郝鹏率辽宁省友好经贸代表团在日本访问
辽宁—日本经贸合作说明会在东京举行

发挥独特优势 深化务实合作 推动辽宁在中日合作交流上继续走在前列

本报讯（辽宁日报记者 **方 亮**）4月18日至20日，省委书记、省人大常委会主任郝鹏率辽宁省友好经贸代表团来到日本访问，在东京密集拜访政府部门、重点企业，与日本政界商界人士深入交流，在各种场合积极宣传推介辽宁，巩固深化双方友好合作基础，共商合作、共谋发展、共话未来。

代表团一行拜会了日本国土交通省，与日本国土交通大臣齐藤铁夫举行会见。郝鹏说，中日互为重要近邻和合作伙伴。去年11月，习近平主席会见岸田文雄首相，两国领导人重新确认全面推进战略互惠关系的两国关系定位，为中日友好关系发展提供了关键政治引领。辽宁省友好经贸代表团访问日本，主要目的是发挥辽宁与日本地缘相近、人文相通的优势，巩固友好交往传统，持续深化拓展双方经贸、产业、人文等各领域务实合作，促进辽宁在中日合作交流上继续走在前列，为推动中日关系健康发展贡献辽宁力量。日本是辽宁第一大主要贸易伙伴国家，辽宁与日本合作，既有历史基础又有现实条件。希望日本国土交通省继续支持日本与辽宁的交流交往，在交通基础设施互联互通、经贸往来、文化旅游、防灾减灾等方面推动更多务实合作，更好造福两地百姓。齐藤铁夫欢迎代表团来日本访问，他表示，双方人员往来越密切，越能增进彼此的了解。国土交通省愿更好发挥职能作用，致力于推进日本与辽宁间在相关领域的友好合作，实现互惠共赢。

4月19日，辽宁—日本经贸合作说明会在东京举行。来自日本经济产业省、日中经济协会和三菱日联金融、日本航空、欧力士、瑞穗银行、立命馆教育集团、佳能医疗、罗森、东风日产、日本财产保险、正兴电机等日本政界、知名协会和企业代表共500余人应邀参会。郝鹏在说明会上致辞，并与参会代表进行会见交流。

郝鹏代表省委、省政府，向各位嘉宾表示热烈欢迎，向长期以来支持辽宁振兴发展的各界朋友表示衷心感谢。他说，当前，辽宁经济社会发展态势持续向上向好，各方面发生很多新变化。今天的辽宁，战略地位更加凸显，在新时代东北全面振兴中发挥重要骨干支撑作用；产业转型升级实现了新跃升，在新材料、新能源、航空装备、机器人等领域集聚了深厚的产业底蕴；科技创新催生了新动能，不断在新赛道上抢占先机；全面开放激发了新活力，在中国高水平对外开放中扮演着越来越重要的角色；良好的营商环境展现了新气象，着力打造市场化、法治化、国际化一流营商环境。当前，辽宁正在以高水平开放推动高质量发展，以科技创新带动产业创新，培育壮大新质生产力，构建具有辽宁特色优势的现代化产业体系。这为我们与日本各界加强合作提供了坚实基础和广阔空间。我们愿以此次说明会为新起点，共同深化经济贸易合作，持续巩固扩大贸易规模；共同深化重点产业合作，在高端装备制造、精细化工、生物医药、人工智能等领域持续扩大双向投资；共同深化科技创新合作，更好助推辽宁产业发展；共同深化绿色低碳合作，共享绿色发展机遇。共同深化文化体育旅游合作，开辟发展新空间。长期以来，在辽日资企业在辽宁振兴发展中发挥着重要作用，我们将一如既往地支持日本企业在辽发展，提供更加优质高效的服务，让各位企业家朋友放心投资、安心创业、顺心发展。

中国驻日本大使吴江浩在说明会上致辞，他说，辽宁在中国拥有最为齐全的工业门类，又是和日本地理位置最近的省份之一，双方合作基础深厚，人文往来密切，长期走在中国对日合作交流的最前列。辽宁代表团在疫情后率先到访日本，体现了持续扩大开放合作的鲜明态度和积极意愿。衷心期待辽宁与日本企业深挖合作潜力，不断打造新的增长点，助推中日经贸合作发展行稳致远。日中经济协会理事长佐佐木伸彦、日本经济产业省审议官荒井胜喜在致辞中表示，辽宁非常重视同日本发展友好经贸合作，这里的投资环境令人印象深刻，大批日本企业持续来到辽宁投资发展，受到了政府的关心帮助，获得了很好的回报。相信在双方共同努力下，未来的合作一定会更加紧密，更富成果。

参会的日本各界人士对我省的推介活动反响热烈，纷纷表达了与辽宁开展合作的强烈意愿。大家认为，辽宁省有着突出的区位优势和科教人才优势以及良好的产业基础，在中国东北地区发展和日中贸易合作中起到重要的引领作用。大家表示，近年来，辽宁的转型升级富有成效，新产业、新业态蓬勃发展，为日本企业带来了很好的机遇。辽宁的营商环境建设持续提升，地方政府非常务实高效，为日本企业在辽宁投资发展提供了有力支持，帮助解决了很多实际问题，对此深表感谢。期待未来不断扩大与辽宁的交流合作，积极参与辽宁的经济发展，为更好促进两地繁荣作出更大贡献。

