



“数字吉林”建设成热潮

轻触几下手机,在家里就能轻松挂到专家名医的号;上班高峰,打开手机导航查看一下实时交通状况,轻而易举地避开了拥堵路段;以往很多耗时耗力的各种审批手续,在网上就能申请办理……数字技术,与我们的日常生活如影随形。



智慧城市体验

近年来,我省适应科技发展潮流,把握信息技术发展大势,充分释放数字化对经济社会发展的放大、叠加、倍增作用,“数字吉林”建设成效显著。随着“数字吉林”建设的不断推进,吉林大地和各行各业变得愈发“智慧”,吉林老工业基地振兴迎来“数字蝶变”。

建设数字吉林,就是要推动互联网、大数据、人工智能和实体经济深度融合,为此,谋划了智能制造、智慧城市、数字政务等“十大工程”,明确了“数字吉林”建设的主要目标,从此全省上下全力推进,“数字吉林”建设热潮不减。

吉林数字化产业正在加快发展。我们举全省之力支持一

汽创新发展,启动了智能网联“321工程”,推进了红旗绿色智能小镇建设;长客生产的国内首条无人驾驶地铁在北京燕房线运行。“吉林一号”星座在轨卫星达到多颗,为多个国家提供遥感服务;全省入选工信部“两化”融合管理体系贯标试点的企业达到50多家,智慧农业、智慧交通、智慧文旅等的数字化、网络化、智能化,对经济发展的催化、倍增效应正在逐步释放。

科技资源优势突出,这是我省推进“数字吉林”建设的底气。长春光机所完成了世界上分辨率最高的大靶面CMOS图像传感器研制工作,像素达到1.5亿,处于世界领先水平。长

春理工大学的微小零件测量,实现了0.5微米精度在位检测。长光华大基因的高通量基因测序仪,达到国际最高通量。

“在复杂路面条件下开车,系统会自动优化车辆的各个控制系统以适应相应的地形,如:草地、沙砾、雪地、岩石等模式……实现全地形路况的智能识别与调整,有效提高车辆通过性、稳定性及越野能力。”谈起专业技术,一汽智能网联开发院电子电气研究所所长周时莹眼中放光,在这位“80后”的带领下,这个充满活力的团队攻克了一个又一个难关。他们是吉林省奋战在智能制造前沿的一个缩影。中国一汽的乘用车智能网联平台建设,让红旗

H7、红旗H5、奔腾X80、奔腾X40、森雅R7等多款智能网联车型的用户感受到了远程控车、远程诊断、语音控制、信息服务等多场景极致体验。

从4G到5G,不只是速度的一个飞跃,更是生活的一个质变。今年4月,在“5G助推‘数字吉林’发展、利用5G、调研5G”活动现场,吉林省政务服务和数字化建设管理局局长宋刚成功拨通了我省首个5G音频和高清视频电话,标志着吉林省正式跨入5G时代,“数字吉林”建设迈上了新台阶。在今年5月的长春国际马拉松上,中国联通带来的5G体验,让人们拿着手机就能对赛事全景“围观”。前不久,长春市向一汽集团旗下的红旗H7、奔腾X80、解放J7颁发了智能网联汽车道路测试牌照。吉林移动已在吉大经信楼和会展中心音乐厅两处开通了5G的1Gb体验站,启动了对一汽总部、红旗小镇、中国中车长春厂区等区域的覆盖部署工作,下一步将进行5G试验网的建设及测试。

今年9月,在吉林省科普周主场活动中,大人和孩子们都在5G体验馆内玩“嗨”了。能监测远在几公里以外的父母的血压、血糖的仪器,占地仅几平方米,能远程问诊、扫码买药的一分钟诊疗室,远程会诊、急救……所有这些,让人们无比期待。“以前信息技术不发达,外地看病得开证明、全额付款,回来后还得来回跑,办理报销手续,很是折腾。”通榆县张凤生老人作为异地直接结算的受益者感慨万千,“这些年我老伴好几次来长春住院治疗,不用来回跑腿儿开证明材料,也不需要自己垫付了,最主要的是

报销部分也越来越多了。”

从跑腿排队到足不出户的实名认证,从社保“一卡通”全覆盖到电子社保卡正式签发,从省内到跨省异地就医直接结算……我省医保“互联网+”取得突飞猛进的发展。省医保局以“智慧医保精准服务”为目标,在全省范围内打造“以信息化为支撑、服务方式多样化、经办管理一体化”的新型医保经办服务格局,让数据多跑路、让群众少跑腿甚至不跑腿。积极推进“智慧医保”公共服务平台建设,全天候的网上服务大厅已覆盖全省市级统筹地区,手机App和微信公众平台涵盖信息查询、手机备案、移动支付等功能,预约挂号、处方查询、移动支付、导航等功能陆续上线试运行。一系列智慧医疗的开发、应用,都为民生工程插上了腾飞的翅膀。

