激活内河航运宝贵资源

赵婷婷

山海经

内河航道复航不是朝夕之功，严谨科学论证的基础上，稳扎稳打、分步实施，才能让一条条现代内河航道，为辽宁带来新的澎湃动能。

“舟楫之利，以济不通。”古人顺着流水开辟航路，打通地理阻隔，获得商贸往来。如今，这份依水而行的古老智慧，将有望在辽河流域的碧波之间赓续传承。

当前，省委、省政府站在全省大局，通盘考虑，高位推动内河航道复航这一战略工程，统筹调度各相关方聚力攻坚、稳步实施，意在激活宝贵的内河航运资源，打造连通渤海、高效便捷的水上物流走廊。

不久前，内河航道与港口布局规划初步成果专家咨询会在沈阳召开，邀请了院士领衔的国内顶尖专家组，交通运输部规划司，吉林省、黑龙江省交通运输厅，省内河航道复航工程协调机制成员单位代表参加会议，共同为辽宁省内河航道布局与港口规划建言献策。

同时，新出台的《辽宁省“十五五”综合交通运输发展规划》也明确指出，要促进水网与内河航运融合发展。

回首过去，辽宁通航历史悠久，清末时期河海联运盛极一时。史料记载，航运鼎盛时期，辽河干流河面上帆樯林立、舳舻云集，“大有掩江之势”。时光流转，随着铁路、公路路网蓬勃兴起，叠加航道淤塞、水系格局调整，传统河运慢慢退出大宗货物运输主赛道，不少河段只余生态涵养、水上旅游、城市景观等功能，蕴藏其中的航运潜力，长久静静蛰伏。

近年来，国家持续深化运输结构调整，多措并举压降全社会物流成本。内河航运运能大、成本低、能耗小、污染少的优势，在绿色低碳发展背景下，被赋予新的价值。以运输价格为例，内河运价约为公路运价的10%左右、铁路运价的30%左右。

在我国南方地区，尽管近年来铁路网、公路网四通八达，但内河航运不仅没有废弛，反而持续加强，数据显示，我国三级及以上的内河航道里程超过1.6万公里，比2012年增长了62%。

辽宁推动实施内河航运复航，是立足辽宁中部城市群的产业布局，一次深思熟虑的选择。浑太水系沿线产业集群密布、粮田连片、矿产富集，产业基础厚实、货源支撑充足。打通内河航道，补齐水运短板，就能形成铁路、公路、水路互补的多式联运体系，成为北粮南运、北醇南运、北石南运主通道的有力补充，把资源优势转化为流通优势、产业优势，让腹地大宗商品以更低成本、更可持续的方式走向市场。

同时，也要看到，一条航道连通的不只是产地与港口，更是产业链、供应链的韧性。内河支线是深入产业腹地的“毛细血管”。钢铁原料、化工品、粮食、建材就近登船，河海衔接直达港口，省去多次倒运的成本损耗，沿线产业集群的竞争力将随之提升。与此同时，内河航运建设与辽河流域生态治理可以实现一体化推进，航道整治、岸线管控、水生态修复协同发力，走出一条航运发展与生态保护共生的路子。

不过，内河航道复航不是朝夕之功。航道疏浚、闸坝改造、通航设施建设等环环相扣，防洪安全、水资源刚性约束、生态保护更要先行考量。正因如此，我省坚持“先易后难、先急需后一般、先干流后支流、先下游后上游”原则，一次规划、分期实施，做好方案论证等前期工作，兼顾行洪安全与河流生态，不让开发破坏生态。

大河奔涌，机遇蕴藏其间。在严谨科学的前期论证基础上，稳扎稳打、分步实施，让大辽河、浑河、太子河千帆竞逐。一条条通江达海、绿色高效的现代内河航道，终将为辽宁带来新的澎湃动能。

文化七日谈

莫被膨胀的『理论』PUA

高昀澄

各家平台上周还在为真人能不能被AI全方位接管争得面红耳赤，这两天一觉醒来，又换了。“大水理论”“薄肌理论”“黄毛理论”一股脑儿挤到眼前。如果堆了这么多“理论”，你一个都没听过没研究过，也不用着急，按照目前“理论”出新的速度，总有一款“理论”适合你。

拆解一下。所谓“大水理论”，是指用白水替代奶茶咖啡等饮料，以“弱者喝饮料，强者喝大水”为口号；“薄肌理论”，强调的是肌肉量适中的身材，宽肩窄腰，主打穿衣显瘦、脱衣有肉。注意，干瘦无肉进不了“薄肌俱乐部”；“黄毛理论”，硬杠不是头发是否染黄，意指你能否像黄毛那样敢想敢做，混不吝。

