

重庆凯林制药有限公司
多肽及核酸原料药绿色智能制造项目
环境影响评价公众参与说明

重庆凯林制药有限公司

二〇二六年七月



重庆凯林制药有限公司
多肽及核酸原料药绿色智能制造项目
环境影响评价公众参与说明

任何开发建设都会对周围的自然环境和社会环境产生有利或不利的影响，直接或间接影响邻近地区公众的利益。为了使项目能够被公众充分认识，使公众了解工程建设的内容意义，从而支持、配合项目的建设。同时，通过了解公众对项目的态度、解决公众关注的环境问题，采纳吸取公众对项目建设的意见和建议，提出对项目的环境保护措施进行完善和改进，从而使项目建设能够最大限度地减少对项目周围环境的影响。

公众参与的目的是让拟建项目的环境影响评价工作民主化和社会化，让公众特别是受拟建项目直接影响的人群充分了解该项目的意义，对区域经济、社会发展的作用和可能给当地社会特别是环境方面带来的影响，让公众充分发表自己的意见并表明对建设项目的态度，使评价工作更为完善，更好地反映公众的具体要求并反馈到工程设计和环境管理中，为工程建设和环境保护主管部门的决策提供参考。

根据《中华人民共和国环境保护法》（2015年1月1日）、《中华人民共和国环境影响评价法》（2018年12月29日修订）以及《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部第4号令）等相关文件要求，我对重庆凯林制药有限公司多肽及核酸原料药绿色智能制造项目环境影响评价进行了公示（网络、报纸），充分了解公众对此项目建设的意见，以便于公司在建设和运营期间的环境管理上采取措施，避免或减缓此项目对厂址区域环境的影响，实现经济效益与环境效益的统一。

1 项目概述

1.1 项目基本情况

- (1) 项目名称：多肽及核酸原料药绿色智能制造项目
- (2) 项目代码：2509-500115-04-05-653281
- (3) 建设单位：重庆凯林制药有限公司
- (4) 建设地点：长寿经济技术开发区化南三支路2号（重庆凯林制药有限公司二厂（北纬 29.8070 度，东经 106.9868 度）现厂区内）；
- (5) 建设性质：扩建；
- (6) 工程投资：总投资 10000 万元，其中环保投资费用约 3325 万元，占项目总投资的 33.25%；
- (7) 主要建设内容：引进多肽合成仪等绿色化、智能化设备，在 302 车间空置区域建设多肽线 1 条，生产兰瑞肽产品 6kg/a，预计年产值达 2000 万元。建设为全厂配套的废液焚烧炉 1 套及配套罐区等相关设施。建设行政办公楼 2 栋、入厂大门及配套楼，改建综合办公楼 1 栋。
- (8) 占地面积：拟建项目在凯林制药现有二厂区内建设，不新增占地；
- (9) 劳动定员：302 生产车间员工从二厂现有其它车间员工调剂，废液焚烧装置区新增劳动定员 20 人。
- (10) 工作制度：302 生产车间多肽生产线实行四班三运转，每班 8 小时，年生产 60 天；焚烧处理装置连续运行，年操作时间 7920 小时；
- (11) 建设进度计划：建设周期约 15 个月。

表 1-1 工程组成一览表

项目分类	主要建设内容及规模		备注
主体工程	3 组团 302 车间建筑面积 5937m ² , 3F	依托现有 302 车间新建多肽生产线 1 条，形成醋酸兰瑞肽 6kg/年的产能。	依托厂房新建生产线
	废液焚烧装置区	在已建污水处理站西侧空地建设废液焚烧装置区，占地面积 5259.72m ² ，设置 1 套废液焚烧装置，包括焚烧炉、组合式燃烧器、长明灯点火控制系统、废液及废水喷雾系统等。	新建

辅助工程	质量楼	将综合楼改造为质量楼，改造后原质检、实验分析、控制室不变，原办公搬至生产楼及员工驿站 A 区和 B 区，食堂搬至生产楼及员工驿站 B 区。	改造
	废液检测室	在动力中心新增 1 间废液检测室，面积约 100m ² ，配备热量测试仪、液相色谱仪、气相色谱仪、光谱仪等设备，用于对各废液、废水进行取样检测。	新建
	药学大门	1F，建筑面积 793.09m ² 。位于厂区西北侧。	新建
	接待室	2F，建筑面积 2241.89m ² 。位于厂区东北侧。	新建
	生产楼及员工驿站 A 区	3F，建筑面积 4331.2m ² 。位于厂区东侧，用于办公及员工工间休息、用餐。不设倒班宿舍。	新建
	生产楼及员工驿站 B 区	1F，建筑面积 1634.47m ² 。位于厂区东侧，用于办公及员工工间休息、用餐。设食堂。不设倒班宿舍。	新建
	1#小车停车场	设地面小车停车位 105 个，位于厂区东侧。	新建
	2#小车停车场	设地面小车停车位 127 个，位于厂区东侧。	新建
	机修间	依托动力中心内机修间，占地面积 150m ² ，用于设备检修。	依托
公用工程	供电	由园区电网供给，依托现有 1 台 200kW 柴油发电机作为备用电源。	依托
	配变电	依托现有配变电设施，包括动力中心现有的 1 套 10kv 高压开关柜、动力站一现有的 1 套 1250KVA 干式变压器配电系统。	依托
	给水	由园区供水系统供给，依托厂区现有给水设施。	依托
	排水	<p>厂区排水采用雨污分流制，依托厂区现有雨污管网。依托厂区西北侧 3000m³ 雨水调蓄池、应急切换装置以及雨水总排口。</p> <p>废水实行分类收集、分质处理。</p> <p>①新建二厂各车间至储罐区一(2)高浓高盐废水储罐、储罐区一(2)高浓高盐废水储罐至焚烧炉装置罐区废水缓冲罐的输送管道，以收集高浓高盐废水去废液焚烧炉掺烧处理；其他高盐废水仍依托已建废水管网收集，经厂区已建污水处理站处理后排入园区污水管网，再经中法污水处理厂进一步处理后排入长江。</p> <p>②焚烧装置区配套废水收集池及污水输送管道，收集装置区低浓废水去已建污水处理站处理；装置区碱洗塔产生的高盐废水部分经含盐废水罐收集后回用于急冷塔补水，剩余排放至污水处理站处理排入园区污水管网，再经中法污水处理厂进一步处理后排入长江。</p>	改造并依托
	循环冷却水系统	在 302 车间内新建 1 套 250m ³ /h 循环冷却水系统，用于多肽生产线的工艺冷却。	新建
		在动力中心新建 1 套 300m ³ /h 循环冷却水系统，供焚烧装置区使用，并预留处理能力。	新建
纯水系统	依托动力站一内现有的 1 套 4m ³ /h (28800m ³ /a) 纯水制备系统提供多肽生产线工艺所需纯水。现有工程纯水用	依托	

