

金融改革向纵深推进 现代金融体系逐步健全

新华社记者 吴雨

金融是现代经济的核心，是经济运行的血脉。 十三五 时期，中国金融改革着力建设现代金融体系，坚持金融服务实体经济的基本要求，扩大金融业双向开放，为 十三五 规划圆满收官交出一份亮眼的答卷。

金融配置资源的能力不断增强

随着学生逐步返校，文具销售大幅增长，江苏学泰印务有限公司的车间重现一派繁忙景象，企业订单源源不断。 这些订单能够顺利生产，多亏建行7月为我们提供了1000万元的贷款支持。更令我感到惊喜的是，建行还主动下调了贷款利率，降幅超过20%，一年可帮我们节约利息费用约12万元。 企业负责人陈志洵说。

今年以来，在政策引导下，企业贷款利率明显下降。今年1月至7月，全国银行业新发放普惠型小微企业贷款利率为5.93%，较去年全年利率水平下降0.77个百分点。

这背后离不开金融要素市场化改革的稳步推进。去年8月，中国人民银行宣布完善贷款市场报价利率（LPR）形成机制，并将LPR作为各银行新发放贷款的主要参考，货币政策传导效率明显提升。今年8月底，存量浮动利率贷款定价基准转换顺利完成，利率市场化改革红利持续释放。

在国家金融与发展实验室理事长李扬看来，金融供给侧结构性改革不是简单地增加机构、增加贷款、增加

产品，而是资源配置方式的重新调整，提升生产要素的配置效率。

十三五 期间，我国信贷规模合理增长，直接融资也显著增加，金融配置资源的能力不断增强，正逐步形成分工合理、相互补充、功能完整的现代金融体系。

8月末，我国人民币贷款余额为167.5万亿元，较2015年末增长78.2%；中国债券市场存量规模达112万亿元，成为全球第二大债券市场；目前我国沪深两市已经有超过4000家上市公司，A股市值规模全球第二。

专家认为，越来越多的金融活水被引向实体经济，配置到更有效率、更具创新性、更加绿色的地方，金融服务经济社会发展的效率和水平稳步提升。

守住风险前提下加速金融机构改革

目前，我国有银行业金融机构4000多家，其中99%是中小银行。它们扎根基层，天生具有普惠性质。但个别中小银行盲目扩张、偏离主业、股东结构复杂等问题突出，如何化解风险引发普遍关注。

今年5月，国务院金融委办公室宣布11条金融改革措施，其中出台了《中小银行深化改革和补充资本工作方案》。通过一系列政策举措，越来越多的中小银行已找准定位，回归 支农 支小 本源，依据自身优势深耕地

方，迎来发展新天地。

推进中小银行深化改革是我国金融机构改革的重要一步。人民银行相关人士介绍，十三五 期间，国有大型商业银行加快战略转型，开发性、政策性金融机构深化改革方案得到积极落实，中小银行稳健经营能力进一步提升，民营银行实现常态化设立和稳妥有序发展。多层次、广覆盖、有差异的银行体系已初步形成。

近年来，在金融改革举措的引导下，金融业普遍注重创新发展，不断丰富金融产品和服务市场层次，这也要求建立健全与各项创新相匹配的风险管控能力。

金融创新 和 金融监管 双轮驱动，正共同推动着我国金融体制改革加速前进。十三五 期间，金融部门不断优化金融监管体系，构建现代金融监管新框架，完善问题金融机构市场化处置和退出机制，守住不发生系统性金融风险的底线。

在 十三五 规划收官之际，防范化解重大金融风险攻坚战取得阶段性成果：宏观杠杆率过快上升势头得到遏制，影子银行无序发展得到有效治理，高风险中小金融机构处置取得阶段性成果，互联网金融和非法集资等涉众金融风险得到了全面治理。

