

精耕深蓝，加快建设海洋强国

——“中国经济圆桌会”聚焦海洋经济高质量发展

新华社记者 刘红霞 王立彬 张晓洁

海洋，生命的摇篮，人类文明的源泉。

习近平总书记强调，推进中国式现代化必须推动海洋经济高质量发展，走出一条具有中国特色的向海图强之路。

推动海洋经济高质量发展，如何更加注重创新驱动，更加注重高效协同，更加注重产业更新，更加注重人海和谐，更加注重合作共赢？

新华社13日推出第二十二期“中国经济圆桌会”大型全媒体访谈节目，邀请国家发展改革委区域协调发展司副司长马维晨，自然资源部海洋战略规划与经济司司长古妩，国家海洋信息中心副主任、研究员李双建，山东省海洋局局长王仁堂，共同探讨海洋经济高质量发展。

面海而兴，加快构建现代海洋产业体系

中国1.8万余公里大陆海岸线和1.4万余公里岛屿岸线蜿蜒绵亘，1万多个海岛星罗棋布，约300万平方公里主张管辖海域浩瀚辽阔……

“广袤而富饶的海洋，是支撑我国经济社会发展的战略空间和资源宝库。”古妩说。

从海洋渔业、船舶建造、邮轮旅游，到海底光缆通信、深海矿产开采、深海基因资源利用，近年来，中国海洋经济发展不断走深走实。

“海洋经济的内涵从‘耕海牧渔’迈向‘经略深蓝’。”马维晨说，中国已拥有规模大、门类齐全、体系完整的海洋产业体系，拥有全部15个主要海洋产业，呈现规模大、势头好、品质优等特点。

一组数据彰显中国现代海洋产业体系建设步伐：2024年中国海洋生产总值首次突破10万亿元，比2012年翻了一番还多；海运量和集装箱吞吐量约占全球三分之一，海工装备市场份额占全球50%以上；海水产品产量连续多年居全球第一；全球18种主要船型中，中国有14种新接订单量居世界首位……

面临复杂严峻的国际形势，今年上半年中国造船完工量、新接订单量、手持订单量占世界市场份额仍保持在一半以上，其中，新接订单量市场份额维持在68.3%的高位。

“海洋经济其实离老百姓日常生活并不遥远。”古妩举例

说，汽车里加的油气可能来自深海油田，手机里充的电可能来自海上风电，海水淡化缓解水资源紧缺压力，深海算力夯实数字底座，深海机器人完成通路搭建，“海洋成为一二三产业协同、深度融合的试验场”。

长153米、重83.5吨！近日，山东港口烟台港蓬莱港区，3支超大尺寸海上风电叶片在这里完成装船并运往试验基地，成为山东推进沿海地区港口建设与临港产业发展的生动注脚。港口群加快一体化整合，“港产城”融合项目加速集聚，“海上山东”新蓝图正徐徐铺展。

王仁堂表示，山东将优化港口建设布局，健全港口集疏运体系，提升港口服务能级，培育壮大航运金融、航运保险等高端航运服务业，并大力发展临港产业，建设裕龙岛炼化、日照精品钢基地等大项目，加快由“港口群”向“城市群”迈进。

“当一定规模和相当数量的海湾城市得到科学布局、优化发展和有效管理，海洋空间精细化管控和海洋经济高质量发展就可以实现。”李双建提出三方面建议，一是进一步摸清海湾资源家底，以主体功能定位为指引优化海湾开发保护格局，“一湾一策”引导差异化发展；二是加强海湾的资源环境承载力和发展潜力的整体评估和论证；三是以现代海洋城市为引领，因地制宜打造各具特色的海湾产业体系，推进港口群、产业集群、城市群的优化整合。

向新而行，培育发展海洋新质生产力

第一艘国产电磁弹射航母福建舰下水，第一艘国产大型邮轮“爱达·魔都号”建成运营，大型LNG运输船建造能力全球领先；“奋斗者”号载人深潜器成功坐底马里亚纳海沟，创造10909米中国载人深潜纪录；“梦想”号大洋钻探船建成投运，最大钻探深度达11000米……近年来，中国海洋科技自主创新能力不断提高。

也要看到，与建设海洋强国目标相比，中国在海洋科技方面仍有一些短板弱项。

马维晨介绍，按照中央财经委员会第六次会议部署，国家发展改革委正与相关部门一道着手“十五五”海洋经济发展规划以及相关领域专项规划的编制工作。

“我们将更加注重创新驱动，部署尽快突破一批关键核心技术，接续取得一批原创重大成果，实现海洋科技高水平自立自强。”马维晨说，与此同时，加快推动海洋传统产业转型升级，大力发展海上风电、海洋生物医药等新兴产业，积极培育海洋未来产业。

