

# 中牟县投资 600 亿全力推进“156”工程



雁鸣湖水系



新春伊始,万物复苏,中牟县也迸发出一股强劲的活力,营造了“充满激情想干事、把握重点会干事、脚踏实地干成事、守住底线不出事”的良好氛围。

近日,记者从中牟县获悉,中牟县将2016年确定为“重点项目建设年”,着力以项目建设为抓手扩大投资、拉动发展、积聚后劲,全力实施重点项目“156”工程,即实施100个政府投资工程、50个产业项目,实现600亿元投资,重点抓好10个超亿元政府投资工程和20个超10亿元重大产业项目。

记者 张朝晖

通讯员 张效强 周世正文/图

## 10个超亿元政府投资工程

省市重要交通干线工程、广惠街北延和平安大道东延工程、新型城镇化社区安置房工程、黄河滩区外迁工程、特色商业街改造及老城区功能提升工程、三刘寨引黄灌区调蓄工程、贾鲁河生态治理工程、殡仪服务中心建设工程、10所中小学建设工程、“三级三类”便民服务中心建设工程。其中新型城镇化社区安置房工程计划总投资241.7亿元,2016年完成投资87亿元;新开工13个并城社区,新开工总面积443万平方米;续建15个并城社区,年底前总体实现建成393万平方米;年底前回迁4个并城社区,回迁5635户;福山社区和朱固社区2个新型农村社区年底前全建成、全回迁、全拆迁,其他乡(镇、街道)有一个统规自建样板社区。



镇区社区鸟瞰图

## 20个超亿元重大产业项目

华强·郑州中华复兴之路、建业·华谊兄弟电影小镇、华特·迪士尼郑州项目、极地海洋公园、河南省奥林匹克公园、雁鸣湖野生动物园、郑州规划设计产业园、韩国文化创意产业园、河南报业文化传媒产业园、普罗旺世·中城、万邦国际农产

品物流城、汽车服务业博览城、雁鸣湖健康养生城、碧桂园商业广场、河南农业职业学院新校区、河南省中医学第一附属医院新院区、河南省妇幼保健院新区医院、郑州铁路局占杨物流基地、河南国能动力电池生产线、郑州(东部)环保能源工

程。其中建业·华谊兄弟电影小镇项目,计划总投资45亿元,2016年完成投资20亿元;4月底前完成一期项目方案规划及图纸设计,意大利风情小镇、太极电影小镇方案开工建设;年底完成意大利风情小镇、太极电影小镇主体施工。

## 建立健全四项工作机制 落实责任到位

中牟县建立健全了四项工作机制,确保“156”工程又快又好地推进。一是建立县领导分包机制。由副县级领导任指挥长,1名科级干部和1名副科级后备干部为成员的10个重点工程指挥部和20个重大产业项目服务部,每个指挥部(服务部)要倒排“时间表”,绘就“作战图”,立下“军令状”,把目标分解到月、措施细化到周、责任落实到人,及时协调、解决项目推进中的重大问题,帮助办理审批手续,优化建设环境等,力促项目早落地、早开工、早建成、早见效。二是建立周例会制度。县委县政府主要领导每周参加郑州国际

文化创意产业园和中牟汽车产业集聚区周例会,20个项目服务部按归属分别参加两大园区周例会。每周例会通报项目建设进度,研究解决项目推进中的重大问题。同时明确责任、时限,并跟踪督办,提高落实效率。三是建立每月“通报、观摩、讲评、年终总评”机制。每月通报10个重点工程指挥部和20个产业项目服务部月度工作目标完成情况,每月组织集中观摩,现场点评打分。每月召开项目讲评分析会,找问题、定对策、促落实,年终进行考核总评。四是强化督察问责机制。建立专项督察台账,加强跟踪督察,每周通报督察结果。对进展滞后项

目,采取约谈、督办、通报批评、黄牌警告等措施督促进度。对项目推进不力、建设进展缓慢的部门和责任人进行问责问效。

中牟县委书记樊福太强调,“156”工程能否尽快开工、建成,是中牟县今年能否在项目建设上取得重大突破的关键,关系到全县发展大局。要围绕制约项目建设的瓶颈问题,迅速开展“拆迁清障、环境优美、项目建设推进、竣工投产”四大攻坚战,以务求必胜的信心、敢于担当的意识、无私奉献的精神,全力以赴完成重点项目建设,为实现中牟县“城乡一体、产城融合、环境优美、社会和谐”的发展目标提供有力保障。

# 痛风患者的饮食指导



中牟县中医院 主任医师 孔令振

嘌呤是一种有机化合物,即生物碱,广泛存在于核酸中,较多食品中含量较高。嘌呤在体内参与蛋白质及DNA合成,也是核酸的代谢中间产物。体内经代谢生成终产物-尿酸。血中的尿酸水平取决于尿酸的产生量和排泄量之间的平衡,如果尿酸过多,而排泄减少,可能引起高尿酸血症,尿酸易沉积于肢端(手指,下肢末端)、耳廓、大脚趾的跖端,指关节尤易累及,因而发生痛风。限制嘌呤类食物的摄取,以减少外源性的核蛋白,降低血清尿酸水平,对于防止或减轻痛风急性发作,减轻尿酸盐在体内的沉积,预防尿酸结石形成具有重要意义。

痛风患者的饮食禁忌要遵循以下“四多四忌”原则:

### 一、痛风饮食的四多

1.多喝水。普通人每天喝水2000ml

以上能有效预防痛风,伴肾结石者日饮水量最好3000ml以上。

2.多吃新鲜蔬菜和水果。多食用素食为主的碱性的蔬菜、水果,可让尿液PH值保持在6.6左右,此时几乎所有的尿酸盐都呈溶解状态,利于排出。

3.多适当运动。多做慢跑、快步走、骑自行车、上下楼梯等适当体育运动,消耗体内多余脂肪,控制体重增长。运动种类以散步、打网球、健身运动等耗氧量大的有氧运动为好。

4.多选食碱性食品。如蔬菜、马铃薯、甘薯、奶类、柑橘等。增加碱性食品摄取,可以降低血清尿酸的浓度,甚至使尿液呈碱性,从而增加尿酸在尿中的可溶性,促进尿酸的排出。

### 二、痛风饮食的四忌

1.忌饮酒吸烟。大量饮酒可致痛风

发作,长期饮酒可发生高尿酸血症。预防痛风发作最好戒酒,一时戒不掉也要注意避免大量饮酒,更忌酗酒。

2.忌服用降低尿酸排泄药物。如:利尿剂,免疫抑制药物(环孢素A),抗结核药(吡嗪酰胺和乙胺丁醇),维生素C、维生素B1和维生素B2。

3.忌肥胖。肥胖者的血尿酸水平通常高于正常人,若痛风伴有肥胖还可影响药物效果,降低药物敏感性。肥胖者应当减肥,控制总热量、限制脂肪摄入及坚持参加体育锻炼。

4.忌剧烈运动、紧张、过度疲劳、焦虑、强烈的精神创伤。剧烈运动使有氧运动转为无氧运动,组织耗氧量增加,无氧酵解乳酸产生增加以至PH值下降等,可诱使急性痛风发作,故应尽量避免。