高层次开放型金融体系初步形成

日前，中国证监会等三部门发文，进一步便利外资投资境内资本市

场，针对合格境外机构投资者和人民币合格境外机构投资者在境内进行证券期货投资，降低了准入门槛，扩大了投资范围。

这只是近年来我国持续扩大金融开放的一个缩影。十三五 期间，我国持续推动金融市场双向开放，境内外金融市场互联互通取得实质性突破：彻底取消银行、证券、基金管理、期货、人身险领域的外资持股比例限制；取消企业征信评级、信用评级、支付清算等领域的准入限制，给予外资国民待遇。

与此同时，我国稳步推进人民币国际化，2016年人民币加入特别提款权货币篮子（SDR）。央行发布的《2020年人民币国际化报告》显示，人民币已成为第五大国际支付货币、第五大国际储备货币、第三大贸易融资货币和第八大外汇交易货币。

人民银行相关人士表示，随着稳步扩大金融业双向开放，高层次开放型金融体系初步形成。中国正积极参与全球经济金融治理，提升我国在国际货币基金组织的影响力，大力推动区域金融合作。

在 十三五 收官之际，金融领域不仅交出了自己的答卷，还在人民银行牵头下启动了 十四五 金融改革发展规划起草工作。展望 十四五，人们对未来金融改革新举措充满期待，一个更为健全的现代金融体系正迎面而来。

新华社北京10月6日电

交通问题顽瘴痼疾集中整治

部分整治任务已清零 我市交通问题顽瘴痼疾整治工作再动员再加力

本报讯 日前，全市交通问题顽瘴痼疾集中整治行动第三场新闻发布会和媒体通气会在慈利宾馆召开。

会议指出，自 8.28 全省视频会议以来，全市上下紧急动员，迅速部署，按照省视频会议精神和省整治办指导要求，严肃认真逐一检视，对照问题找差距，针对短板强弱项，采取强硬措施，立即整改，力求促进落后局面迅速改观。目前，全市部分整治任务已清零，部分长期为零的考核指标已实现突破，进展迟缓的工作加

速追赶。

截至9月18日，全市共排查7大类问题隐患2696起，已完成整改2624起，完成率97.3%。通过对整治工作的升温加力，全市整治工作面貌较前期有很大改观，呈现努力整改的积极态势。

会上，各区县还就交通问题顽瘴痼疾集中整治行动开展以来有关工作情况进行了通报。

（本报记者 王妍）

环卫工人坚守岗位扮靓城市

本报讯 国庆中秋假期，各地游客纷至沓来，城市环境卫生面临不小的挑战。为了给大家营造一个优美、整洁、有序的节日氛围，永定区官黎坪环卫所的环卫工人坚守岗位，为城市文明增添光彩。

中心汽车站、火车站都在官黎坪环卫所的辖区范围内，节日期间出游人多，清扫任务也随之增加。在官黎坪竹园里公厕，李菊香身穿橘红色马甲，一手拿着拖把认真清理地面上的水渍。她告诉记者，自己从早上6点半到晚上12点在岗上班，不定时对自己负责的公厕进行垃圾清理、站内卫生维护，有时还担当起志愿服务的角色，为旅客提供帮助。

王晓和他的搭档杜玉莲负责水枪车的运行操作，每天要对官黎坪区域

的商业街区、居民小区等道路路缘石和人行道进行反复冲洗。王晓告诉记者，节日期间工作强度比平时要大，但一想到把工作做好，让游客们感受到舒适、洁净，自己辛苦一点也是值得的。

针对节日期间路面行人多、保洁强度大、生活垃圾骤增等特点，官黎坪环卫所制定了人力、机械作业双向保洁方案，加强商业繁荣路段和背街小巷清扫力度。晚上3台洒水车进行路面冲洗，白天3台机扫车、2台水枪车、百余名环卫工人轮流上岗，增加白天作业密度，洒水和机械化清扫巡回作业，对商业区、车站、广场周边进行重点清洗，保持道路干净。

（本报记者 陈硕）

保护 野生动植物

武陵源市场监管局 节日不休加强巡查

本报讯 国庆、中秋双节期间，为坚决打赢 长江禁捕打非断链 专项行动攻坚战，结合节假日假期对食品药品安全、消防安全、特种设备安全等行业领域的安全隐患排查，武陵源区市场监督管理局60多名干部职工坚守岗位，奋战在一线。

