各地推动新技术新模式应用，积极开展电子化采购——

政府采购“网”事不断

近期，政府采购领域“网”事不断：武汉市政府集中采购交易系统正式上线，可以实现“一次都不用跑”就完成采购；义乌首个“预算—采购—支付”全流程电子化运行项目完成，打破政府采购内外网信息系统“孤岛”，实现互联互通；经过 5 家供应商 8 轮在线比价，连云港市政府采购电子竞价系统的首个项目顺利完成竞价……伴随着加速“触网”，政府采购正在发生怎样的变化？

不仅仅节约了纸

云南腾冲市“政采云”电子卖场上线之前，采购零星小额的通用类商品，从发布公告到交易完成通常得花一到两周时间。有了电子卖场后，系统自动简化优化流程，在线询价交易仅需 3 个工作日，电子反拍和网上超市更能当天完成交易。

“政府采购网络交易平台的上线，绝不仅仅是纸张的节约，更重要的是大大提升了政府采购效率。”一位地方财政局有关负责人这样说道。

除了节省时间，电子化采购还能有效节约资金。截至今年 6 月，新疆阿克苏地区政府采购云平台采购交易已达 2810 笔，交易金额达 3.2 亿元，各类政府采购项目平均节资率达到 18%，成交价比市场价普遍低 3%到 5%。

广州市政府采购电子商城采用最高限价规则、最低价采购规则、节能产品要求等各项规定，对不同类型的产品采用不同形式的交易模式，有效节约了资金。2019 年第一季度广州市政府采购预算总额 37.93 亿元，实施政府采购 35.05 亿元，节约资金 2.88 亿元，节约率 7.59%。

随着电子化采购优势的不断显现，网上采购平台交易量不断上升。江西省赣州市“市县区一体化网上商城”今年 1 月 1 日上线运行后，截止到今年 5 月 8 日，累计成交量就已达到 543.91 万元。广州市政府采购电子商城 2018 年交易 33091 单，交易金额 84013 万元，是 2015 年交易金额的 121 倍。

中央财经大学中国公共财政与政策研究院院长乔宝云接受经济日报记者采访时表示：“政府采购是现代财政制度的组成部分，近年来我国政府采购规模不断扩大，相关法律制度体系不断健全，政府采购获得了全方位的发展。然而，政府采购领域依然存在‘慢、贵、差’等问题，通过实施‘互联网+政府采购’，能有效提升采购效率，更加有利于监管，提高政府活动的市场化水平，推进财政制度建设。”

“+”出更多“阳光”活力

“采购单位的采购行为在网上会全程留痕、全过程可溯，这将使政府集中采购产品在更大程度上实现价格可比、高质高效，而且整个采购过程阳光透明，能避免权力寻租。”太原市一位参与建设当地政府采购网上商城的干部说。

同时，政府采购网络平台通过有效运用大数据、云计算等技术，能够高效监测分析交易活动，及时发现并自动预警围标串标、弄虚作假等违法违规行为。

比如，江西省崇义县今年 1 月至 5 月，利用电子化招投标系统自动检索出投标文件制作机器码、上传 IP 地址雷同的供应商 26 家，认定有围标、串标行为的违法供应商 26 家，对其依法下达了行政处罚告知书和行政处罚决定。

义乌的“预算—采购—支付”全流程电子化运行项目实现全流程痕迹化管理，所有环节在系统中“有迹可循、有据可查、流程可追溯”。采购单位若有挪用其他指标预算先行采购、未和供应商签订合同先行付款等行为，系统可进行实时管控。

互联网给政府采购“+”出的“阳光”不仅是公平透明，还有市场活力。浙江省金华市政府采购网上超市打破以往通过招标由全省统一供货的局限，面向全市本地供应商开展公开征集承诺入围，吸引了不少中小企业供应商参与政府采购。截至今年 4 月底，金华市本级网上超市入驻供应商 187 家，上架商品 14000 余件。

优化机制建立标准

乔宝云认为：“复杂的程序是政府采购面临的挑战，也严重影响政府采购制度的效果，‘互联网+政府采购’的成功取决于政府采购制度能不能进一步改革，既要公平、公正、公开，又要创新思路，简化程序。”

