

市 场 通 讯

2015 年第 10 期 （总第 195 期）

无锡市市场指导委办公室

编印

无 锡 市 场 协 会

2015 年 10 月 28 日

目 录

政策信息：价格改革向纵深推进

协会动态：市场协会召开农副产品批发市场商务诚信评级指标体系论证会
市场协会出席长三角“菜篮子”行业研讨会

会员之窗：金桥副食品 不锈钢市场获得无锡市电子商务发展资金项目扶持
伟达五金 天鹏蒋立凤获全国商贸流通服务业先进集体和个人
五洲国际荣登“2015 中国商业地产公司品牌价值 TOP10”榜单

经济分析：9 月份宏观经济数据分析：经济增速降速趋缓

市场分析：无锡各类商品市场三季度运营情况抽样分析

会员风采：创建诚信市场 促进和谐发展—访无锡市靖海副食品市场

工作研究：创新才会发展 联合才能做强

专家视点：专业批发市场改造需要新思维
市场要生存发展 靠的还是实体店

生活百科：饭后十二件小事 给健康加分

无锡市场网：<http://www.wxscxh.com>

无锡市场协会投稿邮箱：2480178758@qq.com

价格改革向纵深推进

近日，中共中央、国务院发布了《关于推进价格机制改革的若干意见》（以下简称《若干意见》）。《若干意见》明确了推进价格机制改革的指导思想、基本原则、总体目标和重点任务，这是我国当前和今后一个时期深化价格改革的纲领性文件。

党中央、国务院高度重视价格改革工作。习近平总书记主持召开中央全面深化改革领导小组第十六次会议并发表重要讲话，指出要完善重点领域价格形成机制，健全政府定价制度，加强市场价格监管和反垄断执法。李克强总理多次批示指示，要求把价格改革向纵深推进，把价格监管和服务水平提升到新的高度。

一、《若干意见》出台的背景

改革开放是党在新的历史条件下带领全国人民进行的一场新的伟大革命。价格机制是市场机制的核心，理顺扭曲的价格关系，改革高度集中的计划价格体制，从一开始就成为经济体制改革的突破口。1984年，党的十二届三中全会做出的《中共中央关于经济体制改革的决定》明确指出，“价格体系的改革是整个经济体制改革成败的关键”。30多年来，在党中央、国务院的正确领导下，价格机制的改革与其他领域的改革协调推进、逐步深化，走出了一条有中国特色的价格改革之路，取得了伟大的历史成就，为建立和完善社会主义市场经济体制，促进国民经济持续健康发展做出了积极贡献。

经过30多年的改革，原来高度集中的计划价格体制已发生了根本性转变，绝大多数商品和服务的价格已经由市场竞争形成。党的十八大特别是十八届三中全会以来，价格改革又取得了新的进展。一是政府定价大幅减少。全部电信业务资费、非公立医院医疗服务、社会资本投资新建铁路货运和客运专线价格、绝大部分药品价格、绝大部分专业服务价格都已经放开。新修订的中央定价目录与2001年目录相比，政府定价由13种（类）缩减到7种（类），具体定价项目压减了约80%。已完成修订的28个省份地方定价目录，具体定价项目平均压减了约50%。二是农产品价格形成机制和调控体系不断完善。政府确定的烟叶收购价格于2014年放开后，全部农产品价格都由市场竞争形成。棉花、大豆目标价格改革试点总体顺利，国内外市场价

差缩小，市场活力明显增强。同时，综合考虑保障农民基本收入和市场供求平衡，合理确定了稻谷、小麦最低收购价和玉米临时收储价政策。生猪市场价格调控预案的实施也比较平稳。三是新一轮电价市场化改革顺利启动。放开了跨区跨省电能交易价格。输配电价改革试点已由深圳市和蒙西电网扩大到安徽、湖北、宁夏、云南、贵州等五省（区）。根据煤电价格联动机制，今年将全国燃煤发电上网电价平均每千瓦时降低约 2 分钱，工商业用电价格平均每千瓦时降低约 1.8 分钱，减少工商业用户支出 600 多亿元。四是天然气价格形成机制进一步完善。实现了非居民用天然气存量气和增量气价格并轨。放开直供用户天然气价格后，实行市场调节价的天然气占消费总量的 40%。上海石油天然气交易中心 7 月 1 日试营业，三个月来管道天然气和液化天然气累计成交量分别为 4.5 亿方和 4.2 万吨，交易金额超过 10 亿元，为下一步放开非居民用气价格作了积极的探索。五是铁路货运价格基本理顺。在 2013 年、2014 年两年每年将国铁货物统一运价每吨公里提高 1.5 分钱基础上，今年又提高了 1 分钱，实现了铁路与公路货运保持合理比价关系的改革目标。建立货物运价上下浮动的机制，上浮不超过 10%、下浮不限，进一步增强运价弹性，为铁路运输企业灵活应对市场环境变化，提供了更宽松的政策环境。六是居民阶梯价格制度顺利推进。居民阶梯电价制度已在除新疆、西藏外的全部省（区、市）实施。26 个省（区、市）的 289 个城市已建立居民阶梯水价制度，14 个省（区、市）的 58 个城市已建立居民阶梯气价制度，其余城市正在积极有序推进。七是清理收费、公布清单。清理规范涉企的各类收费，制定收费目录清单。通过清理不合理收费，降低偏高收费标准，近 3 年共减少企业支出近 400 亿元。八是调整资源环保价格。各地合理调整水资源费、排污费、污水处理费等资源环保价格，对高耗能、高污染和产能严重过剩行业实行差别电价、水价和排污费收费标准，促进节能减排、结构调整和转型升级。

在简政放权的同时，努力做到放管结合、优化服务。一方面，逐步建立了经济、法律手段为主、行政手段为辅的价格调控机制，促进了价格总水平的基本稳定。新世纪以来，我国价格平均涨幅为 2.3%，远低于同期经济增速和城乡居民收入增速，也低于俄罗斯、巴西、印度等金砖国家。另一方面，不断强化市场价格监管和反垄断执法，查处了一批重大案件。2013 年以来，全国共查处价格违法案件 8.25 万件，实施经济处罚 193.95 亿元。其中，退还消费者 20.19 亿元，没收违法所得 46.03 亿元，罚款 127.73 亿元。

二、《若干意见》出台的重要意义

党中央、国务院印发关于推进价格机制改革的综合性、指导性、纲领性文件，意义重大、影响深远。

（一）推进价格机制改革，是市场配置资源的迫切要求。价格是资源配置的“牛鼻子”，市场规律要通过价格变化发挥作用。强调市场在资源配置中起决定性作用，就必须全面深化价格改革。只有加快推进价格改革，减少政府不当干预，使价格信号真正反映市场供求状况和资源稀缺程度，才能充分发挥引导资源配置的作用。

