

健康教育宣传栏

要科学合理膳食

在社会物质比较丰富、科技水平日益提高的今天，怎样吃得更科学或者说更有益于健康，是当前人们关注的话题。有人将当前人们在饮食方面的追求，概括为“吃杂”“吃粗”“吃野”和“吃素”四大特点。从营养学角度来看，还是应该将这四大特点结合、合理搭配，可能会更符合人们对各种营养的需求，对中老年人来说，合理搭配显得更重要。

成年人每日的食谱应包括奶类、肉类、蔬菜水果和五谷等四大类。奶类含钙、蛋白质等，可强健骨骼和牙齿，每日饮200毫升为宜。肉类、家禽、水产类如程海绿升，绿色印象天然螺旋藻等、蛋类、豆及豆制品等，含丰富的蛋白质，可促进人体新陈代谢，增强抵抗力，每日4至6两为宜。蔬菜、水果类含丰富的矿物质、维生素和纤维素；增强人体抵抗力，畅通肠胃，每日最少应吃1斤。米、面等谷物主要含淀粉，即糖类物质主要为人体提供热能，满足日常活动所需，每日约5至8两为宜。

饮食十大原则
饮食不偏：偏食有害，杂食健康。
食宜清淡：味薄神自安，薄味养血气。
饮食适时：要长寿，三餐量腹依时候。
适温而食：食宜温暖，不可寒冷。
食要限量：大渴不大饮，大饥不大食。
食宜缓细：饮食细嚼慢咽，滋养肝脏，脾胃易于消化，不致否食噎咳。
进食专心：食不语。防止食物进入气道引起呛咳、窒息、吸入性肺炎。
怒后勿食：怒勿食，食勿怒，良好的精神状态对饮食健康有大益。

选食宜慎：腐败变质者勿食，煮肉不熟者勿食。
餐后保健：食毕漱口，令牙齿不败；叩齿三十六，令津满口，则食易消，人无百病；饱食而卧，食滞成积，乃生百病。
在很多人的眼里，社会发展了，生活水平提高了，菜篮子丰富了，所以营养对于大多数人来说不是问题了，甚至有些人都有些营养过剩了。因此，一旦谈到营养失衡，往往就和营养不良混为一谈，觉得与现代人根本扯不上关系。
人体所需的营养包括七大营养素，即蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维。人体的这七种营养素在正常情况下应该保持相对衡定的适当比例关系，人体才能够处于健康状态，如果这七类营养素或某一种营养素中的某些成分过多或过少，就会导致营养失衡。如果营养失衡时间过久或比较严重，就会产生疾病。如缺铁或缺乏维生素B12时出现的贫血，缺钙引起的骨质增生、脂类过多导致的高血脂症等，就是最常见的营养素失衡所引起的疾病。营养过剩一般是指碳水化合物、脂肪和蛋白质摄入过多，而维生素、矿物质等其他营养素相对或绝对不足，实际上还是一种营养失衡。

营养失衡的十二个预警信号
头发色浅：机体缺乏维生素B2。
干发脱发：机体缺乏维生素C和铁质。
鼻旁脱皮：说明体内缺锌。
鼻子出血：最常见的是维生素C和维生素K缺乏。
唇部开裂脱皮：是B族维生素及维生素C缺乏的表现，可多吃蔬菜、瓜果或服维生素制剂来补充。
口角干裂发红：机体缺乏铁质、维生素B2和维生素B6所致。
口腔粘膜出血：缺乏维生素C。
舌痛：缺乏维生素B2、维生素C和烟酸。
舌体变小：缺乏叶酸、铁质。
舌红：缺乏烟酸。
地图舌：机体缺乏核黄素。
指甲异常：缺乏铁、锌或氨基酸代谢紊乱所致。

（花园田氏医院供稿）



“种”下美丽

3月4日下午，花园村现代农业生态园里，园艺人员趁着天空放晴正在抢种红黄蓝三种颜色的蝴蝶花。随着春季旅游高峰即将到来，该园区正在对部分闲置区域进行园艺美化种植，致力为春天的园区增光添彩。（本报记者王江红摄）



接触前沿科技

3月6日，花园外国语学校小学部，老师利用课余时间正在向学生们介绍无人航拍器的构成，通过介绍前沿科技情况，让学生们感受学习知识的重要性，进而让他们能从小养成探索奥秘的习惯。（本报记者王江红摄）