今年全国两会期间，“深海科技”首次写入政府工作报告。6月，国家海洋综合试验场（深海）在海南启动运行，具有从数百米到2000米以上梯度渐变丰富的试验环境区域，对中国深海科学基础研究和深海技术原始创新提供支撑。

“深海探索开发能力成为衡量一个国家海洋实力的重要标尺。”李双建认为，要加强体制机制改革，加大深海科学认知和技术研发投入，将深海矿产和潜在资源开发作为培育新质生产力的重要方向进行布局，尽快完成深海产业链关键节点的自主可控和升级迭代。

如何更加注重产业更新？古妩表示，自然资源部将以实施“海洋领域新质生产力培育重大工程”为牵引，着力推进海洋能规模化利用、提升海水淡化与综合利用规模、壮大海洋药物和生物制品业，前瞻布局“人工智能+海洋”。

海带、大虾、大黄鱼……优质海水产品越来越多走上百姓餐桌，这背后是“蓝色粮仓”建设的纵深推进。以山东为例，省级以上海洋牧场达到139处，2024年海水产品产量达到825万吨，实现增加值突破千亿元。

王仁堂表示，山东将以更大力度释放“蓝色粮仓”潜力，鼓励科研院所、高校与种业企业联合，开展“蓝色种业”创新行动，开发适养优质新品种，同时开展渔业关键技术攻关，推进渔业标准化、工业化、智能化生产，提高海洋渔业发展质量效益。

合作共赢，深度参与全球海洋治理

今年6月12日，完成中国第41次南极科学考察任务的“雪龙2”号回到阔别200余天的上海母港，创下中国极地考察史上单船执行任务最长时间纪录。

“本航次考察联合了英国、美国、澳大利亚、新西兰、挪威、韩国、泰国、马来西亚等八个国家的科研机构、科学家共同参与。”古妩说，为南极海洋生态保护与国际治理提

供有效支撑，是中国积极参与国际海洋治理的生动实践。

作为负责任大国，中国持续践行习近平总书记提出的海洋命运共同体理念，与国际社会一道，携手共建和平之海、繁荣之海、美丽之海。

国之重器“蛟龙”号首个国际航次，搭载来自加拿大、西班牙、墨西哥等八个国家的科学家，与中国科学家共同开展海洋生物多样性保护研究。

响应联合国“海洋十年”倡议，中国成立“海洋十年”中国委员会，制定了国家行动计划，截至目前我国获批9项国际大科学计划，覆盖深海典型生境、全球海洋负排放“蓝碳”以及全球河口监测等领域。

海洋是各国民众交往的纽带。“最新统计显示，在签证政策利好等因素推动下，邮轮旅游热度高涨，今年上半年全国邮轮港口进出港旅客总数和邮轮艘次分别同比增长40.1%和33.7%。”古妩举例说，“五一”当天，天津国际邮轮母港办理“240小时过境免签”手续的旅客超过400人，创复航以来单日新高。

积极参与国际海洋治理，提供更多公共服务。截至2024年底，以21世纪海上丝绸之路为纽带和重点，中国举办了300多期培训班，为6000多名发展中国家的青年学者提供了培训机会。

在中国参与推动下，世界各地的港口将像珍珠一样，串成国际合作的项链。作为中欧门户港，希腊比雷埃夫斯港跃升为欧洲第四大集装箱港口；中巴经济走廊“龙头项目”瓜达尔港，朝着物流枢纽和产业基地方向迈进；中国与秘鲁高质量共建“一带一路”重点项目——钱凯港开港运营，成为新时代亚拉陆海新通道。

辽阔的大海上，中国通往世界各地的航线每天都在绵延伸展。今年上半年，福建省开通首条直航厄瓜多尔集装箱班轮航线，盐城港开辟直航中东约旦新航线，金华—巴希—巴库跨里海国际运输走廊班列首发，杭州—泉州—泰国海铁联运首航。

“中国将以更加开放包容的姿态，更多务实亲民的合作举措，推动海洋可持续发展，构建海洋命运共同体。”古妩说。（新华社北京8月13日电）

关爱肺腑——肺康复，“肺”有话说

在我国，肺康复发展历史不算太长，人们对于肺康复的认识相对局限，对于肺康复的意义、治疗对象和技术都有一定的误解，今天就带您一起去认识一下肺康复吧！

一、什么是肺康复？

肺康复是针对慢性呼吸系统疾病（如慢阻肺、肺纤维化、哮喘、支气管扩张等）患者制定的一套综合干预方案，旨在通过运动训练、呼吸练习、营养指导和心理支持等方式，改善患者的呼吸功能、运动耐力和生活质量。

