

市 场 通 讯

2015 年第 11 期 （总第 196 期）

无锡市市场指导委办公室

编印

无 锡 市 场 协 会

2015 年 11 月 30 日

目 录

协会动态：无锡市场协会搬迁告示

领导讲话：李克强：畅通市场“经脉” 推动“双创” 把现代流通业打造成为支撑经济社会发展的重要产业

工作研究：江苏省商务厅召开全省商品交易市场转型升级工作推进会
汪泉市长批示高度重视工商部门改造农贸市场建议
市商务局组织相关部门对农贸市场改造提升项目进行验收

政策信息：无锡市场监督管理行政执法实现“三统一”

诚信建设：无锡市场协会召开商务诚信评级工作推进会

市场风采：努力创建农副产品商务诚信市场

会员之窗：无锡产交所创新转型发展取得四大进展

2015 年无锡市第十四届高端人才招聘会”成功举办

五洲国际与万达电商达成合作 旗下 16 家购物中心入驻

行业研究：无锡市 10 月份房地产市场运行情况

市场随笔：为什么转型升级，如何转型升级

生活百科：冬季健康饮食常识

无锡市场网：<http://www.wxscxh.com>

无锡市场协会投稿邮箱：2480178758@qq.com

无锡市场协会搬迁告示

我会已于 2015 年 11 月 24 日开始，从旧址（崇安区健康路 77 号）搬迁到南长区通杨南路 251 号 15 楼办公。现将有关事项告示如下：

- 一、新办公室位于人民医院东大门斜对面汇普金融大厦内。
- 二、新办公室的通信地址：南长区通杨南路 251 号 1502 室，邮编：214023。
- 三、新办公室的电话、传真不变，仍为 0510—827245860771-2868363。

特此告示。

无 锡 市 场 协 会

2015 年 11 月 24 日

李克强：畅通市场“经脉” 推动“双创” 把现代流通业打造成为支撑经济社会发展的重要产业

中国政府网 11 月 2 日消息，全国推进内贸流通现代化电视电话会议 11 月 2 日在京召开。中共中央政治局常委、国务院总理李克强作出重要批示。批示指出：加快推进内贸流通现代化，对于更好对接生产和消费、扩大国内有效需求、提升人民生活质量具有重要意义。各地区、各有关部门要按照国务院决策部署，大力改革创新，完善支持政策，进一步清除妨碍全国统一大市场建设的“路障”，打破地区封锁，畅通市场“经脉”，切实降低流通成本。进一步推动大众创业、万众创新，鼓励发展各类主体参与、线上线下融合的流通新业态。进一步提升监管效能和服务水平，规范流通秩序，强化诚信建设，营造法治化营商环境，切实把现代流通业打造成为支撑经济社会发展的重要产业，为全面建成小康社会作出新贡献。中共中央政治局委员、国务院副总理汪洋出席会议并讲话。他强调，要认真贯彻落实李克强总理的

重要批示精神，加快推进内贸流通现代化，将内贸流通打造成经济转型发展的新引擎、资源优化配置的新动力、大众创业就业的新平台、生态文明建设的新领域、传播优秀文化的新载体。

汪洋指出，近年来，我国内贸流通业改革发展取得重大成就，流通规模居世界第二位，流通网络日益完善，现代流通迅猛发展，流通管理水平不断提高，为促进消费、稳投资、调结构、惠民生、助创新作出了重要贡献。

汪洋强调，今后一个时期，内贸流通工作要以党的十八届五中全会精神为指导，牢固树立创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，大力促进流通信息化、标准化、集约化，推动我国从流通大国向流通强国迈进。要发挥流通对消费的促进作用，建设生活必需品追溯体系，保护和传承中华老字号，创新跨境电子商务发展模式，保障基本消费，扩大品质消费，引导境外消费回流。要加强农产品批发市场等流通基础设施建设，坚持新建与改造并举、投资与运营分离、硬件与机制并重、中央与地方联动，实现公益性和市场化双重目标。要加快流通网络化、数字化、智能化建设，促进线上线下融合发展，积极发展农村电子商务，提高政府信息化管理水平，抢占流通竞争制高点。要加快重点领域标准体系建设，强化标准的推广实施，提高流通效率。要支持流通企业做大做强，推动商品交易市场和商业企业转型升级，大力发展第三方物流，提高流通集约化水平。要深入开展打破地区封锁和打击侵权假冒行动，加快构建诚信体系，营造统一开放、竞争有序的市场秩序。