为了更好适应“互联网+”趋势，各地在政府采购方面大力推动简政放权。比如湖北黄石市清理取消不必要的审批审核，精简优化政采审批审核流程，将政府采购货物和服务公开招标标准由 100 万元提高至 200 万元，分散采购限额标准由 30 万元提高至 50 万元，进一步扩大采购人自主权。

湖南省郴州市取消了协议供货和定点采购供应商制度，还取消了采购方式的审批，公开招标数额标准以下的采购方式由采购人自主选择。

为了进一步规范政府采购网络平台交易，各地纷纷出台了相关管理办法和规范，比如《广东省政府采购网上商城供应商交易行为规范》《苏州市政府采购网上商城定点电商记分考核试行办法》《福建省政府采购网上超市品目及采购金额标准》《江西省省本级政府采购网上商城采购管理暂行办法》，等等。

“总之，在建设政府采购网络平台的过程中，一定要注重简政放权和创新监管，要进一步降低政府采购制度性交易成本，要积极吸收利用更多新技术新模式，让互联网优势更加充分的释放。”乔宝云认为。

（据新华网）

人民币兑美元中间价“破 7”

未来走稳有底气

新华社北京 8 月 8 日电（记者 **张千千**）中国外汇交易中心数据显示，继本周离岸、在岸人民币兑美元汇率相继“破 7”后，8 日人民币兑美元中间价报 7.0039，突破 7 元关卡，为 2008 年以来首次。

数据显示，2008 年 4 月前人民币兑美元中间价始终高于 7 元，2008 年 4 月 10 日首次“破 7”来到 6.9920 元。4 月 10 日至 5 月 15 日期间，人民币兑美元中间价在 7 元关口附近小幅波动，并于 2008 年 5 月 15 日达到 7 元整。此后，人民币兑美元中间价始终低于 7 元。

中国人民银行行长易纲此前表示，无论是从中国经济的基本面看，还是从市场供求平衡看，当前的人民币汇率都处于合适水平。虽然近期受到外部不确定性因素影响，人民币汇率有所波动，但我对人民币继续作为强势货币充满信心。人民银行完全有经验、有能力维护外汇市场平稳运行，保持人民币汇率在合理均衡水平上基本稳定。

股市动态

8 日 A 股高开高走 深市三大股指涨逾 1%

新华社上海 8 月 8 日电（记者 **桑彤**）8 日，A 股市场高开高走，各大指数全线反弹。深市三大股指涨逾 1%。

当日，上证综指以 2784.18 点开盘，全天高开高走，最终收报 2794.55 点，较前一交易日涨 25.87 点，涨幅为 0.93%。

深证成指收报 8919.28 点，涨 104.54 点，涨幅为 1.19%。

创业板指数涨 1.51% 至 1522.97 点。中小板指数收报 5521.22 点，涨幅为 1.06%。

沪深两市个股涨多跌少。上涨品种逾 2400 只，下跌品种逾 1000 只。不计算 ST 股，两市约 35 只个股涨停。

板块概念方面，激光概念、海工装备、啤酒涨幅居前，前两板块涨幅逾 4%；自由贸易港、种业、大豆跌幅居前，跌幅逾 1.5%。

当日，沪深 B 指涨逾 1%。上证 B 指涨 1.05%至 262.96 点，深证 B 指涨 0.95%至 932.41 点。

站上 1500 美元 / 盎司——

金价刷新六年新高

近期国际黄金价格涨势如虹，年内高点不断地被刷新。8 月 7 日，国际现货黄金价格站上 1500 美元/盎司上方，并创下 6 年新高点。

金价此轮上涨起初受益于地缘政治不确定性所引发的市场恐慌情绪，而后随着全球货币宽松预期的慢慢推进，市场更担心通货膨胀上升，进而引发资产避险保值需求，为黄金价格的再度上涨奠定了基础。

8 月 7 日，新西兰联储利率决议意外降息 50 个基点，全球已有近 20 家央行 25 次降息，流动性宽松有助于带动实际利率下行，利好黄金价格表现。

业内人士分析，未来一段时间，各国央行跟随美联储降息将是大概率事件，货币政策将延续相对宽松状态，从而使得黄金为市场资金所追捧。此外，全球贸易摩擦仍在发酵，短期难见完全化解态势，这将进一步引发对黄金的避险需求。

