



扫描二维码关注

早安营口

## 生活资讯



## 天气预报

今天白天到夜间

晴

|         |            |
|---------|------------|
| 风 向     | 南风4到5级阵风7级 |
| 风 力     | 转西北风3到4级   |
| 最高气温    | 19℃        |
| 最低气温    | 6℃         |
| 降水概率    | 8%         |
| 舒适度指数   | -1级        |
| 人体感觉    | 凉爽、较舒适     |
| 紫外线辐射强度 | 中等         |

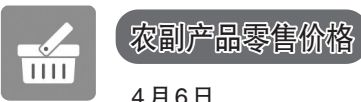


## 海洋预报

今天上午到明天上午

渤海有1.0到1.5米的轻浪到中浪;辽东湾有1.0到1.5米的轻浪到中浪;营口海域有0.5到1.0米的轻浪。

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 涨 潮 | 13时04分204厘米              |
| 落 潮 | 08时01分89厘米<br>18时48分91厘米 |



## 农副产品零售价格

4月6日

(元/500克)

| 商品名称 | 规格/等级    | 价格    |
|------|----------|-------|
| 大米   | 标一       | 2.70  |
| 面粉   | 特一粉      | 2.69  |
| 鲜猪肉  | 去骨后腿肉    | 12.50 |
| 牛肉   | 新鲜去骨     | 30.69 |
| 羊肉   | 新鲜去骨     | 33.57 |
| 鸡肉   | 白条鸡、开膛上等 | 8.05  |
| 鸡蛋   | 新鲜完整     | 3.58  |
| 豆油   | 桶装一级浸出   | 63.13 |
| 菠菜   | 新鲜一级     | 2.25  |
| 芹菜   | 新鲜一级     | 2.04  |
| 大白菜  | 新鲜一级     | 0.90  |
| 白萝卜  | 新鲜一级     | 1.41  |
| 黄瓜   | 新鲜一级     | 3.14  |
| 土豆   | 新鲜一级     | 1.92  |
| 青椒   | 新鲜一级     | 2.99  |
| 圆葱   | 新鲜一级     | 1.62  |
| 西红柿  | 新鲜一级     | 3.54  |
| 蒜苔   | 新鲜一级     | 7.30  |
| 菜花   | 新鲜一级     | 3.26  |
| 韭菜   | 新鲜一级     | 4.44  |
| 茄子   | 新鲜一级     | 2.82  |
| 油菜   | 新鲜一级     | 2.81  |
| 胡萝卜  | 新鲜一级     | 2.18  |
| 豆角   | 新鲜一级     | 6.67  |

营口市发展和改革委员会提供

## 牢记嘱托显担当 决胜之年夺全胜

## 仙人岛经济开发区

## 以“港产城”深度融合赋能高质量发展

**本报讯 记者孙江宇报道** 记者从4月2日市政府新闻办召开的新闻发布会上了解到:年初以来,仙人岛经济开发区聚焦高质量发展的目标任务,锚定临港新型能源化工示范区建设,持续推进“港产城”融合发展,各项重点工作均取得了新成效、实现了新突破。

仙人岛经济开发区抓开局、抢进度,全力保障企业生产运营和重点项目建设,主要经济指标稳中有进,预计一季度固定资产投资同比增长3.2%,规上工业增加值增速达到4.5%,一般公共预算收入同比增长2.67%,税收收入同比增长3.52%,引进

国内到位资金同比增长20.4%,货物贸易进出口总额同比增长10%,技术合同成交额同比增长25%。

仙人岛经济开发区管委会副主任赵维新表示,投资9.34亿元的仙人岛港2号30万吨级原油码头工程,辅建区主体建设已经完成,正在进行2号管廊及沉箱安装施工,计划今年年底工程竣工。投资2.92亿元的仙人岛至盘锦输油管线工程也正在同步建设中。上述两项工程竣工后,将进一步丰富和完善港口功能,持续增强园区的承载力。

在项目建设上,仙人岛经济开发区亮

点纷呈,总投资70.1亿元的中交营口LNG接收站项目,施工进度已达到70%以上,2025年接收站工程将达到机械完工条件、码头工程达到中间交接条件;投资14.77亿元的绿地国丰新能源碳材料一期、投资3.23亿元的中海油天然气处理厂扩容等项目计划今年上半年竣工投产。今年3月21日,总投资13.14亿元的海水淡化与综合利用项目正式开工,建成后将为园区招商引资和项目集聚提供重要的要素支撑。

仙人岛经济开发区利用入选全省“5G+工业互联网”融合应用示范区契机,谋划推动精细化工和新材料产业园的开发

建设,引导创新要素向头部企业集聚,促进中国科学院大连化学物理研究所、大连理工大学、大连工业大学等科研、高等院校与企业精准合作,因地制宜培育新质生产力,探索推广“产业园区+创新孵化器+产业联盟”的发展新模式。

赵维新说,依托康辉、中海油、中交、中粮、华能、华电、绿地国丰等龙头企业吸引关联项目落地,做优做强清洁能源、精细化工、新材料、新能源、绿氢、绿氨、绿醇等新兴产业,形成接续有力、相互支撑的产业梯队,构建优势突出、特色鲜明的产业体系,打造开放型、外向型经济的重要枢纽。