用戏谑解压。把“多晒太阳、早点睡”这种老妈老爹式的唠叨，包装成会心一笑式的梗，不仅淡化了说教味儿，还自带了社交属性，让大家用玩梗的方式互相解压。

此外把小事意义化，可以获得一种掌控感。生活琐事一旦被赋予了某种意义，套进“薄肌理论”“大水理论”，看山不再是山，顺势提级升格为自律的外化。我的人生我做主，这份掌控感，自然捏到了手里。

可是，如果平日里总是将无足轻重的小事、没来由地和道德捆绑到一起，很容易形成自我攻击心理。比如，今天遇开心事，悄悄放纵下，点了杯奶茶，边喝边念及“喝饮料是弱者的表现，喝白水才是真正的王”，奶茶马上索然无味。比如，今天偷懒没出去跑步，违背了“重建内核理论”，那一刻，躺得再舒服，也负罪感满满。这些心理暗示，无异于将生活的砝码全都压在了细碎日常上，崩溃，只在一瞬间。实在大可不必。

同一个萝卜，各有各的切法。单拎出喝水，到底该喝什么、喝多少、怎么喝，各路专家的说法不一，怎一个“大水理论”就可以横扫天下？

生活没有标准答案，莫被膨胀的“理论”PUA。遇事就套理论谈方法，人生只剩打卡自律，还有啥乐趣可言？

热评

先会“动”，再谈“瘦”

王敏娜

“30岁的年纪，50岁的膝盖。”近日，郑州市第七人民医院医生讲述的一个病例，让不少正在跑步机上“爬坡打卡”的人心头一紧。一位姑娘为了减肥，每天下班去健身房爬坡两个小时，再爬30层楼梯回家，周末还去爬山。体重虽然下来了，髌骨后方软骨却严重磨损，老化程度接近50岁的人。

都说“管住嘴、迈开腿”，怎么腿迈开了，膝盖却废了？问题不在“迈腿”，而是“迈”得太狠、太偏。

运动医学的解释很直接：跑步机调高坡度，膝关节受力的力线明显改变，髌股关节承受的压力成倍上涨。每天爬坡两小时再爬30层楼，同一个动作反复叠加、日日不休。年轻人关节软骨弹性好，短期内不疼不痒，身体收不到警告。可膝盖的“报警系统”是滞后的，等出现下蹲疼、上下楼疼时，损伤往往已经形成，而软骨一旦磨损，很难修复。

生活中“用力过猛”的减肥方法比比皆是。有人迷信“空腹爬楼”刷脂，每日爬楼百层，一个月后查出膝关节软骨损伤；也有人单次暴走数万步，一年多后半月板出了问题。这些做法看似自律，实则把身体置于风险之中，轻则膝盖受损、肌肉拉伤，重则引发心脑血管疾病。

健身、减肥的初衷是好的，为何总附带“伤害”？首先是“求快”心理作祟，许多人想在最短时间内看到最好效果，忽视了身体承受能力；更深层的原因是科学知识匮乏，把“吃苦”等同于“运动”，把“难受”等同于“有效”。动得对不对、身体受不受得了，统统排在“瘦”的后面。

减肥要运动，更要选对方式。专家给出的护膝建议值得记牢：保证钙和维生素D摄入；选鞋底柔软、支撑性好的鞋子；多做抬腿动作，增强大腿肌肉力量以稳定膝关节；减少长时间爬坡、爬楼、爬山等高负荷动作。对普通人而言，运动强度应循序渐进，方法应多样均衡，快走、游泳、骑行等低冲击运动同样能有效减脂，还能更好地保护关节。说到底，“会动”不是猛动，也不是不动，而是知道动多少、怎么动、什么时候该停。