汇研汇语资产管理公司 CEO 张强表示，持续倒挂的美国债券收益率表明美国经济出现衰退迹象，后期仍不排除通过货币宽松来刺激经济，如果美联储继续降息，那么低利率将会降低美元的价值，使得美元逐步进入下行周期，导致资金从美元资产流向黄金市场。

股市避险因素是刺激金价上涨的又一重要原因。“由于受贸易争端影响，市场对美国第二季度的公司财报纷纷表现出悲观预期，届时如果财报表现不佳，不排除美股会继续下跌，利好金价表现。”张强说。

业内人士分析，从技术形态来看，国际黄金价格一路攻城拔寨，上涨趋势仍在延续。尽管今年以来金价涨幅巨大，但黄金 ETF 基金仍在不断地净买入，最新持仓已达 836.92 吨。无论从技术上看还是资金流看，当前黄金价格仍处于上行趋势。

张强表示，作为普通投资者而言，可以配置一定量的黄金。但黄金资产不会产生利息，投资者配置黄金尽量不要超过个人家庭资产的 20%，可采取定时定额或定时定量的方法分批买入。买入的黄金形式可分为实物与电子合约两种，黄金 ETF 基金也是不错的投资选择。（据新华网）

不良生活方式“偷走”健康

早预防早控制是上策

健康是生命的基石，是人生第一大财富，是幸福生活的基础。但是，每个人都面临诸多健康挑战。

首先是癌症。2017 年 2 月，国家癌症中心发布中国每年新发癌症病例 429 万，死亡 281 万例。每天约 1 万人被确诊癌症；每分钟约 7 人确诊患癌。其次是心脑血管疾病。《中国心血管病报告 2017》显示:我国心血管病现患人数 2.9 亿，其中脑卒中 1300 万，冠心病 1100 万，仅高血压就有 2.7 亿，心脑血管疾病占人群总死因的 40%以上。糖尿病呈上升发展趋势，患病人数超过 1.29 亿人，年增长率 10%以上,每年净增加 1300 万人。这些疾病与生活方式密切相关。

另外，还有精神疾病，我国各类精神疾病患者人数超 1.8 亿人，2017 年底在册严重精神障碍患者 581 万例，而公众精神疾病知晓率不足 5 成。还有一些新发传染病及老传染病的死灰复燃，如结核病。艾滋病的传播途径已由过去的吸毒或经血制品传播演变到性传播为主。以上这些数字如重锤敲响警钟，提示我们急需反思，究竟是谁偷走了我们的健康？

慢性病成健康最大威胁

人为什么会得病？我们的生活好了，为什么那么多人得了慢性病？这要从决定人类健康的因素说起。

世界卫生组织（WHO）大量研究证实，决定人类健康和寿命有四大因素：生物学因素也叫遗传因素占 15%，这是内因。外因包括：环境因素占 17%，指社会环境和自然环境；医疗资源占 8%；与人们密切相关的生活方式占 60%。

近些年，随着经济发展和社会进步，城市化进程在不断加快。汽车代替了步行，机器取代了体力劳动，生活节奏加快，精神压力加大，由此也助长了人们不良生活方式和有害行为的形成。加之人口老龄化，导致慢性病逐渐成为影响人们健康的最大威胁。很多人的健康在不经意间被悄悄偷走，甚者失去生命。

那么偷走健康的不良生活方式和行为是谁？它就潜伏在我们身边。是熬夜、吸烟、酗酒、久坐少动、饮食不良、喝软饮料、反复减肥和过度紧张等等。对照一下您中着了吗？您是否已成为高血压、糖尿病大军中的一员？而高血压、高血脂、糖尿病、肥胖又是引发心梗等心脑血管疾病的重要危险因素。

2016 年 8 月《柳叶刀》发表一项对 188 个国家 1990 至 2013 年间卒中负担的研究成果：结论是 90.5%负担归因可改变的危险因素；74.2%负担由吸烟、饮食不良、体力活动少行为因素所致。