二、肺康复只适用于肺部疾病患者吗？

哪些人需要肺康复？肺康复适用于多种慢性呼吸系统疾病患者，包括但不限于：

（一）慢性阻塞性肺疾病（COPD）：肺气肿、慢性支气管炎等。

（二）间质性肺病（ILD）：如特发性肺纤维化（IPF）。

（三）支气管哮喘（难治性哮喘）：尤其适用于频繁发作的患者。

（四）肺癌术后或肺移植患者：帮助恢复肺功能。

（五）长期吸烟导致肺功能下降者：即使尚未确诊疾病，也可通过肺康复延缓肺功能衰退。

（六）其他慢性呼吸系统疾病：

如支气管扩张、肺动脉高压等。肺康复新指南强调，肺康复适用于所有稳定性慢性呼吸系统疾病患者，如果病例选择恰当且康复治疗目标切合实际，晚期患者也可获益。

三、常用的肺康复方式包括以下几类

（一）运动疗法：包括耐力训练（有氧运动）、抗阻（力量）训练、柔韧性（拉伸）训练等。

最常用的耐力训练方法有自行车或步行运动，每周3~5次，每次20~60分钟，运动强度以大于预计最大心率的70%为目标。

抗阻训练是一种耐力和力量相结合，且具有渐进性、循环式的肺康复运动，通过重复地举起一定的负荷来训练某一肌肉群，改善肌肉的总量、增强肌肉的力量。但该训练方式需要一定的器材辅助，有一定的条件限制。

（二）呼吸训练：可通过呼吸肌训练、辅助呼吸训练、胸廓活动训练来实现。

膈肌作为最重要的呼吸肌，在气体交换过程中起重要作用，通过膈肌锻炼可以最大限度地增强呼吸肌耐力，缓解呼吸肌疲劳。简易的呼吸肌训练包括：缩唇呼吸：尽量用鼻缓慢吸气，身心放松，然后缩小口唇（像鱼嘴状）将气体轻轻吹出；保持相同强度的缩唇呼吸训练，每次5~

10分钟，每天3次；腹式呼吸：患者半坐位或坐位，用鼻缓慢吸气，闭口唇，腹部在吸气过程中缓慢鼓起，抬右臂；呼气时模拟吹口哨的姿势，鼓腮缩唇呼气。呼吸频率7~8次/分钟，每次10分钟，每天30~40分钟。

（三）气道廓清技术：是利用物理或机械方法作用于气流，帮助气管、气支管内的痰液排出或诱发咳嗽使痰液排出的技术。最常见的技术是有效咳嗽。

除此以外还有体位引流、叩击、震动、摇动，主动循环呼吸技术，呼气末正压，高频率胸腔振荡等，但都需要专业人员进行指导的情况下才可进行。

肺康复训练时，以不觉累为宜，若感觉疲惫不适，应先休息，暂停训练。

四、肺康复训练有什么好处？

（一）进行个体化、多种形式的肺康复训练有助于改善患者的肺功能，预防与减少其并发症的发生。

（二）能够减轻患者的呼吸困难、焦虑、抑郁、疲劳等症。

（三）提高肢体的肌力、耐力，降低患者对他人或辅助工具的依赖度。

（四）增加日常生活活动的参与度。

（五）减轻个人、家人的医疗负担，从而节约卫生保健资源等。

五、戒烟与肺康复

为什么戒烟对肺康复这么重要

呢？戒烟是肺康复的基础，可显著减缓肺功能下降。

烟草烟雾中含有7000多种化学物质，其中焦油、尼古丁、一氧化碳等直接损伤呼吸道和肺泡，导致气道炎症：支气管黏膜肿胀，痰液增多，气道阻塞；肺泡破坏：吸烟者易发生肺气肿，肺泡弹性下降，气体交换能力降低；纤毛功能受损：呼吸道清除能力下降，易感染；加速肺功能下降：正常人FEV1（一秒量）每年下降约30毫升，而吸烟者可下降50~100毫升。