		量约 10138m ³ /a, 富余 18662m ³ /a, 满足多肽生产线纯水 37.534m ³ /a 需求。	
	软水系统	在焚烧装置区西侧新建 1 套软水系统, 制水能力 25t/h, 采用活性炭+离子交换树脂软水制备工艺, 配套设置软水箱、软水泵等, 用于余热锅炉、203 车间抗菌药物生产线生产工艺用水及 302 车间新建循环冷却水系统用水。原为 203 车间提供软水在建的 1 套 25t/h 软水系统不再建设。	新建, 并取消在建的 1 套软水系统
	消防水系统	以园区供水系统为消防水源, 依托现有的 1 座 500m ³ 消防水池和 1 座 18m ³ 的高位水箱, 其余采用临时高压消防给水系统。在废液焚烧装置区、罐区新增消防栓。	依托/新建
	供气	由园区天然气管道直接接入厂区南侧天然气进气站, 设置天然气缓冲罐 (1 个, 5m ³), 后接入余热锅炉, 接入管道管径 DN200, 压力 0.2~0.22Mpa。	新建
	供热	由园区蒸汽管网供给, 改为由废液焚烧炉配套余热蒸汽锅炉供给, 依托并新建约 900m 供热管网至二厂用热装置使用。	改造/依托
	余热锅炉	位于焚烧炉旁, 为焚烧炉配套余热回收系统, 入口烟量: 18000Nm ³ /h, 进出口烟温: 1150°C/550°C, 蒸汽产量: 6.9t/h, 1.2MPa, 提供凯林二厂生产用热, 剩余排放, 后期考虑利用蒸汽制冷。	新建
	制冷	多肽生产线所需冷量 (深冷), 依托动力站三现有的 1 套 500kW 低温制冷机组 (-10°C)。	依托
		多肽生产线所需冷量, 依托动力站二现有 1 套 1000kW 低温制冷机组 (7°C)。	依托
	压缩空气	依托动力站一内 1 台 10m ³ /min 空气压缩机和原料厂房一 2 台 10m ³ /min 空气压缩机, 提供多肽生产线仪表用压缩空气。	依托
		在焚烧装置区外西侧设置 1 座空压间, 内置 1 台供气能力为 20Nm ³ /min 的螺杆式空压机, 供气压力 0.6MPa; 为焚烧装置区提供压缩空气。装置区配套设置压缩空气、仪表空气缓冲罐。	新建
	氮气	由林德化医重庆气体有限公司管道输送至厂区。依托已建的 15m ³ 液氮罐、缓冲罐、气化器作为备用。在 302 车间屋面新建一台 2m ³ 氮气缓冲罐, 供多肽生产线使用。在焚烧装置区配套一台 1m ³ 氮气缓冲罐, 供危废焚烧装置使用。	依托
	真空系统	根据多肽生产线工艺需求新建干式真空系统, 真空泵尾气收集至废气处理系统。	新建
	洁净区空调系统	302 车间多肽生产线洁净区, 新建 1 套 D 级洁净空调系统。产尘区域需设局部除尘、排风。	新建
储运工程	危化品库三	依托, 用于存放桶装甲磺酸、异丙醇等液体原料。	依托
	危化品库四	依托, 用于存放袋装柠檬酸、活性炭、无水硫酸钠、桶装 L-抗坏血酸、1,2-乙二硫醇等固体原料以及成品、包材。	依托
	储罐区一(1)	多肽生产线所需 N,N-二甲基甲酰胺、乙腈依托储罐区一(1)对应的现有储罐, 均为 V=60m ³ 固定顶罐。	依托
	储罐区一(2)	在厂区中部新建储罐区一(2), 为焚烧废液、废水暂存区, 占地面积 2715.2m ² , 由罐区、泵区、装卸区组成, 本次	新建

		建设 V=60m ³ 固定顶罐 14 个，包括 3×60m ³ 中性常规废液储罐、1×60m ³ 中性含氯废液储罐、1×60m ³ 中性含氮废液储罐、1×60m ³ 中性含磷废液储罐、2×60m ³ 配伍罐、1×60m ³ 低热值高浓废水储罐（备用）、3×60m ³ 高盐废水储罐、预留 2×60m ³ 固定顶罐。	
	焚烧装置罐区	焚烧装置罐区位于焚烧装置区西侧区域，面积约 700m ² ，焚烧装置罐区内设置 6 个储罐，其中废液缓冲罐 2×10m ³ 、废水缓冲罐 2×10m ³ 、氨水储罐 1×10m ³ 、含盐废水罐 1×10m ³ 、碱液罐 1×10m ³ ，工艺水储罐 1×10m ³ ，配套设置进料泵、输送泵、循环泵等。	新建
	物料运输	①厂内固体物料、桶装液体物料叉车运输，大宗液体物料管道输送，厂外运输委托有资质的专业运输公司。 ②焚烧废液输送：新建二厂各生产车间废液中转罐至储罐区一(2)相应的废液储罐、储罐区一(2)废液储罐至焚烧炉装置区废液缓冲罐 A 的废液输送管道，总长度约 1800m，管径 DN65，输送压力 0.3~0.4MPa，管道“可视化”建设；一厂各车间中性常规废液中转罐经已建管道收集至一厂中性常规废液储罐，其余中性废液经废液中转罐收集后，抽至专用密闭吨桶，再统一由危废专用车辆转运至二厂区储罐区一(2)相应的废液储罐泵入。一、二厂区特殊废液产生量较少，分类采用吨桶收集分批转运至二厂区焚烧装置罐区废液缓冲罐 B 单独焚烧。 ③掺烧废水输送：新建二厂各车间至储罐区一(2)高浓高盐废水储罐、储罐区一(2)高浓高盐废水储罐至焚烧炉装置区废水缓冲罐的废水输送管道，总长度约 900m，管径 DN65，输送压力 0.3~0.4MPa，管道“可视化”建设。一厂车间掺烧的高浓高盐废水经吨桶收集后运至二厂储罐区一(2)低热值高浓高盐废水储罐。	新建
环 保 工 程	废气治理	多肽生产线工艺废气依托 302 车间现有 1 套尾气处理设施（采用“冷凝+碱喷淋+水喷淋+二级活性炭吸附/脱附”工艺，处理能力 5000m ³ /h）处理后，经 30m 高排气筒（DA004）排放。	新增
		多肽生产线洁净区工艺含尘废气：由设备自带滤筒除尘设施处理后，经洁净区排风无组织排放。	新增
		污水处理站臭气，对已建的 1 套污水处理站废气处理设施进行改造，改造后采用“碱吸收+活性炭吸附”工艺，处理能力 15000m ³ /h，经 1 根 15m 高排气筒（DA003）排放。	依托
		多肽生产线质检废气依托现有通风橱收集至在建 1 套检验废气处理设施（采用“活性炭吸附”工艺，处理能力 5000m ³ /h），经 15m 高排气筒（DA006）排放。	依托
		焚烧炉采用低氮燃烧技术，焚烧废气采用“SNCR 脱硝+余热回收系统+急冷+干式脱酸+活性炭喷射+袋式除尘+两级碱洗”处理设施处理后通过 45m 排气筒（DA011）排放；废液缓冲罐呼吸废气接入废液焚烧炉废气处理设施一并处理。	新建
		储罐区一各储罐呼吸废气通过采用储罐罐顶设冷凝器+氮封、气相平衡系统、加强管理等方式控制罐区无组织排放。	依托/新建