（二）推进价格机制改革，有利于激发市场活力，促进稳增长调结构。当前经济面临较大下行压力。面对错综复杂的局面，应当通过深化改革，激发市场活力，增强内生动力，实现经济提质增效。其中，价格改革应该发挥应有作用。要加快推进教育、医疗、公用事业、资源环境等领域价格改革，促进社会资本加快进入相关领域，满足人民群众消费升级的需要。在节能环保领域，通过差别化的用电用气价格、提高环保收费标准等，主动运用价格杠杆引导结构调整，有利于加快淘汰落后产能，发展节能环保产业，促进产业转型升级。

（三）推进价格机制改革，有利于更大程度满足人民群众需要。对于已经形成有效市场竞争的商品和服务，放开价格，以利引导资源配置，发展生产、增加供给，鼓励经营者提供更加丰富多样的产品和服务，满足人民群众不断增长的物质和文化需要。对于极少数关系人民群众切身利益的产品和服务价格，进一步改革定价机制，区分基本需求和非基本需求，采取阶梯价格等定价办法，稳定居民基本需求价格，对于过高的消费通过价格杠杆予以调节，促进资源节约和高效利用。

（四）推进价格机制改革，是政府职能转变的内在要求。在市场经济条件下，市场是“看不见的手”，在资源配置中起决定性作用；政府是“看得见的手”，通过科学的宏观调控、有效的政府治理，强化市场监管、提供优质服务，弥补市场失灵。对市场形成价格不进行不当干预，并不是意味着只能被动接受或无所作为。简政放权、放管结合、优化服务是一个整体。推进价格机制改革，在减少政府直接制定价格的同时，要通过制定规则 and 办法来监管，更加注重价格监测预警、成本调查监审、反价格垄断等工作。同时，不断提升价格公共服务水平，营造有利于群众生产生活的良好价格环境。

三、推进价格机制改革的总体思路和重点任务

经济发展进入新常态，宏观经济和价格运行呈现新的特征，价格改革也需要继续向纵深推进。一是电力、天然气、交通运输等领域价格改革尚未完全到位，医疗

服务等公用事业和公共服务价格改革正处在攻坚期，节能环保价格政策还不够完善。二是居民阶梯价格等已出台的改革措施尚未落实到位，一些地方价格改革进展缓慢，深化改革的自觉性、主动性有待加强。三是价格改革往往涉及诸多深层次矛盾和问题，面临体制机制障碍，统筹协调难度很大。四是价格调整关系群众切身利益，如何管好保留的极少数价格，如何确保放开的价格不发生异常波动、不影响群众基本生活，还需要不断探索完善新的价格调控监管办法。

面对新常态下价格改革的新任务、新要求，《若干意见》强调，要全面贯彻党的十八大和十八届二中、三中、四中全会精神，按照党中央、国务院决策部署，主动适应和引领经济发展新常态，紧紧围绕使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用，坚持市场决定、放管结合、改革创新、稳慎推进，全面深化价格改革，完善重点领域价格形成机制，健全政府定价制度，加强市场价格监管和反垄断执法，统筹兼顾行业上下游、企业发展和民生保障、经济效率和社会公平、经济发展和环境保护等关系，为经济社会发展营造良好价格环境。到 2017 年，竞争性领域和环节价格基本放开，政府定价范围主要限定在重要公用事业、公益性服务和网络型自然垄断环节。到 2020 年，市场决定价格机制基本完善，科学、规范、透明的价格监管制度和反垄断执法体系基本建立，价格调控机制基本健全。

《若干意见》分四个方面明确了推进价格机制改革的重点任务。一是深化重点领域价格改革。适时放开成品油、电力、天然气、交通运输竞争性领域或环节价格，以及教育、医疗、养老等领域的非基本公共服务价格，更大程度地发挥市场决定价格作用。二是建立健全政府定价制度。对极少数保留的政府定价项目，要推进政府定价项目清单化，确保定价目录之外无定价权。制定具体商品或服务价格的管理办法、成本监审规则，规范定价程序，完善政府定价过程中的公众参与、合法性审查、专家论证等制度。将成本监审作为政府制定和调整价格的重要程序，逐步建立健全成本公开制度，增强政府定价公开性、透明度。三是加强市场价格监管和反垄断执法。对经济社会影响重大特别是与民生紧密相关的商品和服务，依法制定价格行为规则和监管办法，合理引导经营者价格行为。加强电信资费行为监管，推进宽带网络提速降费。有效预防、及时制止和依法查处各类价格违法行为，强化反垄断执法，着力解决群众反映的突出问题。充分发挥全国四级联网的 12358 价格举报管理信息系统作用，定期发布分析报告，警示经营者，提醒消费者。加快推进价格诚信体系建设。四是充分发挥价格杠杆作用，更好服务宏观调控。加强价格与财政、货币、

投资、产业、进出口、物资储备等政策手段的协调配合，努力保持价格总水平处于合理区间。加强通缩、通胀预警，制定和完善相应防范治理预案。实施并适时调整脱硫、脱硝、除尘等环保电价政策。鼓励各地根据产业发展实际和结构调整需要，完善差别电价、水价政策，促进产业结构转型升级。加快自然资源及其产品价格和财税制度改革，全面反映市场供求、资源稀缺程度、生态环境损害成本和修复效益。创新促进区域发展的价格政策。

四、以敢啃“硬骨头”精神，稳慎推进价格改革

抓落实是改革最为关键的环节。改革政策落不了地，一切都是空谈。价格改革的路线图、时间表已经绘就，关键是要真抓实干，确保各项改革措施落地。我们要认真学习《若干意见》，充分认识加快完善主要由市场决定价格机制的重要性、紧迫性和艰巨性，以敢啃“硬骨头”精神，以抓铁有痕、踏石留印的作风，打好价格改革攻坚战。

同时，也要清醒地认识到，价格改革与群众利益紧密相关，准备不充分、时机把握不好，会引发市场异常波动、诱发社会不安定因素，必须稳慎推进。

一是稳步有序推进。突出重点、分类指导，细化工作方案。影响重大、暂不具备全面推开条件的，可先行开展试点，发挥示范引领作用，积累可复制、可推广的经验。

二是健全价格法制。完善以价格法、反垄断法为核心的价格法律法规，及时制定或修订涉及价格管理的规章制度，全面推进依法治价。

三是强化能力建设。注重做好价格监测预警、成本调查监审、价格调控、市场价格监管和反垄断执法、价格公共服务等工作，大力推进价格信息化建设，加强国际交流合作，不断提升新常态下价格调控、监管的能力。

四是兜住民生底线。牢固树立底线思维，充分考虑社会承受能力，特别是政策对低收入群体生活的可能影响，做好风险评估，完善配套措施。加强民生领域价格监管，维护群众合法价格权益。

改革只有进行时，没有完成时。我们要认真贯彻落实党中央关于全面深化改革的决策部署，不断加深对重大价格理论和实践问题的研究和学习，认真总结经验，创新工作方法，坚定不移地推进价格机制改革，为稳增长、促改革、调结构、惠民生、防风险做出新的更大的贡献。

(人民日报)