戒烟是肺康复的“基石”，即使患病多年，戒烟仍能带来显著获益。记住：任何时候戒烟都不晚！让肺康复从“戒烟”开始，迈向自由呼吸的新生活。

六、何时就医？

如果出现以下情况，如呼吸困难加重，休息无法缓解，痰液增多、颜色变黄或带血，下肢水肿或不明原因体重下降等，应及时就医，以免耽误病情。

肺康复是肺部疾病患者康复管理的“黄金手段”，早开始、早受益！科学锻炼+综合管理能显著提升生活质量。具体康复方案需在医生或康复治疗师指导下制定。

关爱肺腑，畅享呼吸，共享美好生活！

（贵港市人民医院 黄银梅）

人出生后，身体是如何造血的？

人出生后，正常情况下，骨髓是生成红系、粒系和巨核系细胞的唯一场所，同时也能生成淋巴细胞和单核细胞，而其他的造血器官包括胸腺、脾、淋巴结等淋巴组织，成为终生制造淋巴细胞的器官。

一、骨髓造血

骨髓位于骨松质的腔隙中，肉眼观看是一种海绵样、胶状的组织，封闭在坚硬的骨髓腔内。它又分为红骨髓（主要由造血细胞组成）和黄骨髓（主要由脂肪细胞组成）两部分。

（一）红骨髓是有活跃造血功能的骨髓，5岁以下的儿童全身的骨髓腔内均为红骨髓，5~7岁后骨髓中开始出现脂肪细胞。随年龄的增长，红骨髓由远心端向近心端逐渐脂肪化。至18岁时，红骨髓仅存在于扁骨、短骨及长管状骨的近心端，如锁骨、胸骨、脊椎骨、肋骨、髂骨以及肱骨和股骨的近心端。红骨髓主要由结缔组织、血管、神经及造血实质细胞组成。骨内有丰富的血管系统，其中血窦是最突出的结构，血窦内是成熟的血细胞，血窦间是各种造血细胞。在骨髓中，造血细胞的分布有一定区域性。

（二）红细胞造血岛：亦称幼红细胞岛，各阶段的幼稚红细胞成群存在，其

中心有1~2个巨噬细胞。巨噬细胞为幼红细胞生成提供一些必要的物质，如铁等，同时可清除一些异常细胞，吞噬红细胞的核。巨噬细胞愈近的细胞愈幼稚。红细胞造血岛位于血窦附近，有核红细胞随着成熟逐渐远离巨噬细胞，贴近血窦壁，脱核后成为网织红细胞，通过内皮细胞浆进入血窦。

（二）粒细胞造血岛：各阶段的粒细胞也可形成一个造血岛，中心有一个巨噬细胞，此造血岛远离血窦，位于造血索中央，因粒细胞有活跃的运动功能，成熟后移向血窦，穿过血窦壁进入血流。

（三）巨核细胞：巨核细胞胞浆的伪足伸入血窦内，当血小板从巨核细胞的胞浆分离后即可直接被释放进入血流。

（四）单核细胞：散在造血细胞之间。

（五）淋巴细胞：由淋巴细胞、组织细胞和浆细胞等组成的淋巴小结，往往呈散在性分布于造血索中。

（六）脂肪化的骨髓称为黄骨髓，主要由脂肪细胞组成。当机体需要时，可转变为红骨髓参与造血，因此正常情况下，骨髓造血的代偿能力较强。

二、淋巴器官造血

（一）胸腺：胚胎后期及初生

时，胸腺重约10~15克；随着年龄的增长，胸腺继续发育，至青春期时约为30克；青春期后，胸腺逐渐萎缩。胸腺的主要功能是产生淋巴细胞和分泌胸腺素。来自骨髓的造血干细胞在胸腺皮质内增殖并在胸腺素的作用下，被诱导分化为免疫活性细胞；然后进入髓质，释放入血并迁移到周围淋巴器官的胸腺依赖区，成为胸腺依赖淋巴细胞，即T细胞。

（二）脾：脾实质部分由红髓和白髓组成。脾切面大部分呈红色，称红髓；其间散布着灰白色的结节，称白髓。红髓由脾窦和脾索构成，白髓由脾动脉周围淋巴鞘和脾小结构成。出生后正常情况下，脾除制造淋巴细胞外，不再参与制造其他细胞。脾是T细胞、B细胞接触抗原后增殖的场所，具有造血、储血、滤血和免疫反应等多种功能。

（三）淋巴结：淋巴结由被膜、皮质、髓质三部分组成。皮质由淋巴小结、弥散淋巴组织和淋巴窦构成。淋巴小结中央部分染色浅，并常见细胞增殖、发育，称生发中心。生发中

（贵港市中心血站 李敏芳）

本版由贵港市卫生健康委员会协办

铭记历史 缅怀先烈

——纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年特别报道

三次长沙会战：烽火淬炼的抗战精神丰碑

新华社记者 谢 樊

</