

《全民健身指南》发布 引导国民科学有效健身

国家体育总局 17 日发布《全民健身指南》(以下简称“《指南》”),这部由 10 名世界冠军参与视频录制、凝聚近百万国人健身实测数据的全民健身指南,将成为未来服务全民科学健身、提高国民健康水平的标杆性指导读物。



知名游泳运动员傅园慧也参与了视频录制

《指南》主编、国家体育总局文化发展中心主任田野表示,《指南》以中国居民参加健身活动大数据为支撑,系统归

纳总结了我国全民健身科学研究成果,不仅回答了为什么练的问题,而且回答了大众所关注的练什么和怎么练的关



键问题。

据介绍,《指南》内容既涵盖了适用于不同年龄阶段健康人群的运动健身指南,也有针对高血压、糖尿病等不同慢病人群的“运动处方”。体育爱好者还可以通过运动能力测试精准了解自身身体的整体情况,选取《指南》推荐的个性化的运动指导方案。

除了常规图文内容外,《指南》特意邀请武大靖、马龙等 10 名冠军运动员录制了 127 条短视频,内容丰富,旨在

为读者进行标准动作示范。北京体育大学出版社总编郭晓勇介绍,所有视频的时长均在 1 到 2 分钟,只需通过手机扫描二维码,就能够直接进行观看,方便受众利用碎片化时间学习。

知名游泳运动员傅园慧也参与了视频录制,她表示游泳是比较舒缓的运动,能够避免剧烈跑跳带来的关节损害,对于身体有很大益处。她也呼吁大家积极投身到运动中来,不断为自己的身体充电。跟傅园慧一同发起倡议的还有乒乓球国手樊振东,他希望利用国球的国民基础和影响力,让更多的人参与健身,大家在娱乐的同时锻炼身体,养成健康的生活方式。

《指南》从 17 日起即可接受订单发货,从而为 8 月 8 日“全民健身日”活动的开展进行充分预热。

北京因降雨天气 临时关闭景区 179 家

记者从北京市旅游委获悉,截至 17 日上午 10 时,北京市因持续降雨天气影响临时关闭景区 179 家。

这 179 家景区分布在海淀、丰台、石景山、门头沟、房山、通州、顺义、怀柔、密云和延庆区。知名景区包括香山公园、潭柘寺景区、十渡风景区、运河森林公园、北京奥林匹克水上公园、居庸关长城、慕田峪长城、司马台长城、龙庆峡等。

北京市旅游委相关负责人提示,景区恢复开放之前,需组织当地国土、旅游及相关主管部门排查确定无地质灾害隐患,因此可能存在雨后天晴景区还未开放的情况。北京市旅游委会通过官方网站和其他媒体渠道及时发布信息,希望游客在出行前确定景区是否处于开放状态,防止影响行程。

黑龙江现入汛以来最大降雨

16日至17日,黑龙江省出现入汛以来最大降雨过程,部分地区降水量超过170毫米。

据黑龙江省气象局信息显示,16日至17日,黑龙江省部分地区出现入汛以来最大降雨过程,降雨集中在该省南部地区。其中,杜尔伯特等8个县市94个乡镇降暴雨,木兰等部分县市乡镇降大暴雨。17日至19日降雨将有所减弱,但较大降水区域重合,预计有强对流、雷暴和局地强降雨,南部地区雨量仍较大。

黑龙江省要求各地,进一步落实防汛工作责任,重点抓好暴雨可能引发的中小水库、山洪易发区、中小河流以及城市内涝等灾害防御工作;加强监测预报预警,扎实做好江河,特别是中小河流暴雨洪水防御工作;严密盯防在建工程、险工险段、薄弱堤段等重点部位;根据天气变化及预警信息,果断关闭涉河农家乐、旅游山庄、水上漂流等涉水旅游景点和娱乐项目,加强旅游人员的预警、疏导和避险转移工作。

上半年我国多数农产品价格下跌

今年以来我国农产品市场供给总体充裕,多数农产品价格呈持续下跌走势。据农业农村部监测,6月份全国“农产品批发价格 200 指数”为 98.37,比 1 月份下跌 7.98 个点。

农业农村部市场与经济信息司司长唐珂在 17 日举行的新闻发布会上介绍说,稻谷、小麦受最低收购价下调影响,价格稳中有跌。同时,去年秋季玉米上市后价格保持强势,主要是我国玉米结构调整成效明显,产需出现缺口。

眼下正值夏粮收购期。受优质粮源偏少、最低收购价预案启动时间推迟等影响,大量质量偏差的小麦购销进度偏慢。但同时优质小麦需求旺盛、价格上涨。

猪肉价格“跳水”势头有所缓和。“菜篮子”产品季节性波动,跌多涨少。

云南：整治旅游购物中的商业贿赂

记者 17 日从云南省工商局了解到,云南自 5 月下旬开展旅游购物场所集中整治,着力解决商业贿赂等问题。目前共查办涉旅案件 25 件,其中包括 9 件商业贿赂案。

