

# 大省勇挑大梁 地方全力以赴冲刺年度目标任务

各省区市前三季度经济“成绩单”陆续出炉。记者梳理发现,截至10月29日发稿时,已有28个省区市公布“三季报”,其中18个省区市的前三季度经济增速超过全国增速,地方经济延续恢复态势。

专家表示,前三季度,中国地方经济运行总体平稳、稳中有进。随着存量政策和一揽子增量政策持续发力,支撑四季度经济持续回升向好的力量在增强。围绕落实各项存量政策和增量政策,近期各地纷纷加强工作部署,全力以赴冲刺年度目标任务。

## 多地跑赢全国增速

经济大省“挑大梁”作用持续发挥。数据显示,广东前三季度实现GDP近10万亿元(99939.2亿元),稳居全国榜首。江苏紧随其后,前三季度GDP总量达97744.3亿元。山东前三季度经济总量有71981.0亿元,其后是浙江,前三季度GDP总量为62618.0亿元。河南、四川则在“4万亿元”档,前三季度GDP总量分别为47882.0亿元和45441.8亿元。

河南省统计局表示,前三季度,河南全省经济运行保持稳中向好、好中向新的态势,高质量发展扎实推进,坚定扛稳了经济大省勇挑大梁的政治责任。

“前三季度,经济大省呈现出‘你追我赶’的积极态势和良性循环,‘火车头’拉动效应较为明显。”仲量联行大中华区首席经济学家庞溁说。

经济增速方面,28个省区市中,有18地跑赢4.8%的全国经济增速。其中,西藏前三季度经济增速最高,达6.2%。重庆、甘肃均以6.0%的经济增速紧随其后,内蒙古经济增速则为5.8%。此外,江苏、湖北、山东、福建、新疆前三季度经济增速均达到5.5%或以上水平。

## 新动能支撑作用渐显

细看前三季度地方经济“报表”,多地找准“两新”“两重”等国家重大政策落地转化的着力点,突破口,牢牢把握经济发展主动权。

前三季度,河南消费品以旧换新带动相关需求加快释放,全省限额以上单位通讯器材、新能源汽车、智能家用电器和音像器材等商品零售额分别同比增长33.7%、26.9%、15.0%,比上半年分别加快4.7个、3.9个、2.9个百分点。江苏“两新”政策持续显效,前三季度,全省单纯购置设备投资同比增长42.7%,比上半年加快38.9个百分点;全省限额以上新能源汽车零售额同比增长35.2%,较1至8月提升2个百分点。

多地工业增速提升较快,显示出制造业为代表的实体经济实力更强,经营主体信心和活力更强,经济内生动能更强。

“工业经济支撑有力,特别是汽车产业支撑作用凸显,工业投资加快发力并保持较快增长态势,推动工业企业效益持续向好。”重庆市统计局监评处处长薛健表示。

器音和音像器材等商品零售额分别同比增长33.7%、26.9%、15.0%,比上半年分别加快4.7个、3.9个、2.9个百分点。江苏“两新”政策持续显效,前三季度,全省单纯购置设备投资同比增长42.7%,比上半年加快38.9个百分点;全省限额以上新能源汽车零售额同比增长35.2%,较1至8月提升2个百分点。

多地工业增速提升较快,显示出制造业为代表的实体经济实力更强,经营主体信心和活力更强,经济内生动能更强。

“工业经济支撑有力,特别是汽车产业支撑作用凸显,工业投资加快发力并保持较快增长态势,推动工业企业效益持续向好。”重庆市统计局监评处处长薛健表示。

## 抢抓全年经济增长目标窗口期

四季度是全年稳增长的关键阶段。近期,多地相继部署经济工作,抢抓实现全年经济增长目标的窗口期。

9月下旬,中央推出一揽子增量政策,涉及财政、货币、房地产等多个领域。对此,多地表态加快政策落地见效。广东表示,要认真落实中央加力推

出的一揽子增量政策,做好省市政策配套协同,推动政策迅速直达一线、惠及基层,最大程度释放政策利好。河北表示,将抓住国家出台一揽子增量政策的重大机遇,认真做好试点谋划、项目筛选、政策配套等各项工作,最大限度用好国家政策红利。