市场协会召开农副产品批发市场商务诚信 评级指标体系论证会

10月9日，无锡市场协会召开“农副产品批发市场商务诚信评级指标体系论证会”，市商务局市场秩序处欧国君处长、市信用建设办周海燕主任、市信用评估机构代表以及市场协会秘书处全体同志参加了会议。与会者们就评级指标体系的初稿进行了讨论和论证，提出了不少有建设性的意见和建议，为下一步现场评级考核的顺利开展打好了基础。农副产品批发市场商务诚信评级指标体系细化为蔬果、水产、粮油、副食品、生鲜肉类五大类，评级采用百分制，对市场基本条件、商品质量、服务品质、诚信管理、品牌建设等五个方面进行综合评价，评价等级分为9级。为体现评级指标的科学合理性，紧贴农副产品批发市场的特性，评级指标体系初稿的制定按照由下而上，充分听取各市场意见的基础上修改形成。

市场协会出席长三角“菜篮子”行业研讨会

2015年9月29日，无锡市场协会执行会长章永星一行两人参加了在浙江杭州市林泉山庄召开的长三角“菜篮子”行业研讨会暨长三角“菜篮子”行业联谊会筹备会议。出席本次会议的有杭州市农贸市场行业协会，无锡市场协会，上海市副食品行业协会，芜湖市农产品流通行业协会，常州市长宁区农贸市场行业协会，常州市商务局菜篮子市场管理办公室等领导以及浙、苏、沪、徽四省市行业代表。

本次会议由杭州市农贸市场行业协会秘书长许柏龄主持，杭州市农贸市场行业协会会长吴伟民重点介绍了杭州市农贸市场2013—2014年两次改造升级和互联网+（网上菜场）一年多来的探索和实践情况，提出了“农贸市场走向何处”作为本次会议的专题研讨。与会代表共同认为农贸市场是保障市民“菜篮子”供应的主渠道，体现了其农产品市场的公益性属性，但也指出了由于大部分市场都以企业化方式运作，市场相当大的比例由民营投资或村集体所有，或个人承包形式，国资投股的批发市场也有以盈利利润作为考核指标，因此农产品市场都会追求利润，在一定程度上推高了农产品的最终售价。与会代表在农产品菜市场的公益性属性，菜市场的科

学布局，农产品菜市场的基础设施建设，菜市场摊位业主的生存、教育、培训、基本素质、子女接班等，菜市场面临新形势下的创新机制，加大农产品副食品菜市场食品质量卫生安全管理力度等存在的共性问题，进行了认真的探讨。会议一致认为当前对“农贸市场走向何处”这一专题是一个长期探索、实践的过程。成立联谊会，对加强行业之间的信息交流，市场领导的联谊互动，促进菜篮子行业的建设、发展十分必要。

会议一致确定杭州、上海、无锡、常州、芜湖五市协会为长三角“菜篮子”行业联谊会的发起单位，一致推荐杭州市农贸市场行业协会为长三角“菜篮子”行业联谊会联络组（秘书处）的常设处。同时为了及时沟通信息，建立各市行业秘书长微信群和 QQ 群，会后分别联系相关城市的菜篮子行业同行参加联谊会，不定期地对菜篮子行业重大课题开展研讨交流活动。

会员之窗

金桥副食品、不锈钢市场获得无锡市 电子商务发展资金项目扶持

根据《市政府办公室关于印发无锡市加快推进电子商务产业发展的政策意见的通知》（锡政办发〔2014〕120号）和《关于做好2015年度无锡市电子商务发展资金项目申报工作的通知》（锡商电〔2015〕91号、锡财工贸〔2015〕17号）的有关规定，市商务局会同市财政局对各地区推荐上报的2015年无锡市电子商务发展资金扶持项目经过初审、联合评审、第三方审核、系统比对等规范流程，确定4类29个项目给予2015年电子商务发展资金的扶持。其中金桥副食品市场有限公司申报的金桥一站式副食品线上线下采购交易平台和无锡市不锈钢电子交易中心有限公司申报的基于移动互联网的不锈钢大宗商品电子交易平台获得电子商务企业项目投资资助。

伟达五金、天鹏蒋立凤获全国商贸流通 服务业先进集体和个人

由人力资源社会保障部、中国商业联合会组织召开的“全国商贸流通

服务业先进集体劳动模范和先进工作者表彰大会”最近在京西宾馆举行，无锡分别有两家企业和两位个人获得表彰。据悉，获得“全国商贸流通服务业先进集体”荣誉称号的单位全省仅有 11 家，而无锡有 2 家，其中一家是服务于实体制造业的无锡市伟达五金有限公司五金机电商场。同时，无锡天鹏集团有限公司检测中心主任蒋立凤获得“全国商贸流通服务业劳动模范”荣誉称号。

五洲国际荣登“2015 中国商业地产公司 品牌价值 TOP10”榜单

9 月 11 日，由国务院发展研究中心企业研究所、清华大学房地产研究所和中国指数研究院三家单位共同主办的“2015 中国房地产品牌价值研究”成果发布会在北京隆重举行。五洲国际荣登“2015 中国商业地产公司品牌价值 TOP10”榜单，品牌价值达人民币二十四亿零六百万元。

“2015 中国房地产品牌价值研究”与“2015 中国房地产服务品牌价值研究”是中国房地产 TOP10 研究组对中国房地产行业优秀品牌企业群体的又一次客观、公正和全面的最新评价。截至 2015 年 7 月，五洲国际累计已开发项目 38 个，总建筑面积超 1000 万平方米，并逐步实现多元化发展，于 2015 年正式启动第一个文化旅游项目——哈尔滨五洲国际动漫文化旅游城，以及第一个原产地项目——五洲国际中国电工电器城。多年来，五洲国际的产品品质受到业内一致认可，企业在产品打造上大胆创新，深受客户欢迎；同时，五洲国际基于对房地产市场的深入研究，针对不同区域的市场需求推出不同系列产品，以“五洲国际”命名的商贸物流产业园，集企业集群采购、商品展示、电子商务、仓储物流于一体，该举措彰显了五洲国际持续强化品牌战略、合理经营品牌资产，精心塑造品牌形象的决心。

自 2013 年以来，五洲国际已连续三次荣登“2015 中国商业地产公司品牌价值 TOP10”榜单，这不仅是行业及市场对五洲国际品牌价值的再次肯定，更是五洲国际品牌影响力和竞争力不断提升的有力证明。

9 月份宏观经济数据分析：经济增速降速趋缓

经济降中趋稳三季度中国 GDP 同比增速 6.9%，略低于上半年的 7%，亦为近 6 年来中国 GDP 增速首次跌破 7%。环比看，三季度国内生产总值增长 1.8%，速度与二季度持平，略低于去年三季度环比 1.9% 的增速。产业结构来看，三产业增速 8.6%，较二季度加快 0.1 个百分点，贡献率继续上升至 58.9%；二产业 GDP 同比增长 5.8%，较二季度的 6% 继续放缓，更低于去年三季度 7.3% 的增速，贡献率也创历史新低的 36.7%；一产业增速呈季节性回升，对 GDP 增速贡献平稳。

