

## H 聚焦疫情防控

上海：  
**16日起分阶段推进复商复市**

据新华社上海5月15日电（记者周蕊 袁全）记者从15日举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上了解到，上海正在大力推动网点节点应开尽开、保供人员应返尽返，从5月16日起，分阶段推进复商复市。

上海市副市长陈通说，上海正在大力推动网点节点应开尽开、保供人员应返尽返，全市运营商商业网点从最低谷的不到1400个，增加到10625个，日配送订单达到500万份。接下来，按照“有序开放、有限流动、有效管控、分类管理”原则，严格落实各项疫情防控措施，从5月16日起，分阶段推进复商复市。

根据相关安排，购物中心、百货商场、超市卖场、便利店、药店等商业网点逐步有序恢复线下营业，划定进出通道，做好人员限流，并推行“线上订、线下送”和“线下到店消费”服务。

农贸市场将逐步有序恢复。批发市场开展无接触交易，暂停零售业务，合理控制在场人数和入场采购人数，严格落实入场车辆和司乘人员防疫措施。菜市场开展集中采购，有序恢复线下营业，合理控制开摊率和客流量。

此外，餐饮、理发和洗染服务逐步有序恢复。餐饮服务实行线上、线下外卖。理发、洗染服务实行错峰限流。

截至5月14日，上海12家重点连锁超市卖场企业，合计门店总数1625家，实开门店数1193家，其中，线下营业门店总数183家，线上营业门店总数1010家。

**北京新增本土感染者55例  
16日起12区继续开展三轮核酸筛查**

据新华社北京5月15日电（记者赵旭）在15日举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上，北京市疾病预防控制中心副主任庞星火介绍，5月14日15时至15日15时，北京新增本土新冠肺炎病毒感染者55例，其中管控人员45例，社会面筛查10例。

北京市卫生健康委员会党委委员王小娥介绍，5月13日、14日，北京通过核酸筛查，在公交、工地、快递等重点行业重点场所发现了多例感染者，对及时采取管控措施、排查风险隐患、阻断疫情传播发挥了重要作用。5月16日、17日、18日，东城、西城、朝阳、海淀、丰台、石景山、房山、通州、顺义、昌平、大兴、经开区等12个区继续进行三轮区域核酸筛查。门头沟、平谷、怀柔、密云、延庆5个生态涵养区进行常态化核酸检测。

庞星火表示，自4月22日以来，北京市疾病预防控制中心已累计完成461例本土感染者标本测序，序列比对结果显示，全市存在两条独立传播链，均与近期京外聚集性疫情及其外溢至其他省市的病毒序列完全一致。本轮疫情存在两条独立传播链并引发传播链分支。目前已明确感染来源的新增感染者均与之前通报的感染者存在流行病学关联。北京社会面仍存在隐匿传染源，疫情传播尚未完全阻断。

据了解，截至目前，北京共有高风险地区18个，中风险地区26个。

**北京：  
做好民生必需品保障  
商超适时加大备货量**



5月15日，在北京市海淀区中关村街道三才堂水清木华园小区设置的缓冲区，工作人员整理小区居民订购的物资。新华社记者任超摄

据新华社北京5月15日电（记者吉宁）疫情期间首都民生保供工作备受关注。记者15日采访北京市主要商超和线上平台了解到，北京各大商超和线上平台积极做好民生必需品保障工作，供应链批发市场进货保持平稳，不少商超适时增加备货量。

记者从丰台区商务局了解到，近期，新发地批发市场蔬菜日上市量保持在2万吨左右，水果日上市量保持在1万吨左右。其中，5月14日新发地批发市场蔬菜上市量2.27万吨，水果上市量1.1万吨，肉类上市量2371头。

北京市商务局副局长郭文杰介绍，近一周，北京全市蔬菜日均上市量一直保持在2.6万吨至2.9万吨，处于正常或较高水平，粮油市场供应平稳。

“我们进一步部署市场商户加强货源组织，加大调运力度。要求各批发市场在做好与产地稳定对接的基础上，进一步拓宽供货渠道，筹集货源进京，确保北京蔬菜等货源稳定供给；持续采取稳价措施，稳定市场预期，继续执行主要农产品批发市场减免进场交易费政策，进一步降低经营商户和运输司机的进场交易成本，确保货足价稳。”郭文杰说。