		废液检测室检测废气经通风橱收集至 1 套废气处理设施（采用“活性炭吸附”工艺，处理能力 2000m ³ /h）处理后由 15m 排气筒（DA012）排放	新建
		在建新危废库取消建设，配套的 1 套危废暂存废气处理设施取消建设（即处理能力 12000m ³ /h“活性炭吸附”设施及 15m 高 DA005 排气筒）。本次改造已建危险化学品库为危废库一，危废暂存废气与污水处理站臭气一并经污水处理站改造的 1 套废气治理设施（采用“碱吸收+活性炭吸附”工艺，处理能力 15000m ³ /h），经 1 根 15m 高排气筒（DA003）排放	在建项目新危废库取消建设，现有危险化学品库改造为危废库一
		在建“汽提+双效蒸发”预处理设施取消建设，配套的 1 套废水蒸发系统废气治理设施（即处理能力 3000m ³ /h“碱喷淋+活性炭吸附”治理设施及 15m 高 DA007 排气筒）同步取消建设。	在建项目“汽提+双效蒸发”取消建设
		食堂油烟经油烟净化器处理后引至屋顶排放	新建
	废水治理	拟建项目食堂废水经新建隔油池（1 个，10m ³ ）预处理后与生活污水经一并经新建化粪池（1 个，10m ³ ）处理，再与部分生产废水、质检废水、循环水系统排水、纯水站排水、软水系统排水等一并依托现有污水处理站（“水解酸化+厌氧生化处理+好氧生化处理+MBR”工艺处理，生化处理能力 300m ³ /d）处理后，排入园区污水管网。依托 302 车间在建的 1 个 0.5m ³ 低浓收集池。焚烧装置区新建 1 个 1m ³ 低浓废水收集池。拆除老动力站化粪池。对厂区高盐废水处理方式进行改造，取消建设“汽提+双效蒸发”预处理设施，高浓高盐废水全部收集至储罐区一(2)高浓高盐废水储罐暂存后去焚烧炉掺烧处理，剩余高盐废水与低浓废水、经“芬顿氧化”预处理后的高浓废水一并进入污水处理站生化处理单元处理后，排入园区污水管网。	依托/新建/改建
	固废暂存	将原危险化学品库房改造为危废库一，面积 653m ² ，并按照 GB18597 的相关要求，落实“六防”措施，分区暂存，地面、半墙进行重点防渗处理，设置收集沟、收集井，暂存废气引至改造的污水处理站废气治理设施一并处理。	改造
		将原危废库改造为一般固体废物暂存间，面积 222m ² ，地面已进行了防渗处理，满足防渗漏、防雨淋、防扬尘要求。	改造
		拆除现有一般固体废物暂存间。	拆除
		在建项目规划的新危废库暂不使用，建筑物已建（空置、尚未内装修）作为预留。	/
		食堂餐厨垃圾单独收集后交餐厨垃圾收运单位处理，员工办公及日常生活垃圾分类收集后交环卫部门处理。	/
	环境风险防范	302 车间多肽生产线装置区地面做防渗措施，四周设置导流沟、收集井，设置可燃气体、有毒气体探测器。	新建
		依托的储罐区一(1)已分组设置了围堰，围堰一内设 4 个 60m ³ 储罐，围堰一有效容积为 265.3m ³ ；围堰二内设 10 个 60m ³ 储罐，围堰二有效容积为 553.51m ³ ；围堰内进行了重点防渗、设了收集井，设置了可燃气体、有毒气体	依托

	探测器，配备了应急物资，泵区设置了围堤、可燃气体、有毒气体探测器，装卸区设置了环形沟、收集井，储罐区一(1)设事故管道、切换阀，可切换至事故池。	
	新建储罐区一(2)分组设置围堰，围堰一为4个60m ³ 储罐区域，围堰有效容积为265.3m ³ ；围堰二为10个60m ³ 储罐区域，围堰有效容积为553.51m ³ ；围堰内进行重点防渗、设收集井，设置可燃气体、有毒气体探测器，配备应急物资，泵区设置围堤、可燃气体、有毒气体探测器，装卸区设置了环形沟、收集井，储罐区一(2)设事故管道、切换阀，可切换至事故池。	新建
	焚烧装置罐区分组设置围堰，围堰一为2个废液缓冲罐区域，围堰有效容积为10m ³ ；围堰二为2个废水缓冲罐区域，围堰有效容积为10m ³ ；围堰三为1个氨水缓冲罐和1个工艺水罐区域，围堰有效容积为10m ³ ；围堰四为1个碱液缓冲罐和1个含盐废水罐区域，围堰有效容积为10m ³ ；各围堰进行重点防渗、防腐，围堰内修建排水沟、集水井，设事故管道、切换阀，可切换至事故池；	新建
	焚烧装置区（焚烧炉及配套废气处理设施等区域）、焚烧装置罐区应进行重点防渗；设置可燃、有毒有害气体报警装置，设施防爆设计，配置烟雾感应器及消防报警装置，安装摄像头等；废液、废水、工艺用水等管道均通过管廊“可视化”建设；主体关键装置采用分散控制系统（DCS）进行集中监视和控制，装置区设置双电源。	新建
	依托的危化品库三、危化品库四，地面、半墙已进行防腐、防渗处理，四周设置了导流沟、收集井，设置可燃气体、有毒气体探测器。	依托
	危废库一（原危险化学品库房），对地面、半墙均进行重点防腐、防渗处理，设置收集沟、收集井，设置可燃气体、有毒探测器，配备应急物资。	改造
	依托现有事故废水收集系统、雨污切换阀及3000m ³ 事故废水池。	依托
防渗措施	进行分区防渗，依托的危化品库三、危化品库四、特殊危化品库、危废库一（原危险化学品房）、储罐区一(1)、污水处理站、事故水池、机修间等已按相关规范进行了重点防渗处理。	依托
	302车间多肽生产线装置区、储罐区一(2)、焚烧装置罐区、焚烧装置区域、废水收集池进行重点防渗。	新建