三驾马车：投资回落、消费回升、进出口回落 2015 年 1-9 月份，投资 39.45 万亿元，同比 10.3%，环比投资增速增长 0.68%。3 季度经济回落，投资继续下滑，基础设施建设仍然保持高位，国家投资仍然以此为主，“稳增长”意图明显。房地产、采矿业等出清仍未结束，经济在下滑中寻找底部。从资金来源看，资金到位有一定的回暖，预算内资金到位增速上升，财政支出相应增加。地方政府债务约束、银行惜贷、对各种衍生产品清查这些都抑制了投资的上行，近期其他资金来源开始回升，但整体来讲资金到位情况依然不理想，投资增速仍将小幅下滑。预计 2015 年固定资产投资增速稳步下滑，投资增速 2017 年有望重启。

2015 年 9 月全国消费品增速同比小幅回升，消费自 5 月份以来稳定回升，社会消费额平稳回升，创出新高。9 月份消费出现结构分化，限额以上企业消费统计，第一，居民的基本生活支出快速上行，同比增速 19.6%，比上月回升 7.2%。但对服装鞋帽、日用品和药品的消费回落。第二，与房地产相关产业的支出相应增加，家具消费回升 3 个百分点至 19.1%；建筑及装潢材料回升 2.5 个百分点至 23.2%。第三，汽车类消费下降，9 月份对汽车的消费为 2.7%，比上月回落 2.5 个百分点。第四，石油价格下滑，但对石油及制品的消费小幅回暖，跌幅缩窄 1.6 个百分点至 -7.2%。2015 年我国消费品零售市场进入平稳时期，新增消费额增加平稳。

2015 年 9 月，我国进出口总值 3507.73 亿美元，其中出口同比下滑 3.7%，进口同比下降 20.4%，贸易顺差 603 亿美元。出口 9 月份同比回落减弱，出口金额比上月增加 88 亿美元。9 月份月出口额小幅突破 2000 亿美元，预计 4 季度出口单月金额会继续上行。进口 9 月依然下滑，进口金额比上月增加 85 亿美元，进口同比快速下滑是由于去年同期基数过高导致。进出口货运量 9 月份上行，出口和进口货运量同比

分别上涨 29.6%和 2.2%。2015 年 9 月，进口大幅下滑，受去年高基数影响，同比回落幅度较大。国内经济不振和国际大宗商品价格低迷，以及汇率高企制约外贸的主要原因。PMI 新订单与新出口订单有小幅回暖，进出口继续恶化可能性不大。

中长期信贷回升有助经济企稳 9 月融资情况略有改善，人民币信贷、委托贷款和债券融资增长都十分显著。人民币信贷增加 1.05 万亿，仍是社会融资中坚力量，居民和企业中长期信贷双双回升。外币贷款和股票融资明显回落。在外占下降背景下，M2 增速稳中略有回落，但 M1 增速持续回升，显示国内投资消费等实体经济活动有所增强。持续降息对刺激企业和居民加杠杆略见成效。9 月 CPI 再度回落，长期国债利率持续回落，经济仍在出清轨道上，四季度仍有降准降息空间。随着兼顾改革的稳增长政策逐渐加码，预计经济下行压力短期将有所缓解。改革有望加快推进。

地产投资增速继续放缓、回升仍需等待 9 月商品房销售面积增速继续小幅回升，住宅待售面积回落，但总的待售面积环比仍在增加，房地产投资增速延续回落态势。开工有所加速，新开工面积降幅缩小，施工面积增速提高，但土地购置面积降幅继续扩大，反映开发商对未来的市场预期仍不乐观，房地产投资回升仍需等待。

“中式宽松”兼顾改革和稳增长在政府托底作用下，三季度中国经济延续缓慢出清走势。从三驾马车的情况来看，目前经济回落的压力仍然较大。三季度财政支出明显发力，地方债务置换和盘活财政存量等措施有效释放了地方政府的投资能力，中长贷回升也将助力经济趋稳，但财政收入低速增长仍对未来财政政策持续发力构成一定制约。与此同时，8 月新汇改虽造成了不小波动，但一个更为市场化、更为灵活的汇率机制得以展现。也使得国内货币政策的独立性更强。随后降准降息并未加剧资金外流，反而在内外因素作用下，人民币汇率开始趋稳，外汇占款降幅得到控制(9 月有较强的季节性因素干扰)，人民币实际有效汇率走势也趋稳。同时国内股市企稳，长债收益率明显下行，各项改革稳步推进。在资金外流形势可控情形下，未来降准降息仍可期待。为加强金融对实体经济的支持，新一届政府采用的稳增长政策与过去不一样，与海外的 QE 式扩张政策也不一样，是从国家的资产负债表入手，通过改革和创新，进行降低债务压力和去风险，同时实现扩张的“中式宽松”。在一系列“中式宽松”措施下，经济将在缓慢出清中积蓄新一轮增长的动能。

(来源：巨灵信息)

无锡各类商品市场三季度运营情况抽样分析

今年以来，面对复杂严峻的经济环境，我市商务部门积极作为，紧紧围绕促消费扩内需这一主线，不断改善消费环境，挖掘消费潜力，促进居民消费，全市社会消费品市场呈现出稳步增长态势。协会结合我市实际情况，在全市 400 家专业市场中确定了 40 个监测点，实行定点定时监测。从监测统计的数据看，7-9 月份各类商品市场总体呈稳定回升态势，全市主要各类商品市场商品成交额涨多跌少，其中：蔬菜和水果成交额上下波动，升降各异；粮食运行平稳；成交额小幅上升；食品油成交额下跌；水产、蛋品成交额呈现涨势；工业品、小商品日用百货成交额运行稳定；建材家居类成交额上下波动；其他工业生产资料类成交额将保持低位盘整。自 2013 年止今，在规范和限制“三公”消费的背景下，面对房价高企等限制性因素，消费模式重新回归理性，消费增速与往年相比回落低位。但随着一系列促进消费的政策措施逐步发挥效力，特别是在整个宏观经济环境向好发展的大背景之下，我市消费品市场逆势增长。

2015 年第三季度，全市各类商品市场运营趋于平稳态势，各市场加大投入，对老市场进行升级改造、提升市场管理档次、开展诚信经营活动、人才引进、市场转型等方面有显著成效，经营状态均有所好转。据对 39 个样本市场的统计，其成交总额 680.72 亿元，比去年同期增长 0.32 %。但仍有一些市场的经营形势比较严峻。从抽样分析和调查研究情况看，第四季度各类市场总体上将平稳增长，但处在一个缓慢调整和复苏的过程之中。具体情况如下：