严守销售流通关。锁定 市场零交易、餐饮零供应、网上零售卖、广告零发布 目标，重点检查排除辖区内水产品零售、餐饮单位等经营者索证索票工作履行情况。截至5日，节日期间共出动执法人员210人次，检查农贸市场、水产销售商户和餐饮服务单位480户次，监测电商平台（网站）45个次。

严守广告宣传关。对全区各水产品经营户、农贸市场、餐饮单位、大中型超市等重点场所进行拉网式清查，督促整改含有 金鞭溪 娃娃鱼 河鲜 野生鱼 野味 等字样的企业名称、店招、店堂广告、菜单等餐饮服务单位46户，张贴发放宣传资料（横幅、公告等）1000余份，设置电子屏标语15处。

严守主体责任关。要求相关经营户签订《承诺书》60份，各经营业主按照 八个严禁 六个一律 的要求守法经营，督促全区经营者明确主体责任，提高长江生态环境保护意识。

（董拥军）



中秋、国庆假期，市消防救援支队联合多部门开展形式多样的消防宣传服务，为游客、景区商家和当地百姓宣传消防安全常识，帮助景区及涉旅场所查找火灾隐患，助力景区旅游安全。

吴杰 吴勇兵 龚素禾 摄

消费扶贫助龙头村民增收

本报讯 葡萄、红心火龙果、土鸡、猪肉、富硒大米、鸭、花生、本地生薑 日前，在桑植县洪家关白族乡龙头村村部消费扶贫现场，琳琅满目的农产品让人目不暇接，每一个摊位前都挤满了驻足选购的干部。

阴雨绵绵，阻挡不了大家买买买 的热情。不到2个小时，就销售各类农特产品3万多元。

为有力推进消费扶贫，宣传推介本地农特产品，搭建农特产品销售渠道平台，市委办、市档案办举办消费扶贫活动，以现场直接购物交易形式，带动消费扶贫。

100元一袋的富硒大米给我来一袋，可以微信支付吗？猪肉给我来10斤。葡萄、红心火龙果各来一件。 现场，市委办、市档案局干部积极选购自己心仪的农产品。

我们采取帮扶单位助销、搭建平台推销等消费扶贫方式，既让大家在家门口买到生态、新鲜的农产品，也增加了贫困户收入。 市委办驻花园村队员罗晨表示，下一步将继续拓宽销售渠道，组织更多单位和社会爱心企业来村里开展消费扶贫，为老百姓带来实惠。

（本报记者 向文）

调整节后综合征几点建议

水泡脚有助于睡眠；睡前喝一杯热牛奶，听一段舒缓的音乐，可宁心静志有利入眠；晚饭后散步、睡前轻按头部缓解不适。上班前可洗个热水澡，能消除体表代谢的排泄物，使毛细血管扩张，有效消除疲劳。

饮食清淡 调整肠胃 节日期间难免会跟朋友聚会，进食过多的脂肪和蛋白质，肠胃一时承受不了 重压 就会出现便秘或腹泻等胃肠道不适。专家提醒，节后要注意调整饮食结构，定时饮食、多喝水、多吃水果、多吃新鲜绿叶蔬菜等 清火 食品，还可适当吃一些消积食品，如山楂片，加快胃肠道新陈代谢，减轻肥甘厚腻带来的胃肠道负担。

在调理肠胃方面可按摩穴位、摩腹保健。每天用拇指按揉中脘穴、梁门穴和足三里穴各3分钟。摩腹5分钟，摩腹时取仰卧位，双膝屈曲，将

手掌叠放于上腹部并施加一定压力，以肚脐为中心做环形揉动，动作要缓慢、均匀，以腹内有热感、舒适为宜。摩腹与按揉穴位合用有助于快速消除胃部症状，缓解胃脘不适。

适度运动 缓解压力 节后提不起精神、没有胃口怎么办？对于久坐不动的上班族而言，适度的运动不仅有助于缓解疲劳感和紧张情绪，还能获得更多新的活力。因此不妨在有条件的情况下，下班后做喜欢的运动如慢跑、游泳、跳舞、打羽毛球等，让人精神愉快，增强免疫力，使体力得到恢复，促进代谢等，但是运动后要注意休息，运动时间不要离睡眠太近。