工作研究

江苏省商务厅召开全省商品交易市场转型升级工作推进会

11月19日，省商务厅在南通召开全省商品交易市场转型升级工作推进会。仲锁林副巡视员出席会议并做重要讲话，商务部市建司安宝军处长应邀出席并致辞。会上，通报了2015年8家江苏省转型升级示范市场名单，其中南京众彩等5家市场以及徐州市、南通市商务局作了交流发言。会议还邀请浙江现代商贸发展研究院院长郑勇军教授做了专业市场转型升级专题讲座。各省辖市、省管县（市）商务局分管

局长、业务处室负责人及主要大市场负责人，省厅市建处、电商处负责人共 90 余人参加此次会议。

仲锁林在讲话中分析了商品交易市场发展面临的形势，指出转型升级势在必行、迫在眉睫。他既肯定了我省商品市场在内外贸结合、线上线下结合、传统功能与现代功能结合、有形市场与无形市场结合、企业主动与政府推动结合等方面取得的初步成效，同时指出商品交易市场转型升级任重道远。他要求各地着重做好以下几方面工作：一是加快信息化建设步伐，推动线上线下融合发展；二是实施品牌战略，打造市场核心竞争力；三是加快国际化进程，拓展市场发展空间；四是着力打造专业化交易平台，推动市场与产业集群互促共进；五是推动市场功能创新，提升市场服务水平。

会后，与会代表参观了叠石桥国际家纺城。

汪泉市长批示高度重视工商部门改造农贸市场建议

11 月 11 日，无锡市长汪泉在市工商局呈报的《我市农贸市场活禽经营设施亟待改造》上批示：“市工商局提出的问题应引起重视，请市农委会同市商务局、工商局督促各区加快推进农贸市场改造工作。”

目前无锡市(城区)共有农贸市场 127 家，其中目前已关闭或在改建中的市场有 10 家，没有活禽经营的市场有 18 家，即全市现共有活禽经营的农贸市场 99 家，其中活禽经营区设施不达标市场有 62 家，不达标率为 62.6%，其中未设置独立区域的市场为 36 家，未隔离宰杀的市场 46 家，两项均不达标为 20 家。活禽经营区设施情况十分堪忧，高致病性禽流感防控形势仍十分严峻。为把禽流感防控工作落到实处，进一步提升禽流感防控能力，进一步巩固城市各类创建成果，市工商局建议：

一是加大投入，提升活禽经营市场硬件水平。农贸市场关系到人民群众的餐桌安全和社会的和谐稳定，具有很强的公益性，农贸市场改造提升是一项民生工程，为从源头上防控禽流感和落实城市各类创建长效化管理目标，建议政府及有关职能部门从民生公益性定位出发，对农贸市场活禽经营设施制定专项改造提升计划，纳入“为民办实事工程”，进一步提升活禽经营市场硬件水平。

二是强化责任，加大活禽经营市场管理力度。强化市场开办单位市场管理第一责任，严格落实活禽入市索票索证、进货查验、消毒休市等各项制度，按《活禽经

营市场高致病性禽流感防控管理办法》严格把关，规范经营。强化属地政府监管责任。各区政府按照“政府负总责、部门各司其职”的要求明确当地街道属地管理责任，实施网格化管理，汲取文明城市创建的经验，确定街道挂钩责任人，确定各监管部门监管联系人，切实履行防控职责。

三是加强配合，形成禽流感防控工作合力。根据《国务院办公厅关于整顿和规范活禽经营市场秩序加强高致病性禽流感防控工作的意见》和城市创建工作的要求，农业、卫生、食药、工商、市场监管等部门要加强沟通协调，形成信息互通、禽流感联防联控机制，提高工作合力，切实推进禽流感防控措施全面落实，为落实长效化管理打牢基础。

市商务局组织相关部门对农贸市场改造提升项目进行验收

11月24日，无锡市商务局组织发改、规划、卫生、工商、城管、消防等部门，对东港镇益民市场、鹅湖农贸市场、东北塘集贸市场等3家农贸市场进行现场验收。这3家农贸市场均位于锡山区，年初纳入锡山区为民办实事项目，在此次市级验收之前已通过区级初审。虽然这些老旧农贸市场改造难度大，协调因素多，但区、镇（街道）两级政府高度重视，克服各种困难，全力推进，最大限度按照标准实施了改造提升。各评审单位对项目实施效果给予了肯定，并提出了改进建议。同时，近期全市上下正积极开展国家卫生城市复检、文明创建等工作，验收组要求属地政府和市场开办方进一步加强日常管理，规范经营秩序，巩固市场及周边环境整治成效。

