条路子。”挑战往往与机遇并存，崔海通的机遇来自毗邻的兰考县。

近年来，兰考县不仅注重在县域内延伸产业链，还加强与“邻居”曹县的协作，实现从“单打独斗”到“集群作战”的转变。

兰考县委书记陈维忠介绍，两个县正围绕国道240打造兰曹木业产业带，沿线乡镇重点发展木制品产业，很多曹县企业来到兰考投资。两地的产业优势互补，不仅降本增效，也助推产业迭代升级。

“我在曹县的工厂板材产品单一，想调整产品结构，厂房面积又不够，正好碰上了兰曹木业产业带的机遇。”作为兰东工业园创始人，崔海通对未来充满信心，“现在两县交界的坑填上了，未来就是‘聚宝盆’。”

“兰东工业园从山东引进了6家木制品生产企业，一栋厂房已经投产，预计年底全部达产，年产值有望达到10亿元，带动就业800人左右，将把兰考的泡桐、杨木加工成高品质的板材，销往全国各地，出口到越南、韩国、日本等国家。”孟寨乡常务副乡

长刘丽敏说。

目前，兰考县像这样的木制品工业园有13个，彼此相互配套、链式发展，也让县域经济“串珠成链”。

“总书记指出，‘要立足县域产业基础，注重分工协作，错位发展、串珠成链。’这为我们明确了努力的方向。”陈维忠说，兰考县和曹县将协同推进发展，在政务服务、交通互联、产业互补、区域合作等方面共享发展机遇。

“从山东过来办厂，一开始心里没底，但当地政府给了很多支持。”崔海通掰着指头细数政府的扶持政策，从土地审批到项目建设一路绿灯，打造中原家居直播基地、推动实施家居产业重大技术改造、建设创新平台及重点实验室……

谈及来兰考县投资，崔海通说到最多的是“信心”，而“链式突围”就是他的底气。

盘活——“资源变资产”“农民变股东”

种了一辈子地的刘长臣，没想到在62岁这一年却告别了“土里刨食吃”的日子。

刘长臣是内蒙古兴安盟扎赉特旗好力保镇五家子村村民。2024年秋天，村里实施城乡建设用地增减挂钩项目建设，刘长臣家20多年的老院子被复垦为耕地，一家人搬进了村部旁边新建的楼房。

扎赉特旗是全国产粮大县，为提高土地资源节约集约利用效率，当地将闲置、荒废的农村建设用地进行重新整理，一部分建设为移民新区，一部分复垦为耕地。

近年来，好力保镇各村的年轻人外出打工的多，有些村子的房屋空置率达40%，全镇曾对土地、荒山、林地等进行清查，摸底显示存量资源价值折合约1.9亿元。

“得知有这么多资源趴在那里‘睡大觉’，真是吓了一跳。”好力保镇镇长唐子建说。

落实习近平总书记关于“要积极发展乡村富民产业，提高农业综合效益，壮大县域经济，拓宽农民增收渠道”的要求，扎赉特旗努力提高耕地利用率，将闲置资源入股到村级集体经济合作社，实现资源变资产、资金变股金、农民变股东的“三变”改革。同时，积极发展乡村富民产业，在村办企业、合作社等带动下，当地不只供给初级产品，还加工高附加值商品、发展旅游康养等第三产业，城乡产业协作越来越紧密。

刘长臣将老房子拆迁后整理出来的100多平方米土地，还有60余亩耕地都入股到村里的合作社，这些土地如今已被建成高标准农田。

“以前种地不赚钱，辛苦一年一亩也就挣500元，现在建成高标准农田后流转出去，每亩收入有800多元。”不用再“伺候”土地了，刘长臣和妻子来到合作社打工，参与农产品加工，每年务工收入能有七八万元。

乡村闲置资源的价值被释放出来，不仅是发展空间的扩展，也是发展模式的创新。

改变分散经营的传统模式，采取代耕代种、全程托管等现代化农业经营方式，推动资本、技术、人才等要素向农村流动；建设稻米精深加工厂，完善农产品运输网络，打造万亩有机水稻基地、稻田旅游景区……

“习近平总书记指出，要‘更好发挥县城连接城市、带动乡村作用，率先在县域内实现城乡融合发展’。”扎赉特旗委书记麒麟说，扎赉特旗正沿着总书记指引的方向，从唤醒乡村“沉睡”的资源入手，持续赋能乡村振兴，努力促进城乡融合发展。