两部门调整差别化住房信贷政策

# 首套房贷利率下限下调影响几何？



记者5月15日从中国人民银行获悉

**人民银行、银保监会发布相关通知  
调整差别化住房信贷政策**

**对于贷款购买普通自住房的居民家庭**

## —— 首套住房 ——

**商业性个人住房贷款利率下限调整为  
不低于相应期限贷款市场  
报价利率减20个基点**

## —— 二套住房 ——

**商业性个人住房贷款利率政策下限  
按现行规定执行**

15日，人民银行、银保监会发布通知，调整差别化住房信贷政策。首套住房商业性个人住房贷款利率下限下调。这是贷款市场报价利率改革以来，首次下调首套房贷款利率下限。

当日人民银行、银保监会发布的通知称，对于贷款购买普通自住房的居民家庭，首套住房商业性个人住房贷款利率下限调整为不低于相应期限贷款市场报价利率（LPR）减20个基点，二套住房商业性个人住房贷款利率政策下限按现行规定执行。

在此之前，全国层面执行的利率下限是首套房贷利率不得低于相应期限的LPR，二套房贷利率不得低于相应期限LPR加60个基点。政策调整后，按照4月20日发布的5年期以上LPR测算，首套房贷利率不得低于4.4%。

记者了解到，此次政策调整主要针对新发放商业性个人住房贷款，存量商业性个人住房贷款利率仍按原合同执行。

也就是说，如所在城市政策下限和银行具体执行利率跟随全国政策同步下调，居民家庭申请贷款

购买首套普通自住房时，利息支出会有所减少。

我国房地产市场区域特征明显，个人住房贷款利率和首付比例确定遵循因城施策原则，并采用全国、城市、银行三层的定价机制。不过，在实践中，多数城市直接采用了全国政策下限，没有额外再做加点要求。

此次全国政策下限调整后，各地政策是否会同步调整？

其实，3月份以来，由于市场需求减弱，房贷利率已经历过一波调整，且主要是发生在银行层面。

中国银行金融市场部邹澜介绍，全国已经有一百多个城市的银行根据市场变化和自身经营情况，自主下调了房贷利率，平均幅度在20个到60个基点不等。同时，部分省级市场利率定价自律机制也配合地方政府的调控要求，根据城市实际情况，在全国政策范围内，下调了本城市首付比例下限和利率下限。

“这是城市政府、银行根据市场形势和自身经营策略，做出的差别化、市场化调整，适应了房地产市场区域差异的特征。”邹澜说。

相关数据显示，当前商品住宅销售额出现下滑，个人住房贷款发放额也有小幅回落。新发布的金融统计数据表明，4月住户贷款减少2170亿元。其中，住房贷款减少605亿元。

此次通知明确提出，在全国统一的贷款利率下限基础上，人民银行、银保监会各派出机构按照“因城施策”的原则，指导各省级市场利率定价自律机制，根据辖区内各城市房地产市场形势变化及城市政府调控要求，自主确定辖区内各城市首套和二套住房商业性个人住房贷款利率加点下限。

专家认为，在城市贷款利率下限基础上，下一步银行业金融机构将结合自身经营情况、客户风险状况和信贷条件等因素，合理确定每笔贷款的具体加点数值。

人民银行表示，房贷政策调整旨在坚持房子是用来住的、不是用来炒的定位，全面落实房地产长效机制，支持各地从当地实际出发完善房地产政策，支持刚性和改善性住房需求，促进房地产市场平稳健康发展。

（新华社北京5月15日电 记者吴雨）

会选、会看、会烹……

## 这些膳食好习惯帮你吃出健康

### A | 会选：五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分，这就需要我们根据不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐，每天至少摄入12种谷薯蔬果、鱼禽肉蛋和奶豆坚果食物，每周至少25种。

刘爱玲介绍，选购食物应掌握五大原则：

一是多选新鲜天然的食物，少

买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物；

二是多选营养素密度高的食物，比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等；少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物，如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等；

三是首选当季当地食物资源，自然成熟期可以最大限度保留营

养，新鲜且口感更好，还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗；

四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品；

五是考虑成本，不过量囤积食物，特别是容易腐败的蔬菜水果，避免造成浪费，“在选购时我们还要坚信一点：贵并不等于营养价值高，许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

### B | 会看：食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，

仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

### C | 会烹：全谷要多、油盐要少

导致慢性病发病风险上升。

膳食指南提出，多吃全谷、大豆、蔬菜，烹调少盐少油。如何把良好饮食方式落实到餐桌上，让美不减、健康加倍？

全谷杂豆因为保留了种皮且质地紧密，口感容易偏硬。对此，中国农业大学营养与健康系副教授范志红介绍，提前对杂粮进行冷藏浸泡，或是先煮杂粮半小时再加入白米，便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可

“看配料表时建议记住一个原则：按照标准要求，配料表应该按照行量递减顺序排列，排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食，加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃，少放盐也能做得好吃。范志红建议，凉拌菜不要提前腌，在上桌之前再加调料，保证只有表面一层有盐；炒菜起锅时再加盐，或只淋少量酱油，也能让菜中间的咸味比较淡，又不影响味道。

（据新华社北京5月15日电 记者温竞华）