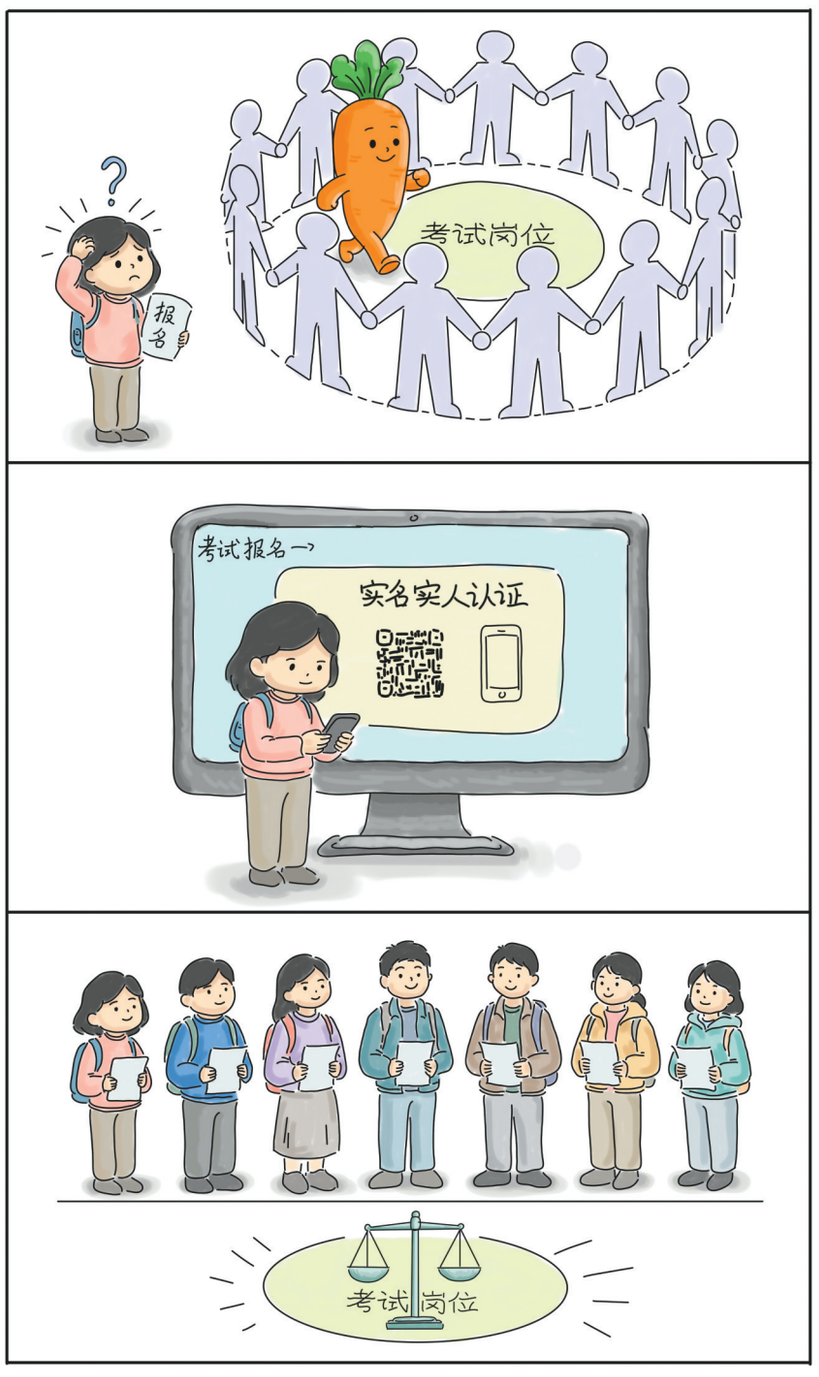
健康是“1”，其他都是后面的“0”。运动是为了让这个“1”更坚实，绝不是拿它去换一时的减重数字。今年恰逢“体重管理年”三年行动收官之年，省卫生健康委、省疾控局此前发布了“健康体重管理服务地图”，将减重门诊、健康步道等资源整合上线，居民通过“每日预健”小程序即可查询。资源送到手边，关键在于自己多学一点运动常识，多听一点身体的声音，量力而行、科学锻炼。

运动是良药，但剂量错了就是毒药。别让跑步机上的汗白流，更别让膝盖替“心急”买单。先学会怎么动，再谈怎么瘦。毕竟，瘦是一时的，膝盖是一辈子的。

画里有话

拔『萝卜』

漫画作者 沙兴淼



五里河谈天地

美国『全球找矿』挖不走中国优势

史春阳

近日，在乌兹别克斯坦撒马尔罕的“C5+1”部长级会议期间，美乌签署总额约120亿美元投资协议，其中关键矿产被列为合作重点。这是美国瞄准中亚资源、补齐自身供应链短板的一步棋，也是其新一轮全球关键矿产布局的重要落子。

把镜头拉远，这只是美国近期“全球找矿”的一站。今年以来，美国关键矿产全球战略骤然提速，一边对标战略石油储备建立以稀土为核心的矿产储备库；一边拉拢多国组建矿产联盟，推动供应链“去中国化”。与此同时，美国从澳大利亚、巴西、马来西亚到中亚国家广泛签约投资，搭建独立于中国之外的资源版图。

资源是基础，产业链才是底气。美国虽然在开采端（找矿）取得了一定进展，但供应链重构绝非“找到矿、挖出矿”就能完成。关键矿产产业链的核心壁垒，集中在后端冶炼分离与完整的产业生态，中国在关键矿产领域的优势不只是资源储量，更在几十年构筑起的全产业链“护城河”。这也意味着即使美国在开采端持续发力，短期乃至中期内都很难撼动中国在精炼加工环节的主导地位。