云南省工商局局长张荣明介绍,去年以来,云南省旅游市场秩序整治工作取得积极成效,但旅游购物场所商业贿赂、虚假宣传、强迫购物等

问题还没有根本解决,长效监管机制尚未完全建立。

为此,云南省突出重点地区和重点事项,每月开展一次督查,督促各州市落实整治措施、问题清单和违法线索清单,并对 12315 涉旅投诉数据进行分析,加强案件线索排查,推动“诉转案”工作。

云南明确,各州市工商局每月向省工商局报告整治工

作推进情况和问题清单、违法线索等处理情况,省工商局建立查处案件台账、督查问题清单台账、违法线索调查处理台账和诚信经营承诺企业台账,及时跟进各地工作落实情况。

此外,云南省工商局每月对各州市工作情况进行通报,对督查发现推进不力、问题清单不认真整改,线上违法线索、投诉问题线索不认真调查

处理的工商和市场监管部门,通报相关州市人民政府。

截至目前,云南省共检查购物企业等涉旅市场主体 7006 户次,检查涉旅网站、网店 1688 个,排查旅游投诉涉嫌违法问题线索 73 条;查办涉旅案件 25 件,罚没金额 617 万元,其中包括 9 件商业贿赂案,罚没金额 593 万元。

石家庄：网上营业厅为民服务24小时不打烊

“提交资料后,不到 3 个小时,我就拿到了营业执照,真是太快了。”石家庄市民董胜欢说,他刚刚开办了一家文化传播公司,营业执照的注册真是方便又快捷。

注册当日,14:50,董胜欢通过个人电脑终端上报企业资料;15:06,审批局审批终端审批通过;16:40,企业注册登记全程电子化系统发出发证指令,同时系统自动发出通知短信。

收到短信后,董胜欢当日就在距离他最近的银行代办

网点,自助打印并领取了营业执照。

按照过去的流程,注册登记需要到审批局递交材料。“以往开门前,门外最多排 300 多个号,由此催生了专为人排队和倒号卖号的‘黄牛’。不仅群众不满意,还容易出现‘微腐败’。如果材料错了,还需要重新排队提交,又是一轮‘折腾’。”河北省石家庄市新华区行政审批局局长王琳岩说。

为了给群众提供更便捷的服务,消除基层“微腐败”,2017 年 12 月,石家庄市新华

区行政审批局与相关单位共同研发了 24 小时不打烊的“企业注册网上直通系统”,企业注册登记实现“一次取号、全程办理、按序发证,全程可控”,申请人可在家中不分节假日 24 小时申报,做到“申报不出门、审批不见面、只进一扇门、最多跑一次”。

为方便群众,新华区行政审批局还与 10 个银行网点挂牌合作,让办事人能够就近办理,避免远距离来回跑路。同时,制作了 169 项审批和服务事项“二维码”,方便群众“即扫

即走、一看便知、一学就会”。

王琳岩说:“这种模式,真正做到了让群众少跑腿,很大程度上减少了群众的时间和人力成本,群众满意度提高到 98%。”

目前,新华区业务申报一次通过率达 85%以上,审批效率提升 50%以上。辖区企业注册登记事项办结时间压缩至 1.5 天,个体工商户注册登记基本实现了“凭身份证无纸申报立等可取”。企业开办成本个均减少 300 元,全区年均减少 200 万元以上。



建行尊享白金信用卡客户可享网点优先排队、信用卡费用减免、双倍积分等贵宾礼遇;全年不限次数免费享受国内 40 余家建行机场贵宾厅服务及全年 3 次免费全球 900 家 PriorityPass 机场贵宾厅服务;本人及 2 名亲属全年不限次数全国一线城市三甲医院专家门诊预约、全年 3 次一对一

全程导诊的家庭关爱服务。

2018 年更有以下权益升级:新增机场/高铁接送服务,持卡人在活动年度内境内出行可享受舒适型轿车,每年三次 3 次机场/高铁接送服务;新增高端酒店优惠预订服务,持卡人可在活动年度内,享受两夜间 200 元 +1000 积分兑换中高档酒店(四、五星,价值

建行尊享白金信用卡全新升级！

1000 元左右)、800 元 +1000 积分兑换高档酒店(五星以上,价值 1500 元以上)的高端酒店优惠住宿礼遇;新增免费代驾服务,持卡人可在活动年度内,享受 6 次单程 50 公里以内免费代驾服务;优化旅行延误保障,持卡人刷卡支付本人机票,即可获得延误保障,每 4 小时赔付 1000 元,年累

计最高可享 5000 元赔付。

2019 年 12 月 31 日前,主卡年费 40 万积分可兑换,且每张主卡可免费申办一张附属卡。尊享白金,卓尔不凡!赶快到建行网点办理吧!更多尊享白金信用卡活动详情,请微信关注“龙卡信用卡”微信订阅号。

/ 记者 王秋月 报道