（一）工业生产资料市场

以钢材（包括不锈钢）、工业五金、标准件、通用件、机械设备类为例：商品销售与去年同期以及一、二季度相比略有回升。2015 年 7-9 月份以江阴长江港口物流园、江阴长三角钢铁集团、五洲工业博览城、南方不锈钢市场、中储金属物流、无锡国联金属材料、江阴纺织、伟达五金、旧货机电设备 9 个市场为抽样信息采集点(单位)，钢材及五金制品类商品成交额 467.33 亿元，与去年同期相比增长 0.85%。其中江阴长三角钢铁集团和长江港口物流园上升幅度较大，分别为 28%和 17.1%。入场经营户三季度比一、二季度增加了 200 多户，部份市场商铺出租率也回升到

80%~90%，如友谊钢材虽然有所回暖，但该行业中有场无市的情况还是存在，总体情况不是很乐观，如何转型升级拓展经营将是继续探索和研究的一个课题。

（二）工业品、小商品市场

工业品、小商品、日用品、服装、家用电器电子类商品 2015 年 7-9 月份市场运营比较平稳，但市场之间、行业之间、商户之间存在的差异性较大，优胜劣汰将是这类市场发展趋势。以无锡皮革城（电动车）、机电五金商场、华东商贸、金桥商贸、梦之岛数码港、梦之岛通讯、神州国际、招商城等该行业 8 个骨干市场为抽样统计信息采集点（单位），商品零售额 2015 年 7-9 月份完成 117.74 亿元，同期相比下降 0.5 个百分点。其中无锡机电五金商场增幅为 0.76%，其他均有下降态势：梦之岛数码港跌幅为-12%；招商城与去年同期相比下降 5 亿，跌幅为-0.36%，华东商贸城跌幅为-6%，神州国际跌幅为-5.6%，其它基本持平。工业品、小商品 8 个市场总经营面积 123 万平方米，摊位总量增幅为 1.6%，其中皮革城新增 3 万平方米，摊位出租率在 71%之间，其中神州国际出租率在 75%，招商城出租率在 92%。该行业 8 个骨干市场经营户流动率平均在 3.2%左右。

这类商品市场消费高峰相对集聚，市场热点相对集中。从时间上来看，假日经济日益明显。另外据相关报告显示，网购市场为满足用户日趋广泛的商品需求，不断进行品类拓展至小商品、日用品、服装、家用电器电子产品，其中服装鞋帽类产品居高不下。2014 年我国网络购物市场销售占比最高的品类是服装鞋帽，用户购买率达 76.3%。而在 2015 年 7-9 月份服装、鞋帽、日用品类用户网购率将逾 6 成。可见，服装鞋帽日用品类的网购需求量大、复购率高，是电商企业争夺用户潜力最大的品类市场。四季度还有上升的趋势，值得引起实体市场高度关注。从品类看，高端品牌快速升温。随着居民收入的增长、消费观念的转变，以及房地产政策调整影响，投资性消费、奢侈品消费促进了一线品牌、高端商品销售快速增长。在“扩内需、促消费”的政策引导下，商家适时调整商品结构和新的商业模式的营销策略，将未来发展的定制商业模式引入各个不同行业的消费终端来适应消费需求、开展特色经营，开展系列营销活动，促使消费品市场繁荣兴旺。

（三）建材家居装潢市场

建筑装潢类市场通过彰显特色、提升品位，提质扩容，销售规模有所回升。2015 年 7-9 月份，以五洲国际装饰城、无锡华夏家居港、宜兴华东石材、江阴金

三角、红星美凯龙、金泰国际、锡沪装饰等 9 个规模以上建材家居市场为抽样统计信息采集点（单位）的数据显示：市场经营面积达 193 万平方米，比去年新增 11.3 万平方米，在建和改建的市场还有增加经营面积的趋势，抽样的这 7 个市场 7-9 月累计销售额为 23.36 亿元，环比上升 6.15%，同比上升 27%。其中华东石材增幅达 61%，江阴金三角增幅达 20%，其他几个市场增幅均在 10%-15% 左右，一直处于劣势的金泰国际也有 1.07% 的增幅。抽样的这 7 个市场出租率在 71%-100%，同去年相比有所回升，提高了 2.03%，其中金泰 71%，而红星美凯龙和锡沪装饰等均达到 99%-100%。抽样的这 7 个市场，各类建材价格稳中有降。该行业的回升原因之一：是二年之前定约的商品房、安居房、经济适用房的物业大量交付于业主，而投资性炒房这二年随着限购等相关政策逐步退出市场，大量的实际居住需求带来该行业的回升。原因之二：全市房产库存量持续攀升，库存接近 2010 年以来最高水平，因此供大于求的状况将导致“去库存”仍是下半年市场的主基调。预测我市建材家居业下半年仍可能处于平稳状态。建议建材家居市场顺应房地产行业的发展变化，用信息化手段促进建材家居市场转型升级，尝试定制满足客户终端消费新的商业模式。

（四）农副食品市场

农副食品类商品市场通过提质扩容，销售规模有所增长。无锡天鹏菜篮子工程有限公司、朝阳、无锡金桥副食品批发市场等 7 个市场统计信息采集点（单位）数据显示，7-9 月其成交总额达到 65.28 亿元，比去年同期增长 6%。其中，农副食品类增速最快，同比增长 8.42%，水产品增长 6.6%，家禽类也有去年的负增长-22% 回升增幅到 8%，市场已趋于平稳，经营户已无退场情况。从粮油、食品、果蔬批发部份市场来看，商铺出租率在 95%-100%，水产品市场商铺出租率略有波动。三季度，该行业市场整体运行状况良好，依然保持稳健的增长势头。具体体现在：一是入夏旺季期间果蔬销量大增，个人消费能力不容小觑；二是实物量的增长并不多，因部份商品价格上涨而导致成交总额有较大的增幅。三是客菜区，“直发车”增多，购销两旺；四是车载交易区，大宗水果交易兴盛；五是进口

水果销量增幅明显，经营商家越来越多；六是本地蔬菜交易，继续保持良好的发展态势。

负面因素的影响同样不可忽视：一是经营户垫资压力上升；二是上游惜售炒作，收货越来越困难；三是经济环境使然，果价继续不停攀升。

预测：下半年市场果蔬的供应及销售均会保持稳步增长局面，本地上市的蔬果将是第四季度中供应的主力军，果蔬量大新鲜的优势将体现出来。第四季度中的黄金“双节”将是市场果蔬销售的亮点，“双节”所带来的热点效应，将进一步放大市场的成交量和成交额，同时助推蔬果销售进入全年销量中的第二个高峰，今年果蔬全年的销量有望超过去年。

