

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根本要求，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。企业负责人陈志润说。

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，我国持续推进金融市场双向开放，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八大外汇交易货币。

人民银行相关人士表示，随着稳步推进金融业双向开放，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创新充满期待，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

家门口就能看名医

医疗专家走进市人民医院开展义诊、学术讲座

本报讯 9月27日，湖南科技论坛暨院士专家张家界行11名医疗专家来到市人民医院（沙堤院区）实地调研，并开展义诊、手术、学术讲座及课题合作活动。

当天上午，中信湘雅生殖与遗传医院卢光琇教授对市人民医院部分科室医务人员进行了实地指导，并对于前期宣传预约的患者进行免费义诊，为患者解疑答惑，做出明确的诊疗方案。

当天早上8时许，湘雅二医院周后德教授来到了住院部内分泌科进行教学查房，随后结合自身多年临床工作经验，为内分泌科科室人员开展了学术讲座。

此外，湖南省人民医院的主任医师彭创、湘雅二医院主任医师李全明为该院3名患者进行了手术，术后效果得到了患者的认可。湖南省人民医院主任医师胡瑞成以及湘雅二医院副主任医师里健还分别为全院医务人员开展了关于有创机械通气脱机策略和小儿自身免疫性脑膜炎主题的学术讲座。

据统计，本次活动医疗专家累计义诊105人次，病房查房31人。（本报记者 王妍）

禁毒知识及扫黄打非宣讲进校园

市中院到三坪完小开展主题活动

本报讯 日前，市中级人民法院刑一庭副庭长涂明珠一行来到永定区尹家溪镇三坪完小，以广播形式为全校500余名师生开展送法进校园、青春不毒行禁毒知识和打黄扫非护苗宣讲活动。

广播室里，宣讲人涂明珠先是对如何识毒、防毒、拒毒做了细致的讲解，告诫全体师生要筑牢拒毒心理防线、自觉抵制毒品。随后，涂明珠深入浅出地讲解了扫黄打非的含义和意义，让师生们明白了什么是黄与非、黄与非的危害以及怎样辨别黄与非，教育学生如何识别正版出版物和非法出版物。

下一步，市中院将组织两级法院积极联系辖区中小学校，通过开展法院开放日活动，进一步提升孩子们的法律常识和法治意识，为青少年的健康成长营造浓厚法治氛围。

（本报记者 王妍）



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、本地生姜……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骋表示，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、疲乏等体力不支现象。专家建议可使用药膳来帮助胃肠道恢复正常。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。

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和加力，全市整治工作面貌较前阶段有很大改观，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）

杏林之窗

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，专家提出了以下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，感觉很疲惫，心情烦躁。怎样消除疲劳呢？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

健康张家界

心脏疾病是威胁人类生命健康的头号杀手，爱护我们的心脏，要从了解开始……

你知道吗？心血管疾病是全球的头号死因，但庆幸的是，80%的心脏病和中风都是可以预防的。健康饮食、保持身体活动、同时避免使用烟草制品，有害饮酒可以帮你降低患病风险。保持定期监测和控制血压、血脂、血糖水平，来预防心脏病和中风也很重要。

可以从以下4个方面着手，来爱护自己的心脏：

健康饮食：均衡饮食对于心脏和血管系统健康至关重要。这意味着，在日常饮食中，应确保充足的水果和蔬菜摄入、多选择未加工的谷物、瘦肉、鱼和豆类，但同时一定要限制盐、糖和脂肪的摄入。饮酒也要适量，越少越好，不喝最好。

经常活动身体：每天有规律地

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。