情绪乐观 积极面对 除了注意睡眠、饮食、运动等身体方面的调节，心理上的调适也很重要。节后短时间内不宜安排强度过大的工作，应循序渐进，先把必要的工

作做完，不要给自己太大压力。与此同时，可以做一些心理暗示，告诉自己假期已经结束，静心思考一下未来的工作安排，把心态调整到正常的工作状态。白天工作时可以喝点茶、咖啡提神，也可以在工作间隙进行慢而深的呼吸，吐故纳新，舒缓身心。

药膳按摩 增强体质 长假期间，不少人饮食不节、睡眠紊乱或者旅途劳累而出现胃肠道症状及腰腿酸痛、疲惫等体力不支现象。专家建议可使用药膳来帮助胃肠功能恢复正常。如鸡内金白萝卜粥、山楂麦芽饮、红莲子红枣炖雪蛤等，可增强抵抗力、强体质，对于舟车劳顿后引起的体力透支、疲惫等现象有较好地缓解作用。

除此之外，穴位按摩可起疏通经络、活血止痛、增强体质等作用。按摩太阳穴、风池穴可以清脑明目、缓解头部不适；按摩涌泉穴可调整身心机能、增加体力与活力的效果；按摩、拍打足三里穴可起到缓解肌肉酸痛、强体质的作用。



张家界市中医医院协办

长假期间，很多人会有熬夜、暴饮暴食等情况发生，导致睡眠规律、饮食规律被打乱，从而出现一些胃肠道症状、睡眠紊乱、精神焦虑等节后综合征症状。如何科学调整，专家提出以下5点建议。

调整作息 起居有序 放假期间，探亲访友、频繁出游、聚会娱乐等导致上班族规律的生物钟严重打乱，引起人过度疲劳或过度放松。恢复上班后，加上假日堆积的工作，坐在办公桌前，很多人都提不起精神，头昏脑胀，感觉很疲倦，心情烦躁。怎样消除疲劳感呢？专家称，最好的方法就是调整作息、早睡早起，养成规律的生物钟，晚上11点之前要上床睡觉，中午适当午休，做到起居有序，保证足够的睡眠时间。如果晚上难以入睡，可洗热水澡、热



日前，慈利县中医医院重症监护室负责人指导护士规范操作床旁血液滤过机。

慈利县中医医院在改善服务环境、加强优质服务的同时，投入大量资金增添先进医疗设备，并组建专业队伍，强化技术培训，提高群众就医服务满意度。

王健 褚玉怀 摄

用心爱心



进行至少30分钟身体活动有助于保持心血管健康，同时每周还可以有几天活动至少60分钟，以帮助保持健康体重。

避免使用烟草：任何类型的烟草制品，无论是卷烟、雪茄、烟斗或是咀嚼烟草，都对健康有害。暴露于二手烟中也很危险。停止使用烟草制品，心脏病发作和中风的风险会立即开始下降，并且在一年后下降至原风险的一半。

检查并控制心血管疾病总体风险：预防心脏病发作和中风的要点之一是向高风险者提供治疗和咨询，以降低其心血管疾病的风险。对于个人来说，要主动了解自己的血压、血脂以及血糖水平。卫生工作者也可以通过简单的风险图表估计你的心血管疾病风险，并适当建议如何对这些风险进行管理。

最新发布的中国心血管疾病报告显示，我国有3.3亿心血管疾病患者。作为全球健康的头号杀手，心血管疾病很大程度上可防可控，从最基本的改变生活方式开始，从一日三餐、戒烟、运动、心理健康、急救知识学习和掌握做起，就能大大降低患者死亡率。