国际能源署（IEA）公布的最新数据，给美国这场“全球找矿”行动划定了清晰的上限。报告指出，在美国、马来西亚等国对稀土精炼领域的积极投资下，中国在该环节的全球市场份额从过去超90%的峰值降至约85%。可如果将稀土排除在外，中国在其他关键矿产精炼环节的平均份额不降反升。即便全球所有已规划稀土精炼项目如期投产，到2035年，中国在稀土精炼领域的份额预计仍保持在70%至73%。这表明，美国目前的“全球找矿”行动难以改变中国作为关键矿产核心枢纽的格局。

当然，美国持续的全球矿产布局，值得我们保持审慎关注。关键矿产博弈，是一场长期、动态的产业与地缘较量。我们既要巩固产业精加工优势，持续推进技术迭代，提升产业链韧性；也要继续和包括中亚国家在内的资源国开展互利共赢合作，共同构建稳定、多元、包容的全球关键矿产供应链。

抢资源容易，建产业链难。在关键矿产漫长的供应链重塑之路上，美国还将面对不少现实考题。

（作者单位：辽宁社会科学院东北亚研究所）

聊政事儿

主动“揭短”咋还更招人了呢？

翟新群

少点“家丑不可外扬”的顾虑，多些“把问题摆到桌面上”的坦诚，把存量讲透、把合作做实，市场的回应往往比想象中更积极。主动“揭短”不仅不会“丢分”，更展现着自信。

谁家招商不是像孔雀开屏那样，拼命展示自己最美好的那一面？锦州就不。最近，在“上市公司走进锦州”产业发展主题大会上，锦州拿出过半时间“揭短”，主动说明全市商业闲置楼宇等十余个存量资产存在的问题。

锦州市华银资产经营有限公司负责人推介项目时开门见山，先把问题点出来：这个楼盘初期定位不清、已经闲置多年，然后再说优点：地理位置优越、产权清晰、配套完善……

效果咋样？当储存资产信息的二维码出现在大屏幕上时，台下的十余位上市公司老总纷纷举起手机拍照。“非常有投资价值”“值得细细研究”……现场很多企业对这些“存量问题资产”表现出浓厚的兴趣。

为何一场“自曝家丑”的招商会，反而更招人？一位企业家说了心里话：“我们最怕招商中的自我表扬，说得天花乱坠，还得耗费大量心神去鉴别信息的真假。锦州不回避存量问题的做法，让我们看到了真诚，愿意与之合作。”因为透明不仅不会吓跑企业，反而能筛选出真正有合作意愿和能力的企业。

主动“揭短”，揭出的不仅有诚意，还有担当。存量资产之所以“存”，往往有复杂的历史原因和现实约束。理旧账，不仅要把其中的问题搞清楚，更要研究怎么把问题存量盘活成发展增量。这就要不断撮合对接，拿出具体可行可靠的合作路径办法，积极为存量资产牵线搭桥“找对象”，助他们把后续的日子“过红火”。

问题啥时候都有，关键在于，面对问题，是绕着走、捂着说，还是正视它、拆解它。对待问题的态度，决定着解决问题的思路。如果把存量问题当成包袱，就容易遮遮掩掩，结果信息不对称，企业不敢来、不愿谈；如果把存量问题当成资源，就会主动梳理、精准推介，企业反而愿意看、愿意算。

发展就是在解决问题中向前走的。回避问题，路只会越走越窄；正视问题，思路宽了，天地也就宽了。不遮不掩、不虚不浮，少一点“家丑不可外扬”的顾虑、多一些“把问题摆到桌面上”的坦诚，少一点空泛承诺、多一点精准对接，把存量讲透、把合作做实，市场的回应往往比想象中更积极。

主动“揭短”，不仅不会“丢分”，更展现着自信。这样招商，企业愿意听，也愿意来。

锵锵汇

一张嘴，还是辽宁味儿

事件源起： 11月1日，“辽望观天下”发布《刘兰芳在辽宁日报发声》，刘兰芳在文中讲述对辽宁的眷恋与传承曲艺的初心，引发网友共鸣。

老牛 叶落归根，饮水思源。刘先生在北京30年，可一张嘴还是辽宁味儿。根在哪儿，魂就在哪儿，这话一点不假。

奔奔跑跑 东北大鼓有年轻人接过来了，辽剧也拿了奖，刘先生说得对，这是大喜事。文化传承不能光靠老艺术家撑着，得有新人顶上来。

花树盛 “辽宁不光有钢铁重装，还有评书、大鼓，有一代代肯吃苦的曲艺人。”这句话提气！老工业基地的文化底子，也该像钢铁一样硬气。

磊 小时候听《杨家将》《岳飞传》，爱国主义教育就是从评书里来的。现在轮到我给孩子讲岳飞的故事了，文化就是这么一代代传下去的。

做有锐度的思考者

扫码关注“辽望观天下”

请扫码投稿