2 公众参与的方法、内容

按照《环境影响评价公众参与办法》简化条件，拟建项目免于首次环境影响评价信息公开，相关应当公开的内容纳入征求意见稿公示的公开内容一并公开，并免于采用张贴公告的方式，故建设单位于2026年6月26日至2026年7月3日通过“凯林制药”<http://www.carelife.cn/Item/1400.aspx>以网络公告的形式、于2026年7月2日和2026年7月3日两次在《重庆晨报》以登报方式向公众发布

公示。公示征求意见对象为项目建成的受益者与受影响者，主要为项目周边居民、社会团体等，公示期间，建设单位及评价单位未收到来自周边公众、单位反馈的针对拟建项目环境保护方面的意见信息。

2.1 首次环境影响评价信息公开情况

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)第九条：建设单位应当在确定环境影响报告书编制单位后7个工作日内，通过其网站、建设项目所在地公共媒体网站或者建设项目所在地相关政府网站(以下统称网络平台)，公开下列信息：(一)建设项目名称、选址选线、建设内容等基本情况，改建、扩建、迁建项目应当说明现有工程及其环境保护情况；(二)建设单位名称和联系方式；(三)环境影响报告书编制单位的名称；(四)公众意见表的网络链接；(五)提交公众意见表的方式和途径。

拟建项目位于长寿经济技术开发区，重庆凯林制药有限公司二分厂，重庆市生态环境局以“渝环函〔2022〕514号”对《长寿国家级经济技术开发区规划环境影响报告书》出具了审查意见。根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 部令第4号)：第三十一条 对依法批准设立的产业园区内的建设项目，若该产业园区已依法开展了规划环境影响评价公众参与且该建设项目性质、规模等符合经生态环境主管部门组织审查通过的规划环境影响报告书和审查意见，建设单位开展建设项目环境影响评价公众参与时，可以按照以下方式予以简化：

(一) 免于开展本办法第九条规定的公开程序，相关应当公开的内容纳入本办法第十条规定的公开内容一并公开；

(二) 本办法第十条第二款和第十一条第一款规定的10个工作日的期限减为5个工作日；

(三) 免于采用本办法第十一条第一款第三项规定的张贴公告的方式。

2.2 征求意见稿公示情况

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)第十条：建设项目环境影响报告书征求意见稿形成后，建设单位应当公开下列信息，征求与该建设项目环境影响有关的意见：(一)环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径；(二)征求意见的公众范围；(三)公众意见表的网络链接；(四)公众提出意见的方式和途径；(五)公众提出意见的起

止时间。

2.2.1 公示内容及时限

(1) 环评报告征求意见稿公示

2026年6月25日，环境影响评价报告书征求意见稿完成时，我司将建设项目环评影响报告书在“凯林制药”网站上进行了征求意见稿公示，反馈时间为2026年6月26日至2026年7月3日。

拟建项目征求意见稿公示情况包括：（1）环境影响报告书征求意见稿全文（网络连接：<http://www.carelife.cn/Item/1396.aspx>，纸质报告书查阅方式和途径；（2）征求意见的公众范围；（3）征求意见表的网络链接；（4）公众提出意见的方式和途径（5）公众提出意见的起止时间。

综上，拟建项目公示内容、时限等均符合《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令 第4号）要求。

2.2.2 公示方式

1、网络

项目征求意见稿完成后于2026年6月26日至2026年7月3日在“凯林制药”网站上进行了网络公示，公示时长满足5个工作日。

综上，拟建项目网络公示方式符合《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令 第4号）第三十一条、第十条要求。公示截图见图2-1。