“县域内的资源要素被调动起来后，城乡间产业发展的断层正被逐渐打破，村民们的钱袋子也越来越鼓了。”唐子建说。

（新华社北京7月3日电）

夏日防晒如何有效又有度？

■新华社记者 黄凯莹 朱丽莉 佚名

夏日炎炎，防晒必不可少。然而，晒太阳对于健康而言也至关重要。如何在防止紫外线对皮肤造成伤害的同时，又保证身体能够获得足够的阳光照射？

防晒不到位，后果不仅是晒黑

“我不怕晒黑，懒得防晒，没想到居然被晒伤了！”广西南宁市市民陈立清就医时说，周末他带孩子露营时，在阳光下骑行了不到一小时，回家便发现皮肤出现了红肿、脱皮的现象，一晚过后仍不见好转。

接诊医生广西医科大学第一附属医院皮肤性病科副主任医师张馨予说，每到夏天，像陈立清一样因忽视防晒被晒伤的患者时有出现，“很多人没意识到，防晒最主要的目的并不是避免晒黑，而是为了保护皮肤健康。”

日光中的紫外线辐射对皮肤的伤害是多方面的。张馨予说，紫外线中的UVB（中波紫外线）主要作用于皮肤表皮层，而引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”；而UVA（长波紫外线）穿透力强，可深入皮肤真皮层，若长时间照射会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维，让皮肤变得松弛，出现皱纹甚至色斑。

反复日晒且缺乏防护还可能导致严重疾病。广西壮族自治区妇幼保健院皮肤科副主任医师何洛芸说，国际癌症研究机构将紫外线划为人的2类（2B—2A）致癌物，皮肤长期暴露在紫外线下可能导致DNA损伤、免疫抑制和基因突变，进而提升皮肤癌发病风险。

防晒不仅事关皮肤，还关系着眼睛的健康。航空总医院眼科主任辛志坤说，若眼部长期暴露在外线下且缺乏有效防护，可能导致睑裂斑形成、诱发翼状赘肉、增加白内障早发风险、损伤眼底组织，同时会引发一些眼底疾病，威胁眼部健康。此外，儿童的角膜和晶状体比成人更容易受到紫外线的侵害，



一名在北京前门大街游览的游客拉拉衣服的帽子遮阳。 □新华社记者 李鑫 摄

强烈的阳光可能会灼伤视网膜。

过度防晒，也会造成伤害

防晒必不可少，但近年来在一些爱美人士中出现的过度防晒问题也日益引发关注。

什么是过度防晒？专家称，这是一种类似“养蜂人”式的防晒，如外穿“脸基尼”、遮阳帽、“全包围”式防晒衣，内涂高倍防晒霜、隔离乳，遮阳伞不离手，尽可能远离阳光等。

专家提醒，如此过度防晒同样可能引发健康问题。

广西壮族自治区江滨医院保健科主任医师刘晓梅说，晒太阳是人体合成维生素D的主要途径，维生素D代谢过程分为皮肤合成、肝脏转化、肾脏活化和靶器官作用，因此维生素D对于维持骨骼健康、增强免疫力、调节情绪等都具有重要作用。阳光照射不足时，皮肤合成维生素D的能力会随之下降，从而可能引发维生素D缺乏症。

“维生素D缺乏会影响钙的吸收和利用，增加骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折等发生的风险。”刘晓梅提醒，维生

素D缺乏还与心血管疾病、糖尿病、自身免疫性疾病等多种慢性疾病的发生发展有关。

过度防晒对情绪的影响也不容忽视。广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说，长期处于阴暗环境，减少与自然阳光的接触，会抑制人体血清素的分泌。血清素作为一种神经递质，对情绪调节起着关键作用，其分泌不足易使人出现情绪低落、焦虑、抑郁等不良情绪，降低生活质量。

科学防晒怎么做？

那么什么才是科学的防晒？专家指出，科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合，在防晒的同时，每天要保证适量的晒太阳时间，但要注意避开太阳紫外线辐射最强的时段。

对于大多数人而言，使用防晒霜是有效的防晒手段。日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜，出门前15分钟涂抹，每隔2小时补涂一次，同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒，减少紫外线直射；进行户外活动时，需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒

产品，暴露在外的皮肤要全面覆盖。此外，对于皮肤敏感人群应优先选择物理防晒。

太阳紫外辐射强度因时间、季节、纬度、云量及反射情况不同存在较大的变异，晒太阳时要综合考虑这些因素，以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。张馨予介绍，可根据“影子原则”判定紫外辐射强度，即当身影比身高短时紫外辐射会较强，此时应当采取防护措施。

对于儿童和孕妇等特殊人群，晒太阳的时间应更加谨慎。“儿童的皮肤娇嫩，对紫外线的抵抗力较弱，更容易受到伤害。”张馨予建议，6个月以下的婴儿应尽量避免直接暴露在阳光下，可选择在早晨或傍晚时分外出，并且采取一定的物理防晒。6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜，但要注意选择成分简单、温和、无刺激的产品。

饮食与防晒也有关联。日光性皮炎是皮肤受到紫外线照射后引发的炎症性反应，通俗来说就是“皮肤被阳光晒伤或对阳光过敏”。何洛芸提醒，部分蔬菜、水果中的光敏物可引起或加重日光性皮炎，因此日光性皮炎患者要避免食用含光敏物的蔬菜及水果。常见的含光敏性物质的蔬菜有香菜、芹菜、胡萝卜、菠菜、小白菜、油菜、芥菜、芥末等，水果有无花果、酸橙等。

眼睛无法涂抹防晒霜，为了避免太阳的直射伤害，墨镜则不失为一个好的选择。首都医科大学附属北京积水潭医院眼科主治医师邓凯鑫说，在选购墨镜时，建议购买商品标签上标有100%UV（阻挡所有紫外线）或者UV400（阻挡400nm波长以下的紫外线）的墨镜，这两种可以阻挡到危害较大的UVA（长波紫外线）。

在镜片颜色的选择方面，灰色、茶色镜片能均匀过滤光线，减少色偏，是日常防晒的优选；绿色镜片可缓解眼疲劳，适合长时间户外活动。镜框的包裹性也很关键，大框设计能减少紫外线从侧面射入。

（新华社南宁7月3日电）

夏天游泳戏水讲卫生 远离“食脑虫”有办法

新华社广州7月3日电（记者 徐弘毅）夏天是游泳亲水的季节，但近年来一种罕见却可致命的“食脑虫”感染日益引起关注，夏天时有病例报告，多在戏水之后发病。专家表示，人们在戏水时注意讲卫生，就不必对“食脑虫”过分焦虑。

什么是“食脑虫”？南方医科大学南方医院感染内科主任医师彭劼说，“食脑虫”并非昆虫或蠕虫，而是一类分布于自然界中的单细胞生物“自由生活阿米巴原虫”，人们用肉眼无法发现。有一部分此类阿米巴原虫具有致病性，它们可感染大脑，引发原发性脑膜炎，迅速破坏脑组织，因而被称为“食脑虫”。

这些可致病的阿米巴原虫主要分布在自然水体和土壤等野外环境中，例如湖泊、河流、温泉、水沟，尤其在温暖环境下更容易滋生。人们游泳或玩水时，当含虫水体进入鼻腔，阿米巴原虫可沿嗅神经上行至脑部，造成大脑严重损伤，甚至导致死亡。此外，某些种类的阿米巴原虫也可通过破损皮肤黏膜、眼角膜感染等途径进入大脑。

彭劼说，目前对于相关致病性的阿米巴原虫尚无特效药，并且由于其病情进展非常迅速，患者通常来不及诊断、治疗，因此感染后死亡率较高。

“‘食脑虫’感染虽凶险，但在现实中发病率很低。”彭劼说，相关数据显示，相关阿米巴原虫感染在全球并非多发，国内报告病例数也较少，公众注意做好卫生，就对此不必过分担心。

人们如何做好预防、避免“食脑虫”感染？广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华建议，首先要避免高风险暴露，勿在卫生状况不佳的野外水体里游泳，尤其要避免潜水、跳水，以免增加鼻腔进水风险。其次，做好卫生防护，接触土壤后及时进行清洁，确保皮肤无伤口暴露；佩戴隐形眼镜时做好消毒，避免接触污染源。游泳场所应做好消毒工作，确保卫生条件达标。此外，提高早期识别意识，出现相关症状及时就医。在野外游泳、玩水后如果出现持续发烧、头痛等流感样症状时，如果常规治疗无效且病情急速恶化，应当及时就医检查。