

银川建发启动30周年庆典活动

发布地产、物业、商业三大板块未来发展规划

本报讯（记者 安小霞）30年前，银川建发还只是名不经传的建设公司，30年间，从人居迭代到商业焕新，从突破创新到国际视野，从城市建设到城市共生，银川建发早已和银川人的衣食住行乃至生活方方面面息息相关……4月25日，银川建发集团启动30周年庆典活动，并发布六大行动规划以提升城市发展活力。

据银川建发集团总裁杨志泰介绍，今年夏季，自治区重点项目——第六代商业综合体悠阅城即将开业，可为市民提供更加优质、美好的生活和消费体验；此外，建发集团还将举办城市音乐节、文化节，让市民享受到精彩的文化和娱乐盛宴；通过举办商业创新发展论坛，邀请众多商业品牌伙伴，共话银川商业发展；同时，将积极响应自治区和银川市关于人才发展的号召，视区域人才发展为民营企业的责任和使命，发起“志夏青年”区域大学生人才创造营项目，为青年人才提供更多的机会和平台；另外，为更好地服务社会，还将同期推行“城市征文”和“城市30张面孔”等活动。期间，银川建发集团也将陆续发布品牌焕新、十年发展纲要、战略合作伙伴等一系列新发展战略。

在当天的庆典活动现场，银川建发集团高级副总裁马克、赵长青、王宁君陆续发布了建发集团的地产、物业、商业三大板块未来发展规划。其中，马克在《城市开发者发展报告》中提到，30年来，银川建发共开发住宅项目40个，每个项目，都在不同的时期，改变着老百姓的居住品质和生活方式，承载着几代银川人的记忆。“对于地产人来讲，每一个新的项目都是



银川建发集团总裁杨志泰介绍未来发展战略。本报记者 安小霞 摄

一个阶段的凝练，在接下来的城市建设中，我们将持续洞察新生代客户需求，用可持续发展的设计理念，打造新生代标杆产品。”

常言道：买房一阵子，物业一辈子。赵长青在发言中表示，建发物业也将借庆典活动，积极推动垃圾分类工作，实现所管住宅小区垃圾分类全覆盖；其次，积极推进物业服务数字化建设，促进互联网+服务生态的融合；并推出“建发物业服务体系3.0”，创新“社区全生活场景服务体系”，打造“业主一站式生活服务”。

商业作为建发集团的重要板块，近年来扮演着引领老百姓消费模式，推动银川现代服务业不断提档升级的重要角色。当天，银川建发集团高级副总裁王宁君介绍道，在30周年庆典活动期间，建发商业还将组织开展一系列大型商业活动，包括阅彩集团“第七届超级粉丝节”、自治区第四届“夜宁夏 潮生活”夜绽生活节、悠阅城盛大开业典礼、“让中国看到银川的力量”西部创新商业发展论坛等，整合社会资源，联动城市力量，提升消费升级。

■科普宁夏

治疗骨质疏松，不能一“钙”而论

骨质疏松，是一种以骨量减少、骨微结构破坏导致骨强度下降，易发生骨折为特征的全身性骨病。目前，我国已有超过1.9亿人患骨质疏松，为了预防骨质疏松，人们购买钙片、维生素D等补充剂来补充钙质。殊不知，盲目补钙不但起不到治疗作用，甚至可能引起不良反应。这是因为，目前的钙补充剂种类繁多，很多人并不清楚哪些钙可以补、哪些钙不能补、该如何选择合适的钙片等。那么，我们应该如何治疗骨质疏松，在日常生活中，我们又应该注意什么呢？

骨质疏松症一经确诊即应开始自我基础治疗，并至医院接受正规药物治疗。治疗骨质疏松目的是降低骨折风险，减少患者因骨折导致的致残率，并明显改善患者生活质量。确诊为骨质疏松症的患者，应该在补钙和补充活性维生素D的基础上，再选用一种抗骨质疏松的药物如磷酸盐类药物、降钙素、甲状旁腺激素等。同时要合理膳食，从食物中补充钙，如多吃鱼、虾皮、海带、紫菜、芝麻、豆类、奶制品等富含钙的食物。多晒太阳、适量参加锻炼，可以促进维生素D的合成，并增加成骨细胞的活性、减少钙的流失，通过综合治疗才能防治骨质疏松。

另外，运动是防治骨质疏松的好方

法。运动能促进骨形成，减少骨量丢失，增强骨骼的抗损伤能力和弹性，预防骨折。坚持长期规律的运动锻炼可以降低老年人骨折的发生率，提高生活质量。运动需要循序渐进，从小运动量开始，逐步增加。开始时可以先每天做一些强度不大的运动，如步行、慢跑、游泳等，然后再逐渐增加运动量和运动强度。运动项目可选择在空气清新的环境下进行，如户外散步、太极拳、跳舞等。骨质疏松症患者在运动时应注意动作幅度不宜过大。当发生关节疼痛或骨折时应暂停运动并及时就医治疗。老年人由于行动不便或认知功能下降等原因不能坚持长期规律的运动锻炼时，可以在专业医生或专业康复师的指导下进行一些简单的活动，如伸展四肢、打太极拳、做健美操等，也可以在家人的帮助下做一些力所能及的家务劳动或室内活动等，这样有利于保持良好的身体状况和预防跌倒。

2023年科学家精神教育基地开始推荐啦！

本报讯（记者 倪会智）4月25日，记者从宁夏科协了解到，我区2023年科学家精神教育基地推荐工作已经开展，宁夏将选出10个，希望各单位积极申报。

注册地和实际办公场所在宁夏境内，展示宣传在中国共产党领导的革命、建设、改革和新时代各个历史时期中，为科技进步、民生改善、国家发展作出重要贡献的科学家个人和团队先进事迹，具备教育功能的示范性场所均可申报推荐。申报单位应具备以下条件：有独立展陈场馆设施，展陈突出科学家精神思想内涵和时代价值，工作制度健全，科学家精神教育主题活动内容丰富，形式多样。填报单位需通过2023年科学家精神教育基地申报网页（<https://kecaihui.cast.org.cn/login>）在线填写《2023年度科学家精神教育基地申报表》并根据申报要求上传相关材料。4月30日前，自治区科协通过中国科协智慧评审系统进行候选单位推荐。咨询电话：自治区科学技术传播中心 0951-5085137。

据悉，2022年中国科协、教育部、科技部等7部委联合开展科学家精神教育基地认定工作，首批认定140家单位。由宁夏科协推荐的宁夏沙漠绿化与沙产业发展基金会、宁夏农林科学院枸杞科学研究所2家单位榜上有名。

