



【区域新闻联播】

天凉好个秋，温壶老酒倍儿享受

老酒素有“液体蛋糕”之称，秋季适量喝点老酒温补养生

立秋之后，温度降低，很多人都在不知不觉地“贴秋膘”，营养专家提醒：秋季应该选择清补的方式，在保证身体获得充足营养的同时，还能避免发胖。而去秋燥养生进补，老酒是不错的选择。中秋、国庆两节将至，就着月饼、螃蟹喝老酒，正当时！

秋天宜清补，不必刻意去燥

立秋之后，“贴秋膘”是不知不觉间的事儿，尤其开海之后，每天大鱼大肉，很多人形体明显比以前胖了一圈。营养专家提醒，秋季是容易发胖的季节。夏天人们出汗多，能量消耗大，体重有所减轻。进入秋季，没有酷暑的煎熬，食欲大振，饮食不知不觉就会过量。再加上秋天气候宜人，睡眠充足，汗液减少以及为迎接寒冷冬季的到来，人体还会积极地储存御寒的脂肪，一不小心体重就会增加。所以秋季应该选择清进补的方式，在保证身体获得充足营养的同时，还能避免发胖。

营养专家表示，在维持平素的饮食结构和良好习惯之余，适当增加一些去燥、清补的饮食就行了，这样可以更好地保持体质的健康。吃点梨、萝卜、莲子、山药等，梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺去燥等功能。秋季还



妙府老酒成为上合峰会指定产品。

建议多吃些鱼，鱼肉蛋白质含量高，脂肪少。如鳕鱼多不饱和脂肪酸含量较高，鳗鱼也是秋季补益强身的极好食品。

养身养生，温壶老酒补秋天

秋季清进补，老酒是不错的选择。酒有多种，唯黄酒最养生，素有“液体蛋糕”之称。老酒的酒精含量适中，味香浓郁，富含氨基酸等“呈味物质”。

老酒还是医药上重要的辅料和“药引子”，中药处方中常用老酒浸泡、烧煮、蒸炙中草药或调制药丸及各种药酒。用老酒浸泡红枣、桂圆、阿胶，补益气血，对心血不足、惊悸健忘、失眠多梦有非常好的调节作用。

据山东妙府老酒有限公司总经理于渊超介绍，秋季喝老酒养身养生，但怎么喝，也是有讲究的。于渊超认为，市民应戒饮早酒，俗话说，“早酒晚茶最伤身”，早晨饮酒不但影响

一天的工作，且空腹刺激大，最伤身体，饮用老酒必须要有佐酒菜肴；其次，不宜混饮，各种不同的酒混合起来饮用，易醉，而且还可能引起胃不适和头痛等；其三，切忌狂饮猛喝，喝老酒宜慢慢细品，放宽节奏，从容不迫，充分享受酒味，而且黄酒中所含的营养丰富，慢慢饮用更容易吸收；其四，饮老酒要有节制，饮到自我感觉身心最为舒畅的程度为止。老酒好喝，切不可贪杯，成为“酒鬼”。老酒口感温和，但毕竟是酒，后劲比较足，如果你白酒的酒量有半斤，喝老酒千万别超过八两，这样比较好，适量常饮，对身体有益。

于渊超特别强调，老酒本来就是温性的，应喝原汁原味的老酒，不要加大姜、红糖之类；秋冬季喝老酒，微微加热适合体温即可，喝40℃的老酒最健康，夏天直接喝就可以，不存在烧开、加热一说；另外，一定要饮用地道即墨传统老酒，来路不明或勾兑调味的老酒坚决不要饮用。

“即墨黄酒非物质文化遗产传承人”于秦峰二十五载创立与守护“妙府”品牌，使其成为北派黄酒优秀代表，屡将偏安一隅的“即墨黄酒”带上国家级舞台。2018年上合组织青岛峰会上，妙府老酒成为上合峰会官方赞助商，用实力再次证明：好酒，经得起考验。

胶州第三届核桃旅游文化节开幕

□半岛记者 刘静 报道

本报讯 9月8日上午，“胶州市第三届核桃旅游文化节”在胶莱镇拉开帷幕。本次节会将持续到9月17日，本届核桃旅游文化节由胶州市旅游局、农业局、水利局、林业局、胶莱镇镇政府共同主办，青岛吴家核桃种植专业合作社承办。市民除了可以采摘薄皮核桃，观赏文玩核桃外，还可以参与山地车骑行、“赌”青皮表演、垂钓大赛和核桃展销会等多项主题活动，本次节会目的是打造青岛最大综合性核桃基地，形成特色乡村旅游品牌，为乡村振兴助力。