代表团一行访问了日本贸易振兴机构，与机构理事长石黑宪彦举行会见。郝鹏对机构为推动辽宁与日本经贸合作、促进地方交流所作出的重要贡献表示衷心感谢，并介绍了我省经济社会发展的最新变化，希望机构在重点产业、科技创新、文化旅游、绿色发展等方面推动更多日本企业与辽宁加强合作，共享发展新机遇。石黑宪彦高度评价辽宁在中国东北全面振兴中发挥的重要作用和经济发展取得的显著成绩。表示当前日本很多企业希望与辽宁开展经贸合作，机构愿意更好发挥桥梁纽带作用，促进双方经贸往来取得更多丰硕成果。会见后，双方共同见证省商务厅与日本贸易振兴机构大连事务所签署经贸合作备忘录。

在东京期间，代表团一行与日本重点企业开展沟通交流，增进了解互信，推动项目合作。郝鹏会见了松下控股株式会社社长楠见雄规，推动新松公司与松下在智能制造领域合作项目、在我省投资纯电汽车电池项目。会见瑞穗银行行长加藤胜彦，就利用银行客户资源优势助力我省与日本开展多领域合作达成共识。会见东芝公司代表取缔役社长、首席执行官岛田太郎，推进其与我省东软集团在智能制造、数字赋能等领域合作项目。会见欧力士集团首席执行官井上亮，巩固拓展其在辽业务，共同见证欧力士（中国）投资有限公司与大连市国有金融资本管理运营有限公司、百年人寿保险股份有限公司签署合作协议。会见中，外方企业高层对辽宁给予企业在辽业务的关心支持表示感谢，高度评价辽宁在经济社会发展、营商环境建设等方面取得的显著成绩，表示愿与辽宁继续巩固合作成果，不断丰富拓展合作领域，携手开创美好未来。

代表团一行还拜访了中国驻日本大使馆，郝鹏与吴江浩大使举行会见，感谢大使馆对辽宁工作的帮助和指导，双方就助推辽宁与日本开展更多领域合作进行了深入交流。

结束在东京的访问后，20日，辽宁省友好经贸代表团抵达日本富山县，参加双方结好40周年纪念活动。

春风十里野菜香 不知不识莫乱吃

春风十里，花草萌发，又到了吃野菜的季节。在野外，经常会看见带着工具“挖呀挖呀挖”的挖菜族。很多人外出踏青时，也经常会采摘一些野菜回来尝尝鲜。近日，北京疾控微信公众号发布提醒，野菜虽美味，采食有风险，不知不识莫乱吃。

正规途径购买，谨慎野外采挖

很多野菜与有毒植物及其相似，采摘时辨别错误的概率大，不建议大家野外采挖。现在很多野菜都已经实现了人工种植，要想安全食用野菜，建议到正规的超市、农贸市场购买野菜，不要随便在散商游贩处购买。

工厂附近、污水附近和垃圾填埋场附近等区域生长的野菜容易受到环境污染，公园里和路边的绿化带通常会施用农药防治病虫害，这些区域的野菜不宜采摘食用，随意采挖也容易破坏生态环境，不宜提倡。

适量食用、因人而异

很多野菜也是药用植物，不宜经常食用，一次也不宜吃得太多。食用前要进行浸泡和焯水，这样不仅有助于去除部分毒素，还可以去除涩味，更有利于消化和吸收。

婴幼儿、孕妇、乳母、老人、对野菜有过敏史、消化系统存在疾病的人群，不建议食用野菜。

合理膳食，营养均衡

野菜虽然为人们的餐桌带来了“春天的味道”，但难以满足人体所需求的全部营养，还是推荐大家要合理膳食，营养均衡。

根据《中国居民膳食指南（2022）》的建议，推荐大家平均每天应摄入300–500g新鲜蔬菜，除了绿叶蔬菜外，紫色、红色、橘色等颜色的蔬菜也都可以经常选择。

出现症状，及时就医

野菜中毒的症状根据食用量、植物种类、个体差异有所不同，恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状多见，有些可以引起过敏症状，严重的可出现呼吸困难、昏迷，甚至死亡。

建议一旦发生不适，马上停止食用，立即催吐，携带剩余野菜及呕吐物，及时就医。 （人民网）

春季如何防治骨质疏松

春暖花开，阳光柔和。春季适合进行户外活动，是预防骨质疏松的好时节。

解放军总医院第四医学中心康复医学科主任李晓介绍，骨质疏松是一种骨骼疾病，指骨组织中的矿物质含量减少、骨量减少和骨微结构破坏，导致骨骼变薄、弱化和易碎的情况，会增加骨折的风险。骨质疏松是老年人常见的疾病，但也有可能发生在年轻人身上。

良好的饮食习惯可以防治骨质疏松。李晓建议，多吃含钙量高的食物如奶制品和豆制品，以及富含维生素C的食物，如新鲜的蔬菜和水果，适量摄入蛋白质。

适当户外运动有利于骨骼健康。李晓说，运动不仅可以预防活动量较少而引起的骨量减少，还可以改善肌肉力量并增加灵活性。适合骨质疏松患者的运动包括负重运动及抗阻运动，推荐规律的负重及肌肉力量练习。

适量晒太阳有助于防治骨质疏松。解放军总医院第四医学中心康复医学科副主任石秀秀说，阳光能够促进体内活性维生素D的生成，有助于增强人体免疫系统的功能。晒太阳的最好时间段为上午11点到下午3点，每次15—30分钟，每周两次。

骨质疏松患者要预防跌倒。石秀秀建议，在日常生活中要保持地面的干燥，清理过道上的杂物；座椅不能太软、太低；浴室要做好防湿滑措施，加装稳固的扶手并放置防滑垫；老年人外出时也要注意安全。

（人民日报）