政策信息

无锡市场监督管理行政执法实现“三统一”

为规范市场监督管理行政执法，加强市场监督管理法治建设，无锡市就市场监督管理行政执法程序及执法文书、行政执法证和执法着装三个方面在全市市场监督管理行政执法中推行“三统一”，提出指导意见。

一是统一执法程序和执法文书。制定《无锡市市场监督管理行政处罚程序规定》和《无锡市市场监督管理处理消费者投诉程序规定》，作为全市市场监督管理适用行政处罚和处理行政投诉的统一程序规定。根据两个程序规定，制定与之相配套的

《无锡市市场监督管理行政处罚格式文书及说明》和《无锡市市场监督管理行政投诉处理格式文书及使用说明》，供全市市场监督管理部门在行政执法中使用。

二是统一执法证件。全市市场监督管理行政执法人员执法统一持《江苏省行政执法证》，执法种类统一为“市场监督管理”。《江苏省行政执法证》由江苏省人民政府统一制定，所在地人民政府核发。

三是统一执法着装。本着节约、便捷和管理相对人认可的原则，以原工商行政管理 05 制服为基础，除将帽徽、肩章、工号牌中“工商行政管理”字样改成“市场监督管理”和领花、纽扣图案改成“S”型外，徽章、工号牌图案及尺寸，其他均保持不变，工号牌序列号与原工商行政管理序列号保持一致。全市市场监督管理行政执法人员必须统一着装、规范执法。

“三统一”后，一要把市场监督管理行政执法“三统一”工作作为近期法治建设重点工作，抓紧落实，切实推进。执法程序和执法文书要在今年 12 月 1 日起统一适用，执法证件要在 12 月 1 日前更换到位，执法着装要在今年年底之前配备到位。二要加强市场监督管理执法程序和执法文书的培训工作，使市场监督管理行政执法人员全面掌握市场监督管理行政执法程序，熟练使用市场监督管理执法文书。三要以推行市场监督管理行政执法“三统一”为契机，积极推进市场监督管理行政执法信息化建设，提高执法效率和规范化水平，实现执法文书规范化、办案流程网络化、执法监督常态化。

诚信建设

无锡市场协会召开商务诚信评级工作推进会

2015 年 11 月 12 日上午，无锡市农副产品批发市场商务诚信评级工作推进会在金桥副食品市场召开，参评市场和农副产品批发市场分会成员单位参加了会议。会上，金桥副食品市场虞焕春总经理就如何做好本市场的商务诚信评级工作作了介绍，市信用办领导和市场协会领导以及评估公司代表进行了业务指导，与会者们观看了市场诚信体系台账和副食品交易现场。这次会议是全市农副产品批发市场开展商务诚信评级工作的一次再动员的会议，它为各参评市场提供学习、交流、示范的平台，为下一步现场评估奠定了良好基础。

努力创建农副产品商务诚信市场

——访无锡市崇安集贸市场

市场地处学前东路延伸段北侧的广益街道尤渡村，交通十分便利。由无锡市尤渡村集团有限公司投资 60%、无锡市市场物业管理有限公司投资 40% 合作而成。市场占地 15000 平方米，其中智能化管理的停车场地 6000 余平方米，有店铺 205 间，摊位 248 个，上市品种 500 余种，场内划行归市，分类设摊，设有冷冻包装、南北货、水产、海鲜、禽蛋、肉类、蔬菜、卤菜、速冻食品、腌腊制品、水果等类别，以河鲜、海鲜及时鲜蔬菜为特色，批零兼营，深受各大宾馆、饭店和广大市民的欢迎。

