

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。

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

《救灾帐篷 通用技术要求》《自然灾害综合风险评估技术规范 第1部分:房屋建筑》《基层减灾能力评估技术规范》三项国家标准,2024年11月1日起正式实施。《救灾帐篷 通用技术要求》明确了救灾帐篷的分类,规定了救灾帐篷的样式、构造、规格尺寸等技术要求和检验方法。《自然灾害综合风险评估技术规范 第1部分:房屋建筑》有助于提高我国房屋建筑综合风险评估工作的规范性和科学性。《基层减灾能力评估技术规范》通过开展基层综合减灾能力评估,提升基层风险治理水平提供科学依据。

【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。北京市行政区域内除营业场所、药品经营许可证的药品零售企业可依托自身实体店在经营地址内设置自助售药机,同时药品零售连锁企业,可以依托下辖连锁门店在大型交通枢纽、旅游景区、大型购物中心、酒店宾馆、居民社区、社区医疗机构、乡镇(村)卫生服务中心等区域设立自助售药机。

上海再优化优化营商环境条例:避免重复检查

新修改的《上海市优化营商环境条例》于2024年11月1日起施行。此次修法回应经营主体关切,规范行政检查行为。一是要求市级执法部门统筹规范本系统行政检查行为,并指导执法单位合理确定检查频次,整合、精简行政检查事项,避免对同一事项重复检查;二是对于行政检查确需委托第三方进行专业技术协助的,作出相应工作规范。

上海公积金提取新政将执行

上海市住房公积金管理委员会发布的《关于优化本市住房公积金提取业务相关事项的通知》(沪公积金管委[2024]6号),自2024年11月1日起实施。承租上海市保障性租赁住房的,每户家庭(含单身家庭,下同)可按实际房租支出提取。承租该市场租赁住房的,每户家庭月提取限额由3000元提高为4000元。

沈阳:住房公积金贷款首付下调

沈阳2024年11月1日起执行5项住房公积金个人住房贷款政策:首套或二套自住住房最低首付比例均调整为15%;二手房公积金贷款期限调整为50年减龄,且不通过借款人偿还贷款最高年龄;已生育二孩及以上的多子女家庭,公积金贷款限倍数调整为当期最高贷款额度的1.5倍;职工还贷贷款最高年龄调整为男68周岁、女63周岁,或不超过职工法定退休年龄后5年;支持符合条件的婚后家庭再次使用住房公积金贷款。

广东施行医保用药新规

据广东省医疗保障局官网公告,《广东省基本医疗保险用药管理暂行办法》自2024年11月1日起正式施行。其中明确,纳入《广东医保药品目录》的医疗机构制剂,参保人在其生产医疗机构使用,或经药品监管部门批准调制的其他定点医疗机构使用,医保基金按规定予以支付。同时,新规明确广东省医疗保障行政部门建立完善《广东医保药品目录》动态调整机制,及时公布调整结果并全省统一执行。

云南:职工医保普通门诊起付标准降低

《云南省职工基本医疗保险门诊共济保障实施办法》于2024年11月1日起正式实施。当地一级及以下定点医疗机构的起付标准由30元降至20元,二级定点医疗机构起付标准由60元降至40元,三级定点医疗机构起付标准由90元降至60元;退休人员支付比例由目前的比在职职工高5%调整为比在职职工高10%;全省普通门诊支付限额统一为6000元。

云南:不得询问女求职者婚育情况

《云南省女职工劳动保护特别规定》(以下简称《规定》)自2024年11月1日起正式实施。《规定》明确,用人单位在招录(聘)过程中,除个人基本信息外,不得进一步询问或者调查女性求职者的婚育情况。

中新经纬

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、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