记者在吴家核桃种植基地看到，长势旺盛的核桃树上，一个个青皮核桃挂着枝叶间，多名村民忙着采摘。在智能

温室大棚内，培育的核桃树盆景、葡萄盆景、苹果盆景和盆栽蔬菜长势喜人。据吴家核桃文化产业园负责人吴占嘉介绍，该园位于胶莱镇吴家庄村，占地面积300余亩，分南、西、北三个园区：南园种植文玩核桃，西园大规模种植食用薄皮核桃，北园种植有美国红枫、五针松、紫薇等多种苗木。当地独特的气候条件和地理条件适宜核桃生长，所产的薄皮核桃果实饱满，色泽光鲜，皮薄肉厚，脆甜可口。

“核桃旅游文化节是胶莱镇三大旅游节会之一，与大白菜节、葡萄采摘节一道，成为展示和营销胶莱旅游产品、促进乡村旅游发展的重要平台。”胶莱镇政府分管负责人介绍。

青岛国际海洋科技展在即墨开幕

□半岛记者 华敬方 通讯员 宋娜 报道

本报讯 9月12日，第三届2018中国（青岛）国际海洋科技展览会在温泉街道青岛国际博览中心盛大开幕，展会以“服务国家海洋战略，服务海洋经济发展”为主题，全面展示海洋科技发展成果，发布产业政策信息，促进国际经济技术合作，致力于打造最具规模和影响力的海洋科技交流平台、产品展示平台、成果交易平台。这也是国内目前规模最大、门类最齐全的海洋科技类展会。

第三届青岛海科展集中展示海

洋工程装备仪器设备、海洋观测探测监测、海洋环境保护、海水综合利用、海洋科技军民融合、空天地海一体化装备与技术等海洋新成果新技术。展会吸引了全球超过500家参展商参展，20多个国家和地区的业内人士参会，专业买家和采购商的数量达到2000家，参观观众达30000人次，同期还将举办多场次的行业高端论坛、会议、比赛及新产品发布等活动。

作为新兴的国际性海洋科技类专业展会，中国·青岛国际海洋科技展览会致力于打造最具规模和影响力的海洋科技交流平台、成果交易平台。

5300万真金白银奖励企业扶持发展

“一次办好，不用再跑”，平度打造最佳营商环境

□半岛记者 王晓伟 见习记者 李珊 通讯员 孙科强 张仰运

9月10日下午，在结束为期一天半行程600多公里“镇镇到”实地观摩50个项目后，平度市举行“敢于担当、打造最佳营商环境”第一战役总结暨第二战役推进工作会议，拿出5300万元真金白银重奖企业，对第一战役“通堵点、解难点、推重点”集中攻坚行动推进成效明显的单位和个人进行表扬通报，同时对第二战役进行部署。

据了解，第一战役共纳入29个项目，涉及堵点、难点、重点问题58个，分别按期完成14个、32个；一些尚未完成的项目和节点也取得突破进展，制约项目开工和节点推进的棘手问题基本得到解决。“集中攻坚行动的开展，有效提高了项目签约投产效率。”平度市有关负责人介绍，8月10日，新河化工基地与青岛环球输送带有限公司签约，总投资12亿元的橡胶输送带项目正式落户新河化工基地，比原定计划整整提前了20天；8月16日，由深圳爱能森总投资35亿元设立的高端装备产业园，在平度经济开发区竣工投产，从6月6日注册登记算起，仅仅用了70天；到平度市的万汇总部经济及户外休闲用品基地项目，从注册到投产只用了50多天时间，全面建设后将成为全球最大的户外休闲用品生产基地。

另外，从9月10日起至10月底，平度市开展“敢于担当、打造营商环境”第二战役，并提出“一次办好、不用再跑”服务品牌，聚焦动能转换抓好项

目引建、聚焦便民惠企抓好营商环境优化、聚焦年度目标完成抓好统筹推进，解决制约项目建设瓶颈问题。拿出5300万元真金白银，奖励海信（山东）空调有限公司等300余家促进经济发展突出贡献的企业和单位，其中获奖最高的征和工业拿到145万元奖金。还通报表扬了第一战役集中攻坚行动中21个单位和表现突出的53名干部，以典型树立激励全市上下进一步坚定信心、埋头苦干、奋发作为。

以集中攻坚行动为标志，平度市落实新旧动能转换要求，强化对企业精准服务，市级领导牵头帮包、定期走访100家重点规上企业，梳理摸排和成功解决一批急难问题。目前，汉河氢能电源续建等6个项目列入省新一轮新旧动能转换重大项目库，潍莱高铁、航空小镇2个项目入选省第一批优选项目，总投资1000亿元的60个项目列入青岛市新旧动能转换重大项目库。

“在优化营商环境上，当好‘店小二’，力争‘全省一流、全国领先’。”平度市有关负责人表示，推进“一次办好，不用再跑”服务品牌建设，在审批服务事项方面，做到全省乃至全国最少；审批时限方面，以“不见面、网上办”为原则，争取让群众和企业一次不用跑，实在要跑的，要确保一次办好、“最多跑一次”，做到在全省乃至全国审批效率最高、时限最短；平台搭建方面，对标全国最先进的政务服务网络平台，搭建全市集中统一的网办平台和手机APP，全面实现“一网通办”。