“两新”“两重”等国家重大政策仍是重要着力点。浙江提出,全力促进消费和服务业回暖,用活用好“两新”政策,抢抓四季度消费“黄金期”,更大力度提振新能源汽车、智能家居等大宗消费,积极打造文旅“爆款”产品。广东提出,要充分发挥“两重”等激励性政策作用,用好用足专项债、超长期特别国债等各类资金,加快推动项目建设提速增效,同时抓紧谋划一批带动能力强的重大项目。山东表示,将统筹推进6570个设备更新储备项目,680个产业链高质量发展重大项目加快建设,培育增长新动能。

“政策的支持和经济结构的优化将为未来经济增长提供坚实基础。”中国企业资本联盟中国区首席经济学家柏文喜说。

中国证券报

# 11月新规来了



## 三项防灾减灾救灾领域国家标准 11月起实施

进入11月,一批全国及地方新规开始施行。

### 【全国】 制造业外资准入限制“清零”

《外商投资准入特别管理措施(负面清单)(2024年版)》自2024年11月1日起施行。2024年版全国外资准入负面清单限制措施由31条减至29条,删除了“出版物印刷须由中方控股”,以及“禁止投资中药饮片的蒸、炒、炙、煨等炮制技术的应用及中成药保密处方的生产”2个条目,制造业领域外资准入限制措施实现“清零”。

### 【地方】 北京:居民社区等区域可设立自助售药机

《北京市药品零售企业设置自助售(取)药机管理暂行规定》(以下简称《规定》)于2024年11月1日起执行。《规定》要求,企业在北京市行政区域内设置自助售药机,仅能销售乙类非处方药。北京市行政区域内非处方药的其余浮动利率贷款保持一致,可由借贷双方自主协商确定重定价周期。符合条件的存量房贷借款人在与商业银行协商调整房贷利率加点幅度的同时,也可调整重定价周期。

### 符合再生铜铝原料可自由进口

海关总署、国家发展改革委等六部门印发的《关于规范再生铜及铜合金原料、再生铝及铝合金原料进口管理有关事项的公告》自2024年11月15日起实施。其中明确,符合要求的再生铜铝原料不属于固体废物,可自由进口。

### 《受益所有人信息管理办法》将施行

为规范受益所有人信息的管理和使用,以加强反洗钱和反恐怖融资监管,提升金融机构的风险防范能力,中国人民银行、国家市场监督管理总局发布《受益所有人信息管理办法》(中国人民银行 国家市场监督管理总局令[2024]第3号),自2024年11月1日起施行。其中明确,公司、合伙企业及外国公司分支机构是目前规定的“备案主体”。个体工商户无需备案受益所有人信息。非公司企业法人、个人独资企业、农民专业合作社(联合社)及其分支机构,以及境内公司、合伙企业的分支机构暂时无需备案受益所有人。

### 火车票不用再打印报销

据国家税务总局、财政部、中国国家铁路集团有限公司发布的公告,2024年11月1日起,将在全国铁路推广全面数字化的客运电子发票服务,旅客办理境内铁路电子客票购票、退票、改签业务后,可通过铁路12306开具电子发票。为保持平稳过渡,对于通过铁路客票发售和预订系统开具且乘车日期在2025年9月30日前的铁路车票(纸质报销凭证),旅客仍可使用该铁路车票(纸质报销凭证)报销入账。

### 无有效认证证书电动自行车不能上牌

国家市场监督管理总局、工业和信息化部、公安部、国家消防救援局发布的《关于加强电动自行车产品准入及行业规范管理的公告》,自2024年11月1日起。根据新规,不符合《电动自行车安全技术要求》等相关强制性国家标准的其他电动自行车,不得生产、销售、进口;对2024年11月1日后销售的、不具有有效认证证书的电动自行车不予办理登记上牌。

### 《化妆品检查管理办法》将执行

《化妆品检查管理办法》自2024年11月1日起施行。其中明确,根据检查的性质和目的,化妆品检查分为许可检查、常规检查、有因检查和其他检查。药品监督管理部门应当按照风险管理的原则,对化妆品生产经营者进行常规检查;化妆品监督管理部门可以对化妆品生产经营者开展有因检查。