市场从 2003 年 9 月 3 日正式营业以来，生意异常火爆，营业额大幅度提升。全年的成交额达到 5.69 亿元，成交量达到 3.6 万吨左右，在周边城市的同行中是屈指可数的。作为无锡市食品放心工程的重点企业，市场在市政府和市场的有关领导的指导和帮助下，建立了一套比较完善的内部管理制度，并得到了上级领导和广大消费者的一致认可，在同行业中屡获殊荣。今年以来，围绕农副产品批发市场商务诚信评级工作，市场不仅在硬件设施上创造了更好更优越的商场购物环境，更在软件管理服务上屡下狠招，练出真功夫。根据《无锡市商务局关于开展商务诚信评级试点工作指导意见（试行）》和《无锡市场协会开展商务诚信评级试点工作实施方案》的要求，市场建立商务诚信评级工作领导小组，由包国平总经理任组长，下面设立办公室，市场管理科具体协调落实，做到明确分工、任务到人、责任到岗，建立市场、相关部门和经营户的良性互动、协调合作机制，按照分工定位，有效整合各方面的优势和力量，注重发挥市场和经营户的积极性，促进他们加大硬件设施投入，提升自身管理水平，为商务诚信评级工作的深入开展提供有力保障和支持。为了杜绝短斤少两现象，市场要求每个摊位都使用规定的正规计量电子秤，并定期不定期的对这些秤进行计量检查和抽查，坚决取缔计量不合格的杂秤。市场还在服务台设置了公平秤，方便老百姓复秤。对复秤有异常的及时跟踪到摊位，对摊主严肃处理，并做好台账记录。市场对经营户的管理要求之一就是明码标价，而总会有不良商贩在节假日高峰期有哄抬物价的现象，为了根除这一诟病，市场采取了管控措施，通过收集每天进货单据、不定期抽查货物与单据是否相符、监控售价等措施严格管理，确保价格在范围之内。市场对消费者主动做出了“先行赔付”的服务承诺，并与经

营户签订了“先行赔付”责任状，收取先行赔付保证金。一旦有消费者投诉摊主不文明行为，市场经查证核实后，即启动一补二赔三追究四曝光机制，先提取保证金先行赔付给消费者，再根据情节轻重追究有关经营户的责任，并进行曝光公示，起到严控作用。

在市场与经营户的共同努力下，市场赢得了越来越多老百姓的好口碑，未来发展之路也必将越来越宽！崇安集贸市场在无锡东大门尤渡村这块富饶的土地上会越发光彩夺目。

会员之窗

无锡产交所创新转型发展取得四大进展

一是主要经济指标平稳较快增长。1-10月，完成各类交易项目2162个，累计交易金额47.77亿元，同比上年有大幅度增长；实现主营业务收入较去年同期增长10.56%，实现利润总额较去年同期增长55.45%。

二是交易结构更趋合理，重点业务更加突出。1-10月，公司重点业务发展势头良好，产权交易平台的基础功能充分凸显，其中股权转让项目58个，成交金额21.32亿元；公共资源招投标项目206个，成交金额7.80亿元。

三是金融资产交易业务大幅提升，互联网金融协同创新呈现新亮点。1-10月，累计交易金融资产项目30个，成交金额8.86亿元；累计发行金融产品9个，成交金额1.73亿元，并先后在6、7、8月连续3个月成功发行互联网金融产品。

四是股权归集工作顺利完成，引进战略投资者加快进度。一方面，推动原外部股东持有股份完成公开挂牌转让，聚集重点资源推动企业做强做大，另一方面加大与有资源、有实力的战略投资者沟通，不断提升企业资本实力，为企业未来登陆资本市场奠定基础。

2015年无锡市第十四届高端人才招聘会”成功举办

11月21日，由中共无锡市委组织部、无锡市人力资源和社会保障局共同主办，无锡市人才服务中心、无锡市人力资源市场承办的“2015年无锡市第十四届高端人才招聘会”在国际饭店举行。57家用人单位携852个年薪十万元以上的职位参会，

现场人气火爆，约有 1200 余人前来求职。本届高端会继续采用人才预配、猎才特邀、封闭式洽谈的方式，以确保供需双方的交流效果。具体呈现以下几大特色：一是大力推进人才引进工作，满足企业用人需求。二是本地知名企业到场，职位紧追时下潮流。三是 IT 业需求猛增，民营企业逾六成。四是学历只是敲门砖，关键看能力。