（五）农贸市场

据不完全统计，部份市区农贸市场加大了市场改造的力度，如春勤市场扩建了 3.5 万平方米，靖海市场去年多方出资投入 200 万元进行了老市场改造，大大改善了老百姓购物环境。根据抽样调查和走访了部份市场情况来看，市场摊位出租率均在 70—90%之间。但有的农贸市场已有三分之一的面积已处于堆物的仓库状态，市场萎缩和差异现象严重，对市场合理布局仍是一个重要课题。目前，尚未改造的农贸市场经营环境状况不容乐观，管理水平与标准参差不齐，“脏、乱、差”的外部环境与马路市场始终是一个“老大难”的问题，难以解决，食品安全令人担忧。根据每一行政区域抽样一个市场，如朝阳、靖海、盛岸、亿丰、新安、稻香、春勤、周新等市场统计数据显示三季度其中 8 个市场成交额 7.01 亿元，成交量 7.63 万吨，同比下降 1.2%左右。另外市场鱼、禽、蛋、奶价格基本稳定，与二季度相比价格持平。蔬菜类价格与二季度的价格相比，大部分蔬菜价格上涨趋势。特别是韭菜、西红柿、黄瓜、豆角、菠菜、蒜苔等蔬菜价格上涨较为明显。据调查：近期韭菜、黄瓜、西红柿、菠菜、螺丝椒、蒜苔均每公斤比二季度上涨 14.3—70%不等；其他蔬菜季度价格基本持平。进入第四季度，秋冬季节天气逐渐转凉，粮油、肉禽蛋等主要食品的市场消费需求转旺，预计后期我市食品类成交量和成交额总体将稳中偏强运行。

会员风采

创建诚信市场 促进和谐发展

——访无锡市靖海副食品市场

位于无锡市中心上马墩地区的靖海副食品市场，自 1995 年开始运作以来的二十年间，坚持以恪守创建文明市场为目标，坚持“以人为本”诚信服务的

经营理念,把提供优良的经营环境放到重要的位置。经营者与管理者相互配合,讲信誉、守规章、勤服务,逐年跨越新台阶,从而在激烈的市场竞争的大环境中谋生存、求发展。

靖海副食品市场建筑面积为 3500 平方米,市场设立店间 37 个、摊位 180 个。市场主营肉类、水产、活禽、蔬菜、粮油、豆制品、南北货、净菜、卤菜等十个行业、2000 多品种。2014 年 6 月,靖海副食品市场在崇安区房管局的正确领导下,争取区政府相关部门的重视、支持,再次进行市场改造施工,历时三个月,总投资二百余万元。改造后的市场更切合实际,更符合消防安全的规范设计要求,摊位个数虽然较以前减少了许多,但摊位的舒适度,通道宽敞、亮丽,地面洁净、美观,给人有一种良好的视觉效果。加上市场又增添了不少监控摄像头,以及不断滚动的电子显示屏,映衬出现代市场文明管理有序经营、健康向上、充满温馨和谐的氛围。经过两次全面、彻底的改造,市场环境面貌焕然一新,已经完全取代了昔日脏乱差的农贸市场。市场电子监控设备、电子显示屏、食品安全检测室应有尽有,硬件、软件一一到位。市场在不断完善购物环境和内部管理的同时,侧重在广大经营户中积极开展市场经营户信用等级评定制,大力弘扬市场经营的诚信服务中优秀的经营者,建立信用档案,签订了一系列的“食品放心质量承诺书”“先行赔付制”签约及短斤缺两处罚的力度。市场的一系列规范制度已成为广大经营者自觉的行动,诚信赢天下,诚信赢得广大消费者的信赖。

在市场主办方和广大经营户的共同努力下,市场多次连续被评为省、市的“优秀文明市场”、“特色市场”。有人说金杯,银杯,不如老百姓的口碑,是的,市场坚持不懈追求的市场品牌,赢得了广大顾客、消费者群体较高的满意率。特别是创建诚信市场、文明市场,市场信用等级评比活动的深入开展,市场的诚信度逐年递增,经过坚持不懈的努力,市场获得了无数的荣誉,也得到广大消费者的较高评价。尤其是不断通过创建文明诚信市场的洗礼,通过不断完善市场内部管理,建立经营户个人诚信经营档案,签订“先行赔付制”、“消防安全责任书”使市场的综合管理全部纳入规范化的运作,特别是对食品的安全检测力度逐年加强,做到严格把关,发现问题、从严处理,不折不扣地落实市场的长效管理。市场之所以能成为“无锡市文明市场”、“江苏省文明市场”、“江苏省计量信得过市场”、“优秀特色市场”,都是因为市场有一支肯吃苦、辛勤工作、懂管理、精业务的管理队伍,没有他们的付出,

就不可能取得那么多的成绩和荣誉。

二十年来，市场扬长避短、克难求进、团结务实、制度完善，赢得了诸多荣誉称号。今天，面向未来市场的发展，靖海副食品市场有自信、有能力、坚持以人为本、把市场的“菜篮子工程”搞得更健康、更安全、更繁荣。当然在市场健康发展的同时，不忘回报社会。每逢节假日市场专门开展了“尊老敬老爱老”的送爱心活动。市场总经理钱根亲自带队为靖海养老服务中心送去几百份老人节日的礼品，以真诚传递社会的关爱之情。此外，靖海幼儿园的老师临时将课堂搬进了靖海副食品市场，让孩子们实地熟悉各种蔬菜的名称，接触最鲜活的生活元素，在寓教于乐中增进对社会的了解。

工作研究

创新才会发展 联合才能做强

无锡市场协会生产资料专业委员会于 2015 年 9 月 25 日上午在江阴长三角钢铁集团五楼会议室，开展了会员单位交流活动。协会执行会长章永星、专委会会长王国安、专委会副会长及会员单位领导代表共计 22 人出席了本次活动。

与会代表回顾了 2015 年度的经营情况，交流了市场发展过程中遇到的一些困难。会上，专委会会长王国安向大家汇报了江阴贯庄金属材料市场 2015 年仓储管理的一系列创新；江阴华钢网络科技发展有限公司总经理黄鹏演示了市场仓储区域“库卡管理”、“可视化监管”、“远程库存管理”等现代化管理模式；市场协会执行会长章永星对大家各自介绍的工作情况提出了新的要求，并提出以后活动各单位都可以在会上表达一些要求，对有些近期不能解决的，在不影响政策法规情况下，可由协会来协调。协会在任何情况下愿意为企业搭建平台，充分发挥桥梁和纽带作用，为生产资料专委会会员单位的发展出谋划策。随后，参会人员一行来到江阴群友金属制品有限公司（仓储）参观了由库区员工现场操作“库卡管理”、“可视化监管”、“远程开单”的实地演示。与会代表对该公司库区现代化管理给予高度评价，充分肯定了该公司在行业中的地位。大家一致表示：就目前市场状况一定要坚持走出去和引进来相结合的原则，不断创新，优势互补，努力打造无锡地区生产资料专业市场的联合航母。

专业批发市场改造需要新思维

近日央视《焦点访谈》报道：北京的动物园服装批发市场拟搬出北京，迁往周边城市，这是京津冀区域协调发展的重要动作，也是北京城市发展升级的需要。而在近期，广州黄沙水产市场也传出将要搬迁的消息。相比于北京，广州的批发市场、专业街等更具特色，在城市发展中所起到的作用也更为重要，因此专业批发市场的改造也更加受关注。