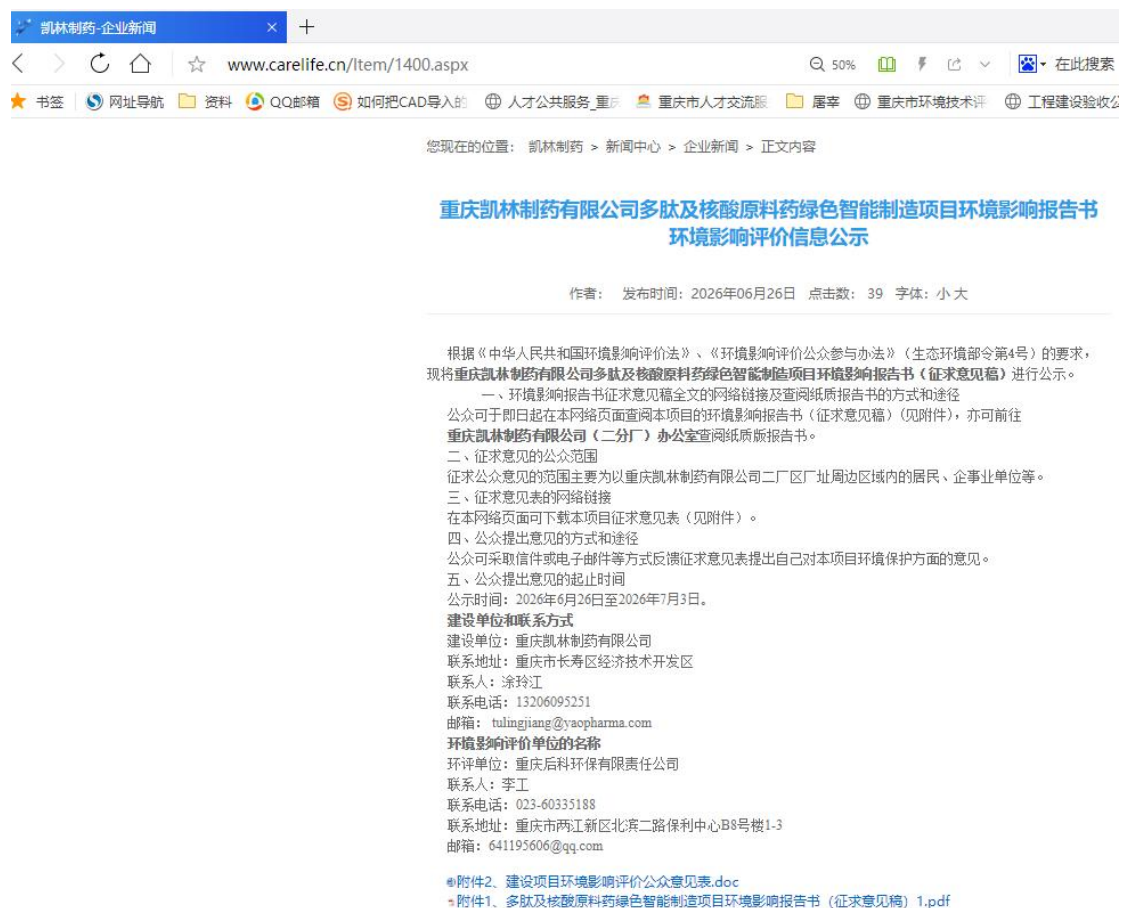


图 2-1 征求意见稿网络公示截图

2、报纸

项目征求意见稿公示期间,分别于 2026 年 7 月 2 日和 2026 年 7 月 3 日在《重庆晨报》上进行了信息公告,共计 2 次。

符合《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令 第 4 号)第三十一条、第十一条要求。报纸公示截图见图 2-2~图 2-3。



美加墨世界杯赛事激战正酣，不少球迷因时差开启熬夜观赛模式，精力不济、腰酸腿酸、注意力下降等不适随之而来。江苏省中医院肾内科副主任医师沈曼青提醒，长期熬夜、久坐、憋尿会多重耗伤肾气，引发肾精亏虚。传承千年的中医经典方剂五子衍宗丸组方平和、补泻兼施，可对症调理熬夜引发的肾虚不适。专家同时建议，观赛之余需规律作息、适度活动，科学护肾避免健康损耗。

熬夜久坐易耗伤肾气

由于赛事时差原因，本届世界杯多场焦点战集中在夜间时段，连续熬夜观赛成了不少球迷的常态。不少人在几场比赛过后，就出现了精神萎靡、腰酸乏力、脱发增多、记忆力变差等问题。

中医理论中，肾被称为先天之本、元气之根，《黄帝内经》记载“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”，肾脏的盛衰直接影响人体的生命节律。沈曼青介绍，夜间是肾精涵养、脏腑修复的关键时段，子时也就是23时至凌晨1时，更是肾气封藏的核心节点，超过这个时间不入睡，相当于持续透支肾精，长期作息紊乱就会导致肾气亏虚。

除了熬夜本身，观赛时常见的久坐、憋尿习惯也在悄悄伤肾。沈曼青解释，中医认为肾司二便，长时间憋尿会阻碍下焦阳气，导致肾阳郁闭；久坐不动会压迫膀胱和膀胱经，让下焦寒湿内生，气血运行不畅，肾气得不到滋养。多重伤害叠加，久而久之就会造成脏腑功能紊乱，损害身体健康。

千年古方传承效验确切

针对熬夜、久坐引发的肾精亏虚、肾气不固的问题，中医强调讲补肾填精、固摄肾气，传承千年的经典方剂五子衍宗丸就是对症调理的代表方药。这款古方最早可追溯到唐代，前身是《道藏·悬解录》里记载的五子守山方，相传唐代道士张果将此方进献唐玄宗，服用后效果显著，一度成为皇室御用良方。安史之乱后方剂流落民间，

子时不睡透支肾精 久坐憋尿加重损耗 中医提醒：熬夜看球别忘护肾



经历代中医传承沿用，到了明代，医家张时彻在《摄生众妙方》中将其正式定名为五子衍宗丸，明确记载其能添精补髓、疏利肾气。自1985年起，《中华人民共和国药典》开始收录五子衍宗丸，此后历代药典均有记载，是公认的经典补肾中成药。

“五子衍宗丸能沿用上千年，核心就在于组方平和，适用范围广。”沈曼青表示，和药性峻猛的补肾药不同，五子衍宗丸走平补路线，适合调理因作息不规律、劳累过度引发的轻度肾精亏虚，不容易出现补过头上火的问题，是临床中非常常用的调理方剂。

五子配伍补泻兼顾平和

五子衍宗丸由枸杞子、菟丝子、覆盆子、五味子、车前子五味药材配伍而成，组方精妙，补泻兼顾，这也是它成为经典的重要原因。

沈曼青详细解读了组方逻辑：枸杞子归肝、肾经，能滋补肝肾、益精明目；

菟丝子归肝、肾、脾经，可补益肝肾、固精缩尿，这两味是补肾填精的核心。覆盆子益肾固精，五味子收敛固涩、补肾宁心，二者相当于“闸门”，能把补进来的精气牢牢锁住，防止无故耗散。车前子则清泻热利尿通淋、渗湿止泻，能清利下焦的湿浊，避免补药过于滋腻壅滞，做到补而不滞。

全方位协同作用，既能补充肾精、温养肾气，又能疏利下焦、祛除湿浊。临床中除了用于生殖系统相关病症的调理，对肾精不足引发的腰膝酸软、筋骨无力、头暈耳鸣、健忘失眠等常见亚健康健康问题也有改善作用。现代药理研究还发现，该方剂具有抗氧化、调节机体免疫、延缓衰老的作用，能帮助改善肾虚人群免疫力低下状况。

科学调理观赛护肾两不误

世界杯赛事精彩，但身体健康同样不能忽视。沈曼青表示，药物调理只是辅助，不能把吃药当作熬夜的“护身符”，

规律作息、良好的生活习惯才是护肾的根本。

她建议球迷合理安排观赛计划，非重点场次可选择回看，尽量避免连续熬夜。观赛中每40分钟左右起身活动5到10分钟，舒展腰部，促进下焦气血运行，切忌长时间憋尿。饮食上可适量吃些黑芝麻、黑豆、桑葚等黑色食物辅助养肾，严格控制甜食和冰饮的摄入，避免加重肾脏代谢负担。