近年来,我省不断强化服务理念,转变服务方式,优化审批流程,全面推行“在线咨询、网上申请、快速送达”办理模式;依托政务服务“一张网”,充分利用吉林政务服务网,推进实体政务大厅向网上办事大厅延伸,实现行政审批和公共服务事项的网上公开、网上咨询、网上申报、网上审批。不难看出,数字政府建设为吉林“放管服”改革和“只跑一次”改革提供了强有力的支撑。现如今,在吉林省内不少政府部门,“让数据多跑路,群众少跑腿”早已成了常态。到2019年底,我省重点领域和高频事项将基本实现“一网、一门、一次”。

智能制造、智慧城市、数字政务……“数字吉林”让振兴提质,使百姓受益。

/ 记者 韩玉红报道

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2019年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三
健康

寒气逼人,六大秘诀多上“心”



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第183期 总第649期

寒露节气露气寒冷,二十四节气中第一个带“寒”字的节气已过,进入寒露后我国大部分地区将转凉昼夜温差较大,天气干燥,天气将由凉爽向寒冷过渡,秋意更浓,你感觉到了吗?秋季向冬季转变的时候是心血管疾病的“危险潜伏期”,人们一定要做好保护措施,警惕心血管疾病的发生。今天为您推荐6大养生秘诀,让您顺“心”安“心”更放“心”

秋冬季注意保暖

不管有无心血管疾病,三个部位的保暖都是非常重要的:头、背、脚。手足三阳经均会聚于头,五脏之精气皆上注于脑。到了室外,注意防止体温丢失,最好将可散热的暴露部位,如脸、脖子、手、头等部位,戴帽子、围围巾、戴手套,甚至戴上口罩。在室内,多穿件小背心或马甲,防治背部受凉。

睡前热水泡脚

尤其是心脑血管病人用红花泡脚,可以活血通络,祛瘀止痛,对血液粘度高的人效果尤好;对于健康人群来说,可以用温水直接泡,也可以加点药材,如艾叶(如10克)、红花(如10克),温阳活血;如果自身寒气比较重的,可加少许生姜(如10-15克)。先把这些药材煮十多分钟,让药性挥发出来,然后倒入泡脚盆,泡脚20分钟;水温不要过热,过热出汗则会扰动阳气。

适当合理锻炼

锻炼可有效提高机体抵抗力,不过有高血压、高血脂、高血糖的人,运动要适度。如果血压高于180mmHg,不宜到户外运动。冠心病患者步速不可过快,以免诱发心绞痛,应在餐后1小时后再缓慢行走,每日1至2次,每次半小时。长期坚持可促进冠状动脉侧支循环形成,有效改善心肌代谢,并减轻血管硬化。此外,有心脏病、气喘或是心肺功能不佳的患者,步行时必须特别注意身体状况,感到不舒服就要停止。

良好饮食习惯

中老年心血管病患者日常饮食要把握“清淡”原则,严格控制食盐摄入,少食煎炒炸之物;可炖些瘦肉、鱼类等。饮食只需半饱,少量多餐(一日5-6次)。冬季可多食香蕉、番茄、茄子、橘子、柿子、坚果、豆类、瘦肉及海带、木耳、蘑菇、紫菜等等含钾高的食物。还可进食一些具有补肾

益肾功能的食品,如核桃、板栗、桂圆等,其他如黑米、黑豆、黑木耳、紫菜之类的“黑色食品”能补肾强肾。

科学合理进补

进补讲究科学方法,不能随便乱补。冬天红枣、桂圆、带衣的花生和阿胶等应避免,这是因为很多心血管病患者,他们的血液黏稠度本来就已经很高,而这些食物会进一步增加黏稠度,诱发中风、心绞痛等心脑血管疾病。铁皮枫斗,对是痰湿体质不适合,舌苔厚、大便烂,就像一块湿润的沼泽地,而枫斗就是补阴的,吃枫斗就是往里面浇水,没有益处。所以说,进补一定要在医生指导下进行。

推荐一款中药茶饮方

“决明枸杞荷楂饮”方:炒决明子15-30克,枸杞子15-30克,荷叶10-15克,生山楂



10~15克,每天一剂。用冷水浸泡半小时后煮开,15~20分钟后倒入保温瓶中备用。该方适用高血脂、高血压、肥胖人群的日常茶饮。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微信