## 市领导开展巡河巡林并检查森林防火灭火工作

**本报讯 记者苏小桐报道** 4月4日,市委常委、副市长李进辉带领有关部门负责人到大石桥市、盖州市开展巡河、巡林,并以“四不两直”方式检查森林防火灭火工作。

在大辽河大石桥水源镇水源村段,李进辉实地查看水流状况、河岸现状,了解妨碍河道行洪突出问题清理

整治情况。李进辉要求,要全面落实河长制,压紧压实各方责任,坚持科学管护,盯紧重点区域,构建长效监管机制,强化日常巡查,持续开展河道清淤与垃圾清理工作,确保河道畅通。

李进辉以“四不两直”方式,检查盖州市万福镇贵子沟村防火检查站、矿洞沟镇偏岭村防火检查站,详细了

解人员配备、值班值守、祭祀用火管控情况。李进辉要求,加大巡查力度,严防火源进山。要完善应急预案,做好应急物资储备。要加强防火宣传力度,教育引导广大群众移风易俗、文明祭祀。

李进辉还来到大石桥市水源镇赏军排灌站、营口玉石抽水蓄能电站,了解相关项目运行和建设情况。

## 我市举办第七期营口全面振兴大讲堂

**本报讯 记者张晶鑫报道** 4月3日,第七期营口全面振兴大讲堂在市委党校举办,聚焦新时代营口“三地四市”建设目标,进一步提升我市干部队伍的专业化能力,为营口全面振兴注入新动能。市领导褚乃鑫、姜鹏飞、赵英姿参加。

大讲堂由市委组织部、市数据局、

市委党校联合举办,邀请中国电子企业协会副秘书长陆峰以“AI赋能科技创新、产业创新和应用创新”为题,简要介绍全球人工智能发展历史和关键事件,阐释人工智能核心概念和DeepSeek在科技创新、产业创新、办公应用、决策研究、政府改革、政务服务

方面的国内应用案例,并提出人工智能产业融合发展相关建议。

主办方希望通过大讲堂进一步提升全市党员干部学习能力,将人工智能作为推动新旧动能转换的关键抓手,推动AI与营口产业深度融合,让科技成果更好惠及群众。

## 我市开展2025年度海葬公祭活动

**本报讯 记者孙江宇报道** 4月4日上午,市文明办、市民政局联合在市海葬纪念广场开展2025年度海葬公祭活动,缅怀海葬逝者,倡导绿色殡葬、推行文明祭祀。

活动中,120余位海葬逝者家属向骨灰撒海先人默哀致敬、敬献鲜花,诵读公祭祭文,以诗意的语言礼赞海葬先人的无私大爱,呼吁全社

会践行“厚养薄葬、节地安葬”理念。

近年来,随着殡葬改革深入推进,群众殡葬观念发生变化,海葬作为一种文明绿色的节地生态安葬方式,充分体现了“源于自然,归于自然”的理念,被越来越多群众认可和接受。

自1997年以来,我市共举办了68次海葬活动,已有3320位逝者的

骨灰撒入大海。为满足海葬逝者家属的祭奠需求,我市在五台山公益性公墓建设了海葬纪念广场,免费为海葬逝者镌刻姓名。

市民政局向市民发出倡议:从现在做起、从你我做起,文明低碳祭扫,弘扬新风正气,争做中华优秀传统文化的传承者、中华美德的践行者,过一个清明、文明的清明节。



为传承革命精神,厚植家国情怀,站前区红旗小学教育集团于4月3日组织4年级全体师生开展“沿着先辈的足迹”清明主题春游活动。同学们从学校徒步走到红旗广场,通过宣誓、诗歌朗诵和歌唱等形式,表达对革命先烈的深切缅怀。同学们在行走中感受春天的美好,看到家乡巨变,体会今天美好生活来之不易。

本报记者 高玮键 摄影报道

让你深信不疑的减重传闻  
正在危害你的健康

## 晚上不吃飯能减重

不吃晚饭相当于一种减少餐次的节食行为,这样做可能短期内(1个月左右)体重会降,但这种快速减掉的体重实际上主要是肌肉和水分,脂肪反而减得不多。

## 只吃水煮菜能减重

减重需要的是合理的饮食结构和均衡的营养摄入,单一食物难以满足这一需求。

## 吃水果可以减肥

水果虽然热量相对不高,但大多数仍含有一定数量的碳水化合物,如果吃得太多,同样会导致体重增加。

## 吃辣可以减肥

吃辣不一定能减重,而且很多辣的食物能量高,反而让你变胖。

## “0糖0脂0添加”不会增重

“0脂”食品指每100克食物当中的热量不超过4千卡。要想不发胖,控制摄入总量才是关键。不能因为选择“0脂”食品就放肆吃,超过总量就会出现健康问题。

## “液断”喝着喝着就瘦了

“液断减重法”通常指只喝水或其他液体,不进食固体食物。虽然会导致短期体重减轻,但这种减重方法存在严重的健康风险。

## 吃某种食物能越吃越瘦

没有任何一种食物可以保证越吃越瘦,减肥的核心还是得看总体能量的摄入和消耗差。

(营口市卫生健康事务中心)

## 诚招合作

盖州市双台镇,一处3000平方米的商业用地,坐拥天然温泉,地理位置绝佳,适合酒店、康养、文旅等多元经营业态,租售、合作开发皆可,稀缺温泉资源,开发潜力无限。

合作电话: 18640731458



礼让斑马线  
我为你点赞

## 工伤保险伴你同行

营口市人力资源和社会保障局

营口市社会保障中心