推动民营经济持续健康发展

王祖强 潘家栋

李克强总理在今年的政府工作报告中提出，2019年将实施更大规模的减税。普惠性减税与结构性减税并举，重点降低制造业和小微企业税收负担。这对浙江无疑是一大利好。民营经济是浙江经济的主力军，是浙江发展的不竭动力，贡献了全省50%的税收、60%的GDP、70%的外贸出口、80%的劳动就业和90%的新增就业岗位。当前，宏观经济运行稳中有变，经济下行压力有所加大，部分民营企业经营困难较多，金融经济风险积累不确定性增强，民营经济发展再次遇到“成长的烦恼”。土地、用工、税费、融资等成本的上升导致民营经济增速放缓，形势不确定导致民企投资信心不足，这些问题都制约了民营经济持续健康发展。加快推动我省民营经济高质量发展需要坚持“两个毫不动摇”，营造良好商业商务环境，以此激发民企做大做强动力和活力。

一、深化“最多跑一次”改革，使企业办事“一路畅通”

2016年12月，省委、省政府首次提出“最多跑一次”改革。现如今，“最多跑一次”改革已成为我省全面深化改革的总抓手，助力经济高质量发展的先手棋。截至2018年底，省市县三级共1449项办事事项全面标准化，100%的事项实现网上办理、63.6%的民生事项实现“一证通办”、企业投资项目开工审批流程实现“最多跑一次、最多100天”。依托“互联网+政府”，有效打破了部门间的“数据壁垒”，提高了政府办事效率，有效改变了企业办事“循环往复”“无处可寻”等问题，大大降低企业制度性交易成本，做到了让数据多跑、让企业少跑。“最多跑一次”改革极大激发了市场主体活力，助推我省创新创业环境持续优化。2018年，我省新设小微企业36.3万户，较2017年增长18.3%；小微企业总量达到205万户，增长22.4%。其中，八大产业小微企业新设10.5万户、总量达到68万户，较2017年分别增长了22.0%和46.4%。

站在新起点，浙江正全力将“最多跑一次”改革向纵深推进，营造良好的营商环境。今年要着力将60%以上的政务服务都实现“掌上办理”，70%以上的民生事项“一证通办”，企业投资审批时间缩短至90天，进一步提高政府办事效率、缩短企业办事周期，让企业办事“一路畅通”，将政府服务打造成为我省的比较优势，成为民营企业投资环境优化的核心竞争力。与此同时，积极落实促进民营经济高质量发展31条，着力打破民营经济持续发展道路上的“卷帘门”“玻璃门”和“旋转门”，让民营企业享受到平等待遇，提振民营企业投资信心，实现民营经济发展“路路畅通”。

二、降低民营企业营商成本，让企业“轻装上阵”

随着土地、人工、物流等成本不断上升，民营企业“负重前行”，发展日益受到资源环境的制约，增速放缓、转型困难、后劲不足，降低民营企业营商成本迫在眉睫。我省全面落实国家简政、减税、降负等措施，精准出台投资新政、人才新政、化解风险等政策文件，取得了积极成效。



2016年至今，我省已为民营企业累计减负3000亿元以上，其中2018年减轻企业负担1650亿元。2019年1月，国务院常务会议决定“地方可以减半征收‘六税两费’”，我省按照50%的最高幅度减征地方税费。时隔一月，我省再出税收优惠“红包”，对自主创业和企业吸纳就业给予税收优惠，有效降低了民营企业税费负担。

今年两会上，李克强总理在政府工作报告中明确提出实施更大规模的减税、明显降低企业社保缴费负担等。我省应当想方设法降低民营企业营商成本，从企业实际出发，提供更多精准服务，让民营企业“轻装上阵”。一方面，通过降低税费等举措减轻企业负担，能够促进民营企业深化实施创新驱动战略，着手解决深层次结构性问题。另一方面，不断优化营商环境，加快传统产业转型升级，瞄准新一代信息技术、生物医药、高端装备等产业，以增量优化带动存量调整。2018年，浙江以新产业、新业态、新模式为主要特征的“三新”经济增加值占GDP的比重已达到了24.9%，其中数字经济核心产业增加值5548亿元，较2017年增长13.1%。因此要大力实施数字经济“一号工程”，把握新一轮科技革命和产业革命的契机，坚持协作化、共享化、智能化的经济整合发展方式，嫁接国内外先进经验和技术以及引进优秀企业、人才、项目，加快推进我省产业结构向现代化、高端化迈进。