针对药物使用，沈曼青特别强调，补肾不能盲目跟风，需要辨证。五子衍宗丸适合单纯肾精亏虚的人群，如果本身有口干舌燥、潮热盗汗等阴虚火旺表现，或者脾胃虚弱、湿气较重，都需要在专业中医师指导下调整使用，不建议自行长期服用。如果熬夜后不适症状持续不缓解，要及时就医规范调理。

“精彩的比赛值得期待，但健康是享受比赛的前提。”沈曼青表示，合理规划观赛节奏，搭配科学的起居饮食，才能不错过赛事精彩，又守护好自身的肾脏健康。

据生命时报

身体这个部位越胖 大脑越受伤

脂肪长在什么部位，不仅影响身材，还关系到身体各个器官的健康，其中就包括大脑。一项新研究显示，相比于其他部位的脂肪堆积，内脏脂肪对大脑的影响更大。记者结合研究及专家观点，为大家解读内脏脂肪对大脑的影响，并教你科学“甩脂”。

内脏肥胖很“伤脑”

中国香港理工大学研究团队在《自然·精神卫生》杂志上发表的一项研究，评估了身体不同部位脂肪分布与大脑健康的关系。研究者收集了英国生物样本库中18000多名、平均年龄为62岁的成人身体成分扫描和脑成像数据，使用双能X线吸收法测量了这些受试者身体四个部位的脂肪堆积，包括手臂、腿部、躯干和内脏，而后通过多模态成像和认知测试评估大脑健康。

研究发现，身体不同区域的脂肪分布与大脑健康和认知功能存在差异性关联，这些关联独立于BMI（体重指数）。特别是内脏脂肪与认知功能的关联最为显著，强调了其作为肥胖相关神经认知风险的关键标志物的潜在作用。《柳叶刀》子刊曾发表研究发现，内脏脂肪增加0.27千克，认知年龄可衰老0.7年；《衰老与疾病》杂志上的研究表明，内脏和皮下脂肪含量越高，大脑萎缩越严重，痴呆风险越高。

内脏脂肪是人体脂肪中的一种，围绕着肝脏、胰脏、肾脏等脏器，主要存在于腹腔，只是肉眼无法直接看到。人体在贮藏皮下脂肪的同时，也会同时存在内脏脂肪。内脏脂肪多，典型特征是肚子大、四肢细，我们平时所说的啤酒肚、将军肚等，都是腹型肥胖。

内脏脂肪多和这些病有关

中日医院心内科主任医师郑金刚表示，每个人或多或少都有一些内脏脂肪，一定量的内脏脂肪其实是人体必需的，它们就像“穿”在器官外的衣服，对内脏起着支撑、稳定和保护的作。但脂肪过剩会占据有限的腹腔，压迫脏器，损害全身健康。

- 1. 脂肪肝**
如果脂肪细胞堆积在肝脏，加之饮食高油高糖，就会形成脂肪肝。脂肪肝在初期是可逆的，置之不理会增加肝癌风险。
- 2. 糖尿病**
有研究显示，肥胖人群患糖尿病的风险是正常人群的3.7倍，腹型肥胖人群患糖尿病风险达正常人群的10.3倍。

13018333716
15023163856
023-65909440

重庆主城区房屋买卖合同

重庆主城区房屋买卖合同，买卖双方就房屋买卖事宜达成一致，特此公告。如有异议，请在公告期内向相关机构提出异议。

重庆主城区房屋买卖合同

重庆主城区房屋买卖合同，买卖双方就房屋买卖事宜达成一致，特此公告。如有异议，请在公告期内向相关机构提出异议。

重庆主城区房屋买卖合同

重庆主城区房屋买卖合同，买卖双方就房屋买卖事宜达成一致，特此公告。如有异议，请在公告期内向相关机构提出异议。

- 3. 高血脂**
激素分泌异常，导致内脏脂肪更易分解，进入血液里的脂肪含量也升高，形成高血脂。
- 4. 心脑血管疾病**
脂肪代谢紊乱会加速动脉粥样硬化的形成，与之相关的高血压、冠心病等心脑血管疾病也会悄然降临。
- 5. 痛风**
尿酸升高和内脏脂肪的增多有密切

(厘米)除以臀围(厘米)、腰高比[臀围(厘米)除以身高(厘米)]纳入考量。一般来说，满足BMI小于23.9，男性腰臀比小于0.9、女性小于0.85，腰高比在0.5以内，才意味着脂肪水平处于相对健康的状态。

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟曾推荐采用“临床两步法”，即先减“重”后消“脂”。运动会优先消耗糖原，很难直接调动脂肪，因此减肥需先通过少吃

重庆主城区房屋买卖合同

重庆主城区房屋买卖合同，买卖双方就房屋买卖事宜达成一致，特此公告。如有异议，请在公告期内向相关机构提出异议。

重庆主城区房屋买卖合同

重庆主城区房屋买卖合同，买卖双方就房屋买卖事宜达成一致，特此公告。如有异议，请在公告期内向相关机构提出异议。

重庆主城区房屋买卖合同

重庆主城区房屋买卖合同，买卖双方就房屋买卖事宜达成一致，特此公告。如有异议，请在公告期内向相关机构提出异议。

图 2-2 第一次登报公示图（征求意见稿）

一到夏天，你是不是也有这种感觉——“没精神”“没胃口”“睡不醒”——早上起不来，下午就犯困，吃点凉的拉肚子，吹会儿空调就胃痛……但真相可能是“脾胃”出了问题。广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平教授把夏天最伤脾胃的10个“隐形杀手”一个个揪出来，顺便给你一套从头到脚的养脾胃实操方案。看完不妨做一做，你中了几条？

为什么一到夏天，脾胃就容易“受伤”？

中医认为，夏季人体阳气浮于体表，脾胃反而处于一年中最“虚寒”的状态，加上暑、湿、寒三邪的夹击，脾胃最容易受伤。

1. 暑邪
天热出汗多，能量消耗大，脾就得加班加点从食物中吸收营养并运输到全身各处。活儿太重，脾就容易“超负荷”，连带津液也跟着亏，气随津脱，人就会没劲儿、虚脱。