### 《农药登记证》等5种证照电子、纸质同效

农业农村部公告,2024年11月1日起,在全国范围内推行应用农业农村部颁发的《农药登记证》《农药登记试验单位证书》《肥料登记证》《兽药产品批准文号批件》《(国)境(外)引进农业种用苗木审批单》共5种电子证照,电子证照与纸质证照同步制发、并行使用,具有同等法律效力。自2025年1月1日起,不再制发上述5种电子证照的纸质证照。

# 国资委·加快建设世界一流资源循环再利用产业集团

国务院国资委日前召开扩大会议,认真传达学习习近平总书记就组建中国资源循环集团有限公司所作重要指示批示精神,贯彻落实党中央、国务院决策部署,紧密结合实际研究贯彻落实举措,指导推动企业进一步提高政治站位,完整、准确、全面贯彻新发展理念,深入落实全面节约战略,坚持循环利用、变废为宝,坚持创新驱动、开放合作,努力成为我国循环经济可靠的兜底保障者、“两新”政策的坚定执行者、行业规范标准的先行探索者,为保障国家资源安全、推动经济社会高质量发展贡献力量。

会议指出,习近平总书记专门就组建中国资源循环集团作出重要指示,李强总理作出批示,充分体现了党中央、国务院对健全绿色低碳循环发展经济体系的高瞻远瞩,对中国资源循环集团的殷切期望,为国资委依托中国资源循环集团加快发展资源循环产业指明了方向、提供了根本遵循。要坚决把思想和行动统一到习近平总书记重要指示精神上来,进一步增强做好各项工作的责任感、使命感和紧迫感,指导中国资源循环集团深刻认识所承担的使命责任,牢牢把握功能定位,持续深化改革,着力畅通资源循环利用链条,打造全国性、功能性的资源回收再利用平台,推动国民经济循环质量和水平持续提升。

会议强调,组建中国资源循环集团,是以习近平同志为核心的党中央着眼健全绿色低碳循环发展经济体系,全面推进美丽中国建设作出的重大决策部署,对于维护国家战略性资源安全,增强产业链供应链韧性意义重大。要聚焦国家战略,充分发挥中国资源循环集团全国性、功能性平台作用,结合行业发展情况,搭建多层次、立体化、高效率的资源回收再利用体系,加快建设世界一流资源循环再利用产业集团。要坚持聚焦主责主业,强化技术创新、管理创新和商业模式创新,持续加大创新研发力度,提升资源循环利用水平,推动形成一批循环经济领域深加工产业集群。要坚持党的领导,加强党的建设,坚持“两个一以贯之”,不断把党的政治优势、组织优势转化为国有企业的发展优势、竞争优势。国务院国资委将持续指导推动企业加快完善组织制度体系,与国资监管各项要求做好衔接,指导企业在废旧动力电池、废旧电子产品等领域重点布局,建立线上、线下一体化综合回收网络,探索形成业务清晰、专业化运营、管理高效的发展模式,加快实现高质量发展。

中国证券报



10月26日,2024年亚太机器人世界杯青岛国际邀请赛在山东青岛东方影都影视产业园拉开帷幕,20余个国家和地区的200余支代表队同台竞技。 人民网

# 拿玉米当饭吃 真的能减肥吗?

很多人喜欢拿玉米当饭吃,觉得吃玉米管饱还是粗粮,就连很多有妊娠糖尿病的孕妈也都觉得吃玉米可以控糖,结果想减肥的人吃了玉米之后没多久就饿了,根本撑不到下一顿饭;想控糖的人也发现吃玉米“不太行”,明显没有吃燕麦和糙米饭控糖的效果好。

说好的杂粮控糖控体重呢?到底是自己不给力,还是玉米不咋地?今天就跟有减肥和控糖需求的朋友们简单说说:玉米到底“行不行”。

## 玉米属于全谷物 但不算优质的全谷物

首先,玉米绝对属于全谷物,也就是大家常说的粗杂粮。作为咱们中国人餐桌上的传统主食之一,玉米的杂粮地位是不容置疑的。

但是,玉米绝对不算优质全谷物,只能说比精白米面稍微优秀一些,吃了比不吃强。虽然玉米的膳食纤维、钾元素和维生素B2的含量比白米饭馒头高一些,但是,玉米蛋白质、B族维生素、钙镁钾等矿物质以及膳食纤维的含量,绝对拼不过燕麦、糙米、荞麦、藜麦等更优秀的全谷物。