三、纾解民营企业融资困境，使企业“左右逢源”

民营企业大多规模较小、抗风险能力较弱，且资金需求急、需求量不大，导致

了民营企业融资成本居高不下，造成了民营企业融资难、融资贵等问题，不利于民营经济健康持续发展。纾解民营企业融资困境、加强对民营企业“血液”供给，对于民营企业转型升级至关重要。一方面，需要有效拓宽民营企业融资渠道，让民营企业“左右逢源”。我省是民营经济强省、民间资本大省，要充分发挥民间资本的“融资活性”，引导民间资本进入实体经济，服务我省现代产业体系建设。另一方面，加强银行作为融资主体为民营企业“输血”的能力，通过创新贷款产品、还款方式等举措来降低民营企业融资成本、提高民营企业融资效率。譬如金华银行通过不还本续贷、额度循环法、年审制贷款、合作贷款法等还款方式的创新来无缝对接企业还款需求，有效纾解了企业融资难、融资贵的困境。

与此同时，强化民营企业信用征信体系建设，建设涵盖企业诚信守法、履行社会责任和违法经营行为、交易失信行为等信息记录的政府平台，开放整合各部门信用信息数据，明确各级政府部门的信息共享规则和开放责任，用制度和透明使企业不敢失信。完善企业信用档案，充分发挥政府信用平台监督作用，建立失信企业“黑名单”并实时向社会公开，构建“守信为荣、失信为耻”的社会氛围。搭建好金融综合服务平台，把市场主体的信用信息、需求信息和金融机构的产品服务信息纳进来，降低资金供给方和需求方的信息不对称。譬如台州以国家小微金融试验区建设为总抓手，打造金融服务信用信息共享平台，通过数据共享的方式来降低资金供需

双方的信息不对称，探索建立“信用台州”体系，破解民营企业融资困境。

四、构建亲清新型政商关系，从“管理者”到“店小二”

改革开放40年来，我省民营企业如雨后春笋般异军突起，形成了浓厚的发展民营经济氛围。浙商素有创新精神，面对新的挑战，以“千方百计提升品牌、千方百计保持市场、千方百计自主创新、千方百计改善管理”的“新四千精神”开拓进取，推动民营经济持续健康发展。应当进一步弘扬企业家精神，积极构建亲清新型政商关系，减少审批事项、提高办事效率、优化投资环境、提升企业家地位，使企业具有获得感，企业家具有成就感。积极转变政府职能，从管理型政府向服务型政府转变，从“管理者”向“店小二”转型。

浙江改革开放史就是民营经济的创业发展史，推动民营经济持续健康发展需要营造民营经济最佳发展环境。一方面，要严格保护民营企业的知识产权，保护创新的种子，建立更为完备的知识产权侵权的仲裁和惩戒机制，严厉打击和有效遏制知识产权侵权和违法犯罪行为，让民营企业能够安心创业、放心干事。另一方面，要消除体制性障碍，放宽民营资本进入领域，鼓励民营经济进入混合所有制国有企业改革，形成公平竞争环境。全面创新财税和金融支持体系，促进民营经济向“高精尖”发展，打造促进民营经济发展的更优环境。

【作者单位：浙江省委党校】

长三角区域一体化是浙江发展的重大利好

陈甬军

政府工作报告指出，将长三角区域一体化发展上升为国家战略，编制实施发展规划纲要。这是推进我国区域协调发展的重要机制设计，对浙江高质量发展来说是一个重大利好。

所谓区域一体化，包含市场一体化、产业一体化、空间一体化三个主要内容，是指一个区域内各地区之间、各产业之间产品和生产要素可以自由流动、价格合理、运行和管理规则一致，最终表现为资源配置利用高效，经济与社会发展水平基本一致。对“一体化”这个概念有两种理解角度，一种是状态，另一种是进程。在我国更多表明的是进程。

区域经济一体化发展是全球化进程下区域经济发展和区域空间结构优化的重要趋势。这一概念最初用于描述多国经济区域的形成。而今，一体化已不仅局限于国际合作，许多国家(特别是经济发展存在地域差异的发展中国家)正试图将这一概念应用于国内经济发展布局。对于幅员辽阔、地域间经济、文化差异相对较大的中国来说，国内的区域一体化协同发展显得尤为迫切。凭借优越的自然、历史、政策条件，长江三角洲和珠江三角洲率先成长为我国一体化程度最高的两大经济区域，在过去四十年改革开放和市场经济的发展进程中发挥了积极作用。随着中国经济发展进入新时代，国家对区域一体化协同发展