2. 湿邪
夏季雨水多、空气潮，毛孔开着，湿气直往里灌。脾最讨厌湿，一旦被“缠上”，腹胀、拉肚子、没胃口、浑身沉甸甸的就都来了。

3. 寒邪
贪吃冷饮、冷风、鱼生刺身，寒邪会直接从口腔和皮肤钻进来。轻则让人怕冷感冒，重则慢慢深入经络、关节，和湿邪“勾结”成风湿。

夏天最伤脾胃的10个习惯 你中了几个？

下面这10件事，是夏天最伤脾胃的“惯犯”。别急着说“我只是偶尔”，脾胃的伤，都是日积月累的。

1. 冰镇冷饮过多
冰淇淋、冰奶茶、冰可乐，一口下去透心凉，寒气也顺着食道直捣脾胃。舌苔白腻、腹痛腹泻、恶心呕吐，都是脾胃在“报警”。实在想喝，含在嘴里温一温再喝，能少伤一点。

2. 穿着露腰炫腹
肚脐是神阙穴，后有命门穴，都是身体的元气开关。穿露腰装，睡觉不盖肚子，等于敞开门让寒邪随便进。不光伤脾胃，还伤肾阳。晚上哪怕再热，也要给肚子搭层薄被。

3. 把凉茶当水喝
凉茶里多是菊花、金银花、荷叶等寒性药材，确实去火，但脾胃虚寒的人喝多了，等于雪上加霜。经期女性、孕妇、产妇、小孩，更得少碰。

4. 空调猛吹整夜
空调风是外寒，吹久了肚子凉痛、拉肚子，都是寒邪直中脾胃的表现。尤其睡觉时，腹部最怕风。

5. 几乎不吃主食
天热没胃口，很多人干脆不吃主食。但中医讲“五谷为养”，不吃主食，脾胃气血来源就断了。胃口差可以换点开胃的，比如泡菜，或者来碗绿豆薏仁粥、山药扁豆大米粥。

6. 顿顿生冷凉拌
夏天天气热，很多人爱吃凉拌菜和生食蔬菜。但凉菜偏凉，生食难消化，一天至少得有一道烹制的热菜，瓜



7. 重口味吃不停
有人爱吃麻辣小龙虾、麻辣烫，麻辣确实有助于除湿开胃，但过量就刺激黏膜，容易胃火旺、长口疮。这时候喝点绿豆汤或酸梅汤，能救场。

8. 喝酒不间断
古人说“酒为湿热之最”。喝多了，舌苔白腻或黄腻，就是湿热困脾的信号。再喝下去，不止伤脾，还耗气伤肝伤肾。

9. 饥一顿饱一顿
脾胃喜欢规律——定时定量、细嚼慢咽，是它的“舒适区”。边走边吃、吃饭做事、太饿或太饱，久了脾胃就虚了。

10. 长期熬夜晚睡
夏天天热，很多人不到12点不睡。熬夜最伤阴，也耗气，脾胃自然跟着遭殃。想养脾胃，先把“子午觉”睡好——晚上11点前睡，中午再眯半小时。

脾胃差的人 身体这5个部位会“报警”

脾胃虚不虚，身体早就给你“信号”了——
1. 胃口变差，饭后腹胀；没吃多少就饿，饭后更饿，还老暖气、打嗝带酸味；或者突然对油腻、生冷特别敏感，吃一点就腻。
2. 浑身没劲，精神萎靡；总觉得累，懒得说话，不想

动，休息也缓不过来；早上起床像没睡，下午犯困到不行——这是气血供不上大脑和四肢。

3. 脸色发黄，手脚冰凉：健康的脸色是红润的，脾胃虚则气血少，脸就暗黄、长斑；手脚末端供血不足，容易凉、怕冷。

4. 大便稀溏不正常：要么稀薄、黏马桶（痰湿重），要么便秘（肠动力不足），或者“先干后稀”，都是脾胃运化失常的表现。

5. 舌头胖大，齿痕明显：舌头胖大，边缘有牙印，舌苔白腻或薄白；体型要么偏瘦（气血不够），要么偏胖（痰湿堆积，俗称“虚胖”）。

“养脾胃”实操手册请收好

脾胃虚，除了天生体质，大多是吃出来的、熬出来的、愁出来的。所以调养也得从这三处下手。黄穗平教授曾分享了一些日常调养脾胃的方法：

- 吃对：七分饱，多温少寒
- ①夏天饮食以温性为主，温食能养脾胃，还能助排汗散热。
- ②多补水，以养阴生津。
- ③宜清淡，清淡食物有清热解暑、健脾的作用。
- ④少吃寒凉瓜果（苦瓜、冬瓜、西瓜等）和冷饮、凉茶。
- ⑤少吃凉拌生菜，偏凉难消化，对脾不好。
- ⑥每餐七分饱，少碰过甜、过咸、过辣、过冷的东西。
- 作息好：不熬夜，午睡半小时
- ①按时睡，不熬夜，中午闭眼半小时，比什么补药都强。午睡能补气养血，让脾胃有喘息之机。
- ②别长时间吹空调，室内外温差大，胃酸分泌紊乱，腹部易疼痛。
- 情绪稳：心态稳，少大悲大喜
- ①情绪大起大落，直接伤脾胃；而脾胃一弱，人又容易抑郁，形成恶性循环。保持心态平稳，本身就是养脾。

脾胃是后天之本，夏天既是养

喝咖啡影响情绪 间歇性饮用有助解压

近日，爱尔兰科克大学科研团队在国际知名期刊《自然-通讯》发布研究，系统探究咖啡对人体情绪与精神状态的影响，并揭示了背后的作用机制。

研究选取62名健康成年人参与实验，按饮用习惯分为两组：31人有长期喝咖啡习惯，日均饮用3至5杯，31人从不喝咖啡。研究通过三阶段对比实验，全程记录情绪得分、行为测试、肠道菌群等数据；第一阶段记录两组受试者的初始情绪、精神状态与肠道菌群基线；第二阶段要求长期喝咖啡人群彻底戒断咖啡两周，观察各项指标变化；第三阶段为三周复饮期，将戒断人群再分为普通咖啡组与脱因咖啡组，同时持续追踪对照组状态。

研究得出多项核心结论：无论是否有长期饮用习惯，停咖啡后再次复饮，均可明显减轻压力、缓解低落抑郁情绪，同时减少冲动行为，发挥情绪调节作用；咖啡改善情绪的功并非依赖咖啡因，脱因咖啡同样具备情绪调节效果；其核心机制在于肠脑联动，咖啡可改变肠道菌群环境，通过代谢物质间接影响大脑的情绪调控功能。此外研究还发现，长期喝咖啡人群本身冲动性更高，短期停饮后急躁状态会有所改善，说明咖啡对情绪的影响具有可逆性。