## 为啥说用玉米代替馒头不划算 营养价值在杂粮里比较靠后

因此,不偏不倚地客观评价,玉米的营养价值,在粗杂粮里排名是比较靠后的。

除了上一段提到的这些玉米的营养价值之外,还要说明的是,100克蒸熟的新鲜玉米粒能提供的蛋白质的量

比白馒头还少3~4克。鉴于谷类提供的蛋白质量是要计入全天饮食蛋白质的,所以,从蛋白质的角度来看,总用玉米替代米饭馒头并不划算。

另外,还有一个比较小众的知识就是:一大根甜玉米/水果玉米的热量,跟200克熟米饭(相当于将近1两半生米)的能量差不多。

## 让玉米来减肥太“悬”了 糯玉米热量比普通玉米高很多

既往有关减肥的文章有可能一直向大家科普一个概念:当一段时间内我们经由食物获得的能量小于身体消耗的能量,体重就会减轻。当然,身体消耗能力的个体差异非常大,比如拥有强大的“吃不胖”遗传,或者处于高消耗疾病状态。

因此,把减肥的重任交给一根玉米,未免太“悬”了,这就好比让三两人的摄制组承担春晚的现场直播任务。

通俗一点说就是:玉米接不了这个活儿,尤其是糯玉米。

在常见的几种玉米——老玉米、糯玉米、甜玉米中,糯玉米的热量是最高的。同样是100克新鲜玉米粒,糯玉米的热量比甜玉米高出将近一倍,比老玉米也高。在玉米圈里,绝对算得上“最热”的。

看到这里,你可能会说,那我顿顿糯玉米,能量相对低,水分含量高,味道也更美好,终究是对减肥更友好吧?

答案是,那要看你这一天下来怎么吃,吃的啥,吃进去的营养素配比是否合理,所以,还是那句话,一根玉米决不可能只吃玉米,否则一段时间后你一定会营养不良——不管体重减了几斤,蛋白质营养不良是一定躲不开的。

## 升糖慢得选甜玉米、老玉米 糯玉米属于支链淀粉不扛饿

为啥玉米控糖不太行呢?那是因

为很多糖友/孕妈吃的是升糖速度快(血糖指数GI值高)的糯玉米,而不是升糖速度慢、GI值相对低的甜玉米和老玉米。

在淀粉家族中,支链淀粉含量高的比直链淀粉含量高的更容易消化,释放葡萄糖的速度更快,因此升血糖的速度更快。而所有口感“糯叽叽”的主食,都是支链淀粉含量高的,比如粽子、汤圆、年糕等,吃它们的升糖效果,堪比喝糖水!这也是为何一根糯玉米下肚,不仅不扛饿,反倒肚子很快就咕咕叫的原因。

不过,如果你选的是甜玉米或老玉米,那就是另一个故事了。甜玉米靠含水量大、单位重量内淀粉含量相对低,将自己在三种玉米中的升糖指数拉至最低(GI<55,属于低升糖食物),老玉米靠直链淀粉比例高,也拉低了升糖速度(GI在55左右)。二位都比糯玉米的GI值低、控糖能力强。毕竟,纯的糯玉米淀粉的升糖指数GI值在92~101之间,就算是直接嚼糯玉米粒,被蛋白质和膳食纤维拉低一点儿,也不会比白米饭馒头更低。

因此,虽然糯玉米在市面上出镜率很高,且很多人也更喜欢吃糯玉米,但是不管从能量还是从升糖扛饿能力来讲,糯玉米都不是一个好的选择。它也有它很明显的优点,一个是好吃,另一个是让你以为自己吃了这种粗粮就能瘦,换个高级点儿的说法就是:能提供情绪价值。

总结来看,主要有以下几个知识点提供给大家:

- 1. 玉米是粗粮,但不减肥;
- 2. 糯玉米不如甜玉米和老玉米;
- 3. 有血糖困扰不建议常吃糯玉米;
- 4. 啃玉米的过程很幸福,能提供情绪价值。

北京青年报