世界卫生组织（WHO）也指出：通过生活方式的调整 80%的心脑血管病和二型糖尿病，55%的原发性高血压和 40%的肿瘤都是可以预防的。

预防疾病是上策

面对众多的慢性病患者，医院人满为患，治病就好比在下游抗洪。其实，在健康这个问题上，早预防、早控制才是上策，不要等有了病再去找医生。美国过去一百年平均寿命增长了 30 岁，有 5 年是医疗技术贡献的结果，另外 25 年靠的是公共卫生和预防保健。只要我们建立健康的生活方式，不断提高自己的健康素养，做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足的睡眠，坚持健康文明的生活方式，杜绝黄、赌、毒，预防为主，就能收获健康，成为自己健康的主人。

“十九大”报告提出实施健康中国战略，提出将健康融入所有政策，因为健康不仅仅是医疗卫生一个部门的事情，比如说雾霾的问题，靠卫生系统是解决不了的，仅靠环保系统也是不够的，需要全社会的共同努力，也包括了每个人的自觉遵守和共同努力。倡导每个人都是自己健康的第一责任人，健康的生活方式在于养成，健康的行为在于每个人的自觉行动，别人无法替代。

最后送给大家一副热传对联，上联是：爱妻爱子爱家庭，不爱健康等于零。下联是：有钱有权有成功，没有健康一场空。横批：健康无价！

（据《北京晚报》）

换个花样走路 健身效果更佳

1. 大步走一走 大步走时，全身的肌肉参与使人体运动量非常大，另外，在肌肉用力的情况下，血液循环也在加大，对健康十分有利。给大家的建议是，男性走 100 米，用不超过 100 步走完，女性走 100 米不超过 110 步走完，这样走每步通常比平时走步大了 10 厘米到 20 厘米。

2. “十点十分走” 水平抬臂这个位置叫九点一刻，再向上斜举臂，这个位置叫十点十分。“十点十分走”就是把手臂抬到十点十分的位置，把胸挺起来，头昂起来，每天坚持 200 步，这样能使颈椎得到有效锻炼。

3. 走中练呼吸 在行走过程中踩着一、二、三、四的节奏，一、二、三慢吸、深吸，第四步快呼，循环往复，可使氧气和肺泡之间的红细胞交换几率增大，可以有效提高肺部功能。

4. 扭着走一走 一些人的腰颈关节的灵活度差，每天走一走、扭一扭，可以缓解腰颈部的疲劳。

5. 抬腿走一走 很多人从来不练抬腿，抬腿能力就越来越差。腰肌力量非常重要，高抬腿走可以锻炼它。大腿屈膝高抬，每天坚持走 100 步可以让身体越来越健康。

6. 弹着走一走 两脚朝前，每走一步十趾都用力，特别是大脚指头用力，把人弹起来。“弹”着走有好几重收获，第一是使脚指头得到锻炼，其次是对于脚弓的锻炼、脚腕的锻炼，还可以抑制拇外翻和减肥。

7. 倒着走一走 倒着走时要有参照物，注意安全。上身挺直，腿自然下落，前脚掌着地再过渡到全脚，手臂自然摆动，保持整体平衡。这样走可以强化腰腿肌肉，增强平衡力。

（据红网）

立秋时令养生 柠檬黄骨鱼汤

主要功效：敛阳生津

推荐理由：秋季开始，要注意阳气收敛了。

材料：黄骨鱼 2 条，柠檬 2 片，生姜数薄片，嫩豆腐 1 块(2—3 人量)。

烹调方法：黄骨鱼洗净去内脏备用，嫩豆腐切小块备用。热锅下油，放入生姜片和黄骨鱼，小火煎至七八分熟。在煎的黄骨鱼中加入适量清水，大火煮沸后汤色逐渐呈现奶白色。转小火再滚约 10 分钟，加入柠檬、嫩豆腐块，再滚约 5 分钟，加盐调味即可。

汤品点评：

立秋是秋天开始，虽然大部分地区还很热,但正所谓一场秋雨一场寒。秋天开始,阳气应该开始收敛了。

柠檬黄骨鱼这道酸汤能帮助阳气收敛，还有生津功效。黄骨鱼味甘性平，有祛风利水，解毒敛疮的作用。天气炎热，小便通常不会很多，滚这个黄骨鱼汤，味道又鲜美，又有利于排出小便。我们还添加了嫩豆腐，嫩豆腐是用石膏作为凝固剂，所以还有一定清热作用，适合炎热的天气食用。

（据新华网）