武汉大学中南医院神经内科主任医师肖劲松给出饮用建议：咖啡仅能辅助舒缓情绪，无法替代规律作息、运动、心理调节等核心方式，不能依靠其改善长期焦虑、重度低落等情绪问题；需遵循适度原则，过饮容易引发心慌失眠，反而加重躁郁感。人群可选择脱因咖啡，收获情绪舒缓效果，适当间歇性停饮，也有助于缓解情绪波动的问题，让状态更稳定。

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

类别	序号	项目名称	行政区域	申请单位（编制单位）	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划内 容修改与完善 方案公告	1	南岸区 F01 单元 03 街区 G4-2 等地块（卫国路人行天桥）一般 技术性内容修改方案公示	南岸区	重庆招商置地开发有限公司	2026年7月7日至2026年7月13日	南岸区规划和自然资源局、地块现场、 重庆市规划和自然资源局公众信息网	62605122
	2	重庆理工大学周边道路规划修编及线型详细规划一般技 术性内容修改方案公示	巴南区	重庆理工大学	2026年7月7日至2026年7月13日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、 重庆市规划和自然资源局公众信息网	66212828
	3	重庆市巴南区 104 单元 02 街区 N08-2/03 等地块（鹿角组团 N3 册路）工程详细规划修编方案公示	巴南区	重庆市巴南区	2026年7月7日至2026年7月13日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、 重庆市规划和自然资源局公众信息网	66212828
	4	重庆市巴南区石碛镇 35 千伏输电工程详细规划一般技术 性内容修改方案公示	巴南区	重庆市巴南区石碛镇人民政府、国网重庆市电力公司 重庆供电公司	2026年7月7日至2026年7月13日	巴南区规划和自然资源局、地块现场、 重庆市规划和自然资源局公众信息网	66212828
	5	大渡口原重钢片区滨江道路工程(K2+800~K4+645.078 段）详细规划修编方案公示	大渡口区	重庆渝发土地开发有限公司	2026年7月7日至2026年7月13日	大渡口区规划和自然资源局、地块现场、 重庆市规划和自然资源局公众信息网	68836799
	6	高新区盛豪·首城国际 U9-4-1/02、U9-5-1/02、U9-8-2/02、 U9-10-1/02 地块详细规划一般技术性内容修改方案公示	高新区	四川盛豪房地产开发有限公司	2026年7月7日至2026年7月13日	高新区规划和自然资源局、地块现场、 重庆市规划和自然资源局公众信息网	68853610

详情请登录重庆市规划和自然资源局公众信息网：<http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>

图 2-3 第二次登报公示图（征求意见稿）

(3) 现场公示

按照《环境影响评价公众参与办法》简化条件，拟建项目免于采用张贴公告的方式。

2.4 公众意见处理情况

在 2026 年 6 月 26 日至 2026 年 7 月 3 日征求意见稿公示期间，网站和登报（同时）公示期间，均未收到受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人以及关注此项目建设的单位和个人对项目建设的反对意见。

3 公众参与“四性”分析

1) 合法性

根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令 第4号）要求，拟建项目位于长寿经济开发区，园区进行了规划环评环境影响评价并取得审查意见函，拟建项目符合园区产业政策及审查意见，因此建设单位可不进行首次网络公示。

2026年6月25日，环境影响评价报告书征求意见稿完成时，我司将建设项目环评影响报告书征求意见稿进行的公示，公示时间为2026年6月26日至2026年7月3日，满足不少于5个工作日公示要求。

公示内容环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径、征求意见的公众范围、公众意见表的网络链接、公众提出意见的方式和途径、公众提出意见的起止时间等。符合《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)第三十一条规定。

根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)第十三条：公众可以通过信函、传真、电子邮件或者建设单位提供的其他方式，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时，应当提供有效的联系方式。鼓励公众采用实名方式提交意见并提供常住地址。拟建项目公示期间均在公示信息中提供了建设单位的有效地址和电话、环评单位的有效邮箱、电话及地址等，并于公示信息中提供了公众意见表及环评报告书征求意见稿链接方式，公众可根据相应方式进行反馈，符合《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)第十三条规定要求。

并于2026年7月2日和2026年7月3日两次在《重庆晨报》以登报方式向公众发布公示。

本次环评公众参与在各个环节的进行过程中，严格按照《环境影响评价公众参与办法》的规定，公开拟建项目环境影响评价的相关信息，征求公众意见。

因此拟建项目公众参与的程序具有合法性。

2) 有效性

①形式有效性分析：

本次环评分别在重庆晨报和“凯林制药”网站进行了公示，充分征求公众意见，公众参与形式符合《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)第三十一条规定要求；

②公示内容有效性分析：

公示包括环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径；征求意见的公众范围；公众意见表的网络链接；公众提出意见的方式和途径；公众提出意见的起止时间，公示内容符合《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)第十一条规定要求；

③公示流程有效性分析

公众参与的信息公开流程严格按照《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)中的规定及要求进行，符合《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部第4号令)第的相关要求。

3) 代表性

本次评价在重庆本地报纸和企业官网上均进行了公示，公示内容及方法均为真实情况，公示受体具有代表性。

4) 真实性

为保证公众参与质量，本次公众调查对象广泛并有重点，是其意见的真实反馈；网站、报纸内容均为真实内容，公示期间建设单位及环评单位联系人电话均畅通，反馈邮箱均真实有效。

综上分析，此项目公众参与的合法性、有效性、代表性、真实性均符合相关规定要求。

4 公众信息反馈

在意见收集截止时间前，没有收到其他形式反馈的信息。

5 诚信承诺

我单位已按照《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令 第4号）要求，在重庆凯林制药有限公司“多肽及核酸原料药绿色智能制造项目”环境影响报告书编制阶段开展了公众参与工作，在环境影响报告书中充分采纳了公众提出的与环境影响相关的合理意见，对未采纳的意见按要求进行了说明，并按照要求编制了公众参与说明。

我单位承诺，本次提交的《重庆凯林制药有限公司多肽及核酸原料药绿色智能制造项目环境影响评价公众参与说明》内容客观、真实，未包含依法不得公开的国家秘密、商业秘密、个人隐私。如存在弄虚作假、隐瞒欺骗等情况及由此导致的一切后果由重庆凯林制药有限公司承担全部责任。

承诺单位：重庆凯林制药有限公司

承诺时间： 年 月 日