广州有着四通八达的交运网络，作为交通枢纽城市以及商品集散地，广州把“出处不如聚处”的商品贸易优势发挥得淋漓尽致，在批发贸易中，广州在不少行业领域曾独领风骚。同时，广州强大的城市消费力，使很多批发市场也做起了零售生意，节假日或工闲时到批发市场去逛逛是不少广州人的日常活动，批零结合的专业街构成一道很有意思的城市风景线。

随着城市与市场的发展，我们身边所熟悉的专业街、批发市场有一些渐渐消散了。许多专业街、批发市场是建在临时建筑物或沿街铺面内的，在消防、交通、管理等方面都存在着很多不足与问题。是走是留？如何升级？市区内相当多的批发市场都面临着类似的问题。这些问题并非直到今天才出现，早在2004年制定出台的《广州市商业网点发展规划》已作出过相关指引，到现在超过十年了，回顾一下，想要解决问题存在着许多实际困难。一方面，批发市场是否要搬迁或升级，应该考虑到批发市场本身的特性。批发市场的发展，需要暗合成行成市的市场规律，成熟的商圈氛围有利于形成上下游市场链，并进一步形成批发市场群，这些市场群创造出就业机会与利税来源。另一方面，批发市场的发展受到大环境的影响与制约。电商在相当大程度上与传统的批发功能是竞争关系，由于成本、效率等方面的优势，电商取代传统批发功能的趋势已很明显，而且现金一现货交易的传统市场心理，近年来正被日渐风行的网购习惯逐步打破。同时，传统批发市场对城市交通、城市管理等方面的压力越来越大。

就缓解城市管理及交通压力而言，搬迁是一种比较直接的办法，但是简单地搬往城郊或别的地方，往往只能解决一时的问题。现在的城郊可能成为未来的中心城区，现在交通压力小的地方也可以因为未来城市的发展而发生变化。例如，现在广州增槎路上的批发市场群在形成之初，其所在区域是城市的边缘地带，并且有广清

高速等较发达的路网作支撑，经过十余年的发展，这一区域已与中心城区连接一体，当年有盈余的交通容量现在已捉襟见肘了。今后如果要把批发市场迁往新址，不应该仅仅考虑市场本身的选址落户问题，更应该把市场功能与所在区域的整体城市功能及产业布局结合起来统筹考虑。

广州的批发市场很多位于中心城区，其如何搬迁或升级，更要根据市场情况因势利导。位于市区黄金地段的玩具市场、水产市场曾经规划搬往城郊区域，结果并不成功，而原来位于中华广场的摩配市场由于市场产业链的变化以及中心城市的限摩政策，最终演变为其他功能。就目前的外部市场影响而言，最大的冲击力应该来自于电商，例如，曾屡受消防问题影响的某时尚饰物市场与电商的目标客户群有着较大重合度，现在已是冷冷清清。除了少数行业领域以及特定商圈以外，传统批发功能受到电商的强力竞争已是无法回避的现实，广州是批发市场、专业街特色鲜明的城市，更需要深刻考虑应对措施。

不少批发商圈位于老城区或城市核心地段，政府应该考虑结合城市规划对批发功能作出调整升级。例如，一德路近年来已搬迁了靠近东段的几个批发市场，原址将规划建设商业综合体。一德路本身就位于连片骑楼建筑的核心街区，能否结合所在区域的历史文化旅游产业，为现有批发功能创造出新的形式呢？又例如，天河区是广州市创新创业的核心区域，位于岗顶一带的IT批发市场群能否借这股“众创”东风走出一条新路呢？

广州市现有各色各样批发市场、专业街曾经是广州人充分发挥想象力与创造力的产物，在新的时代形势下，需要有新的思维去更新发展。

(华南城市研究院研究员文/王瀚)

市场要生存发展 靠的还是实体店

大家都清楚我们的市场是由若干个实体店组合而成，所以实体店的存在是我们市场存在的根本。在实体店发展中，随着电商的冲击很多零售商感到惶恐不安。当下电商和实体店已趋于融合，实体店基于核心竞争力，发展更多的体验店，成为品牌灵魂的载体。在这场没有硝烟的“战争”中，你是否能活下来，你是否提升了自己的核心竞争力，你是否在冲击中快速强化店铺的盈利能力，这是关键。

每一次“战争”之后都会有一些国家迅速强大起来，每一次的竞争和冲击都会

产生一些更强更大的品牌，关键看你有没有信心去正面迎接竞争，你有没有危机意识？就像手机的竞争一样，三星和苹果敢于面对竞争，最后诺基亚消失了。那么你愿意做诺基亚还是三星还是苹果呢？若不敢面对竞争、不去思考如何提升店铺的精细化管理、不去强化自我的修炼与团队的建设以及服务的体系，那么，在这场电商的冲击中，也许你就倒下去了。

消费者的感觉和感受是电商无法做到的。为此，一定要强化服务体系，引导我们的商户做好精准定位、找准目标客户、做好店铺感动营销、做好店铺数据分析与管控、做好店铺的货品管理、店铺的人员管理、卖场管理、库存管理、VIP 管理、销售管理、促销管理等等。在这场“战争”中，你的竞争对手倒下去了，你就是未来的赢家！

有专家预测，“无论电商势头如何强劲，实体店一定会成为最后的赢家！”，电商和传统零售在未来可能并非相斥，而是相互吸引。“网络的发展是一个很长的过程，从目前来看，中国网络的发展紧随欧美等国家之后。1985 年，人们的着装还很落后，到了 2008 年奥运会，中国人的着装已经与国际潮流相吻合了。从客观来讲，中国还是跟着欧美流行体系向前走。现下，越来越多的人意识到，未来的网络销售并不能完全占据商业的市场，未来一定是一个慢慢融合的过程。”

当网购兴起的时候，欧洲市场也经历了实体店发展销售下滑的影响。在未来，人们可能会进入实体店根据自己的爱好用 3D 打印机打印出自己中意的商品。对于网购而言，大家体验到它的方便，在家里敲敲键盘就能收到商品。但是，在未来可能会有两种变化：一个是未来竞争对手会变成朋友。如理发店可能会变成餐厅，自行车店可能变成咖啡店，小商品与咖啡在一个店里，融合是未来的发展趋势；另一个是，在未来融合的商业形式会越来越多。吃饭与游戏的场所结合、折叠式的商店等，根据客户需求随时调整商品。

从这些现象来看，实体店不会因为有了网购就消亡，有可能顺应这种变化去调整商业模式。未来实体店肯定会存在，因为人们有需求，就是希望通过讨论对话才能进行零售。“未来一段时间，中国的消费趋势中会有一些怀旧的现象，比如像茶馆这种零售的模式，那是一种无法被替代的感官体验，你能闻到一些香气，可以试喝，然后再去触摸这些东西。”未来越来越多的商家会把真正核心的技术放在实体店，通过服务满足顾客感官上的需求，娱乐、便捷的购物体验是提升服务的关键点。电商与实体店肯定要融合，这只是一个时间的问题。未来 5 年，传统实体店一

定会赢!