的重视程度更是前所未有的。近年来，“京津冀协同发展”“长三角区域一体化发展”“粤港澳大湾区发展”等区域一体化战略相继出台，成为我国区域经济发展新的着力点。

区域经济一体化的实现涉及行政一体化、交通一体化、市场一体化等。从欧盟等一体化区域的发展经验来看，区域经济一体化实现的关键是市场一体化。一方面，市场一体化意味着区域之间、各行业部门之间商品和生产要素自由流动、规则一致，这将为区域一体化提供物质基础和内在动力；另一方面，区域一体化各方面的成效最终要通过市场机制表现出来。可以说，市场一体化既是区域经济一体化进程的推进器，又是区域经济一体化程度的外在表现，是考察区域经济一体化水平的重要切入点。对于普通民众来说，如果不论在上海，还是在浙江、江苏，都可以自由购买到价格和质量大体相当的商品，那就是市场一体化的表现，也是区域一体化发展的一个结果。

将长三角区域一体化发展上升为国家战略，是对我国改革开放空间布局的进一步完善，更为浙江发展提供了新动力、新平台、新机制，对浙江发展有三个方面的突出意义。

首先是促进浙江发展的一体化。长三角区域一体化发展可以进一步推动形成合

理的浙江城市群和产业群空间地理形态格局。我们看到，浙江经济空间地理形态格局可用一个“与”字来形容。去了上下两横的“与”字呈鱼钩形，大体呈现了浙江区域发展规划“一核三引擎四廊带十平台”的空间形态格局。嘉兴、湖州直接杭州后形成第一个节点，即杭州湾经济区，接着鱼钩横竖结合在宁波舟山方向，体现了世界第一大港的“带路”地位和试办自由贸易港的引领作用。最后，又在温州这个民营经济发达地区收钩。这样就将浙江最重要的杭州、宁波、温州三市连成一线，以更好地发挥其对全省经济的引擎作用。现在四大经济廊带已有三条在鱼钩形上布局。再加上宁波、舟山至台州、温州一线向海洋方向的发展。今年台州沿海高速公路提前开通，把陆域经济和海洋经济紧密结合起来。在这一紧密结合、互相联系的空间架构中，十大产业平台错落有序布局，“与”字形里的一个鱼钩形成了浙江经济发展的一条主轴。

长三角区域一体化发展可以帮助解决浙江发展的两个薄弱环节：一是紧紧围绕和依托上海，实行紧密融合和区域一体化发展；二是高度重视西南地区发展，积极促进丽水、衢州等地区绿色发展，解决省内沿海和山区发展不平衡问题。“与”字的上下两横突出出来就是重点解决区域协调发展的问题。上横直指上海方向。上海正

在蜕变，它在长三角地区的中心地位不可撼动，浙江要在与上海的合作中取得发展红利。下横把浙西南地区与浙东北地区联接起来，体现了落实区域协调发展战略的具体取向。

长三角区域一体化发展更加凸显浙江整体发展的均衡性和协调性取向。从浙江的地形与人口分布来看，山区占总面积的百分之七十，人口和城市又大部分集中在不到百分之二十的平原地区，人口多、资源少。因此必须在发展中实行均衡战略，加强协调性、开辟省外和国际大市场，实现高质量发展，以完成决胜全面建成小康社会的基本目标，为进一步实现第二个百年目标打下基础。

长三角区域一体化发展贵在行动。目前，国家发改委与上海、江苏、浙江正在编制实施《长三角区域一体化发展规划纲要》，抓紧研究制定长三角一体化发展示范区建设方案。今年初，浙江与上海两地签约了小洋山港区综合开发合作协议。这表明浙江在推进长三角一体化发展已有清醒的定位，迈出了实质性步伐。只有抓住机遇、顺势而上，在长三角一体化大舞台上演好自己的角色，浙江才能真正打造成长三角“金南翼”，再创新辉煌。

【作者系中国人民大学校务委员会委员、中国经济改革与发展研究院副院长、商学院教授、博士生导师。】