其实，国家也会在调控政策，大家都知道现在做网店也越来越难做了，压力也越来越大，我们可以清楚的预料，未来，电商和实体店一定是并存发展的，因为有竞争才会促进两者之间的进步。所以，对于各位市场运营商，管理者来说，如何从发展眼光来思考我们市场的转型升级，来布局规划我们市场的未来，这是大家该研究的课题。

（无锡汇智市场发展研究所 杨四方）

生活百科

饭后十二件小事 给健康加分

没有坏的食物，只有坏的吃法。为了让我们的饮食习惯更健康，学会饭后的几个小招很重要!

1、清洁牙齿，清除异味

在办公室准备一套牙具，吃过午餐后，立即清理牙齿，减少口腔异味和牙周疾病产生的可能，这不仅是对自己的健康负责和基本的礼貌，更可以达到一个淑女应有的唇红齿白和吐气如兰的境界。条件不允许的话，放一包牙线在随身的包里使用或仅仅是漱漱口，也好过让人看见牙缝就知道你中午吃的啥!

要注意的是：如果午餐是吃了酸性的东西，可就不能立刻刷牙啦，那会损伤牙釉质，等软化的牙釉质恢复后再刷是明智之举。

2、站立 15-30 分钟后才坐下或午睡

一顿营养丰富的午餐过后，你是否是斜倚着椅背和同事惬意聊天，还是又坐在办公桌前继续辛苦战斗呢？抑或立即与周公进行香甜梦乡的约会呢？其实，这几种行为都是既不健康，又对你美丽身材的保持毫无益处。午饭后，较多的血液会进入胃肠参加消化，如果立即接着工作，那么大脑就会和消化器官争抢，造成消化不良，长期这样，你的身体可就吃不消了。

而饭后立即就睡呢，则会造成脂肪的沉积，小肚肚可就甩不掉啦！因此，除了患有胃和其他器官下垂的人，因为饭后立刻站立会加重胃的负担，易引起或加重胃下垂，而可以选择坐着闲聊以外，其他姐妹的正确做法是：站立 15-30 分钟后才坐下或午睡，其实站着聊天也蛮好!

3、让肌肤也透透气

对着电脑、复印机、激光打印机……一个上午了，有没有觉得脸上黏乎乎的不大舒服？这些现代办公必不可少的工具可是产生电磁场和静电的强家伙，长期对着它们极容易滋长痘痘。而且，从早上妆毕出门开始，到吃过午餐已经过去差不多五六个小时了，在这样炎热的夏季，粉底可不是强力胶水，没可能一直坚持到下午下班的，这时候，已经有点小小花了吧？不如来洗个脸，清除掉脸上粘附的静电尘埃，同时，也清洗脸上的残妆，让肌肤也透透气，清清爽爽多舒服，痘痘也不见。

4、利用中午的休息时间 1 分钟做个眼部按摩，消除眼疲劳

屏幕盯久了，眼睛会很疲劳，又酸又涩，连带眼角的小细纹儿都出来了，整一个毫无神采的眯眯眼，跟明眸两字的距离可是越来越远了。但一双剪水秋瞳和平整光滑的眼睑却正是我辈姐妹所竭力追求的，万万不愿放弃。那么，记得也给双眼来个中场休息吧。挑选可以消除眼部疲劳的眼贴膜，利用中午的休息时间 1 分钟做个按摩，帮助眼周血液循环，15 分钟敷上眼膜，静静地，让眼睛在芳香的精油和天然中药成分中舒缓，留驻青春。

5、为自己美美地化一个清清爽爽的工作妆

最后，当然就是在上班之前 15 分钟，为自己美美地化一个清清爽爽的工作妆，神采奕奕地迎接下午的工作喽！如果刚刚做过保湿面膜的话，打粉底的时候，你可以很清楚地看到更为服帖和光润的妆效。下班以后就有约会的姐妹，更可以利用这个时间为自己好好打个粉底，这样，下班以后只需要往脸上添上或加深合适的颜色就可以出门啦！

6、午后来杯养颜的花草茶

消耗体力，午后的休息是不容错过的，但如果不睡的话，来杯养颜的花草茶，或者是一杯咖啡也很不错哦。咖啡作为时尚和美味的代表，受到了无数美女的青睐，但喝咖啡如果不讲究时间反而会给美女的身体造成伤害。咖啡含有咖啡因，进入体内后会促使交感神经兴奋，消除睡意、改善血液循环，不觉得疲劳，有提神的效果。

但是，交感神经受到刺激，对食欲会有影响，所以在餐前喝咖啡会不想吃东西。喝咖啡最理想的时间就是午饭后。花草茶是许多都市白领，特别是女性喜爱的养颜饮品，既有效补充水分，又兼顾了养颜的作用，一举两得，何乐而不为呢？中午躲

进茶坊，或独处一隅，静坐在角落里，很惬意缓解一下压力，让身心灵都得到休息。特别适合夏季的花草茶有菊花、马鞭草、金银花、梅花。

7、中午一只水果会让你的身体更为健康

“每日一苹果，医生远离我”，中午一只水果会让你的身体更为健康，肌肤也会更美丽！而且选择在午休的固定时间吃水果比较容易坚持，姐妹们到了时间一起痛快地大嚼，好过独自在家搞忘记掉。便秘是不少姐妹长痘痘的重要原因，每日午后坚持一只苹果或香蕉会让你逐渐告别痛苦。而嘴角容易溃疡、眼睛容易疲劳的姐妹们则可以选择橙子等含维他命 C 及维他命 A 比较多的水果。想要美白的则要选择番茄和柠檬。

要注意的是：最好不要在饭后立即享用水果，应在饭后 2 小时进食，食后立刻漱口。

8、尝试几个瑜伽动作

脱掉鞋子，尝试几个瑜伽动作，不仅会缓解因长期保持同样动作的肌肉酸痛，更会让你在接下来的工作时间内注意力集中，情绪也能缓和不少。做法：双腿盘坐，将双手往外伸直，和肩膀一样高，手心向上，再迅速往上举，手心对手心，同时以鼻子吸气，迅速将手臂放回原位，同时呼气，反复约 1 分钟之后休息，再重复。站立，慢慢地呼吸双手五指并拢放两肩，以肘尖带动上臂做圆圈运动，慢慢地画圈至双肘尖轻轻相碰。双手在背后相握，吸气，缓缓转动腰部至极限，坚持一会，呼气，回复原位，换手，转向另一边。

11、逛街的目的在于散步减脂和血拼出时尚美丽

如果你没有午睡的习惯，这时候，建议你不妨出去走走。逛街是个不错的选择，其实，逛街的目的在于散步减脂和血拼出时尚美丽。

12、每天吃完饭下楼透气时顺便去书店看看书

条件允许的话，趁每天吃完饭下楼透气的时间，顺便去书店看看书，那些想看却并不值得收藏的就地翻翻，那些好的，看准了再收藏，钱包、头脑两不误，还避免了抽不出整块时间看书的遗憾。虽然有的书店并不提供座椅，但站着看书不正好减脂吗？！