无锡市高端人才招聘会自 2005 年首次举办以来，始终以提供高端、高质、高效的服务为目标，已连续 10 年为有意到无锡发展的高端人才与旨在招募中高层经营管理人员和专业技术人员的用人单位提供了面对面深度沟通交流平台，已发展成为无锡地区规模最大、层次最高的高端人才交流盛会、我市各企事业单位引进高端人才的重要渠道，在无锡及周边城市具有较高的知名度和品牌影响力，品牌效应日益凸显。高端人才招聘会前三届高端会累计有 660 家无锡及周边城市的企事业单位参会，共提供各类高端岗位 1 万个，最高岗位年薪达到 100 万元，吸引了无锡及国内其他城市的 1.7 万名各类高端人才参会，累计有 4800 人成功求职。

主办方表示，今后将继续努力让高端人才招聘会发挥常态化效应，以吸纳优秀人才为落脚点，放大高端人才招聘的聚集效应，不断丰富引才载体、拓展引才渠道，大力引进各类高端人才扎根无锡，为我市发展贡献智慧。

（市人力资源市场）

五洲国际与万达电商达成合作 旗下 16 家购物中心入驻

近近日万达电商与五洲国际集团达成了战略合作。此次合作将有 16 家大型购物中心入驻万达电商开放平台。经过不懈的努力，万达电商完成了前期的各项准备，截至目前，约有 200 家购物中心已与万达电商达成战略合作，已经或正在进驻万达电商开放平台。

总部位于江苏无锡的五洲国际集团，是 2015 年中国商业地产企业综合实力前十强企业，业务已遍布中国华东、华北、东北、西南、华中和中原地区 12 大省、直辖市的 25 个城市，累计已开发项目 39 个，总建筑面积超 1100 万平方米。五洲国际集团执行总裁赵立东表示，五洲国际集团旗下 16 家购物中心入驻万达电商开放平台，是顺应市场发展，积极进行互联网+转型的尝试。与万达电商合作之后，五洲国际集团旗下购物中心的经营模式将会呈现线上线下结合的生态发展，运用互联网思维和工具盘活购物中心。万达电商首席运营官任伟表示，作为实体商业+互联网的场景服务运营商，万达

电商将以实体商业经营和消费者需求为出发点，整合互联网技术和资源，为实体商业的经营者、商家和消费者搭建一个全方位的互联网开放平台。（赢商网）

行业研究

无锡市 10 月份房地产市场运行情况

2015 年 10 月份，我市商品房新增供应持续低位，成交量价保持平稳。1、商品房新增供应低位。市区商品房新增供应面积为 34.75 万平方米，同比下降 60.88%，环比增长 16.61%；其中商品房住宅新增供应 28.96 万平方米，同比下降 59.45%，环比增长 2.85%。2、商品房成交平稳。市区商品房成交面积为 60.84 万平方米，同比下降 12.42%，环比增长 3.89%；其中住宅成交面积为 55.46 万平方米，同比下降 13.59%，环比增长 13.62%，成交均价 7878 元/平方米，环比微涨 0.32%。3、二手房成交平稳。二手房成交面积为 27.13 万平方米，同比增长 60.63%，环比下降 2.55%；其中二手住宅成交面积 24.26 万平方米，同比增长 53.84%，环比下降 1.54%。

从前三季度无锡市区房地产市场的运行情况看：一是土地市场持续平淡，1—9 月份市区土地成交总面积 114.87 万平方米，同比减少 48.33%，成交金额同比减少 58.87%。商品房市场供应充足，受政策持续放松影响，市场成交明显放大，市场成交量达近五年高位，住房价格小幅上涨，环比增长 0.87%。二是非住宅市场矛盾突出，商业数量过多，分布集中，同质化竞争突出，普遍运行不佳；办公销售困难，改公寓出售低价竞争；大型专业市场空置率高，售后返租模式引起的群体性事件较多。

下阶段市场走势预测：土地市场仍将平淡，商品房新增供应量保持低位；市场成交继续保持良好态势，随着政策效应的不断显现，进一步推动市场回暖，加上开发企业年末冲业绩要求，将加大优惠力度促销，住房价格总体稳中有升。尽管消费者入市意愿强烈，市场成交持续活跃，但由于短期内市场仍以去库存为主，房价不会出现大幅波动。

市场随笔

为什么转型升级，如何转型升级

近年来，我市城市发展日新月异，城区框架不断拉大，常住人口不断增加，但

建设现代市场化商城的速度相对滞后，目前，我市的各类商品市场，还没有形成规模化的现代商业模式，仍处在初、中级发展阶段，从而制约了城市品位的提升，不符合我市作为现代化旅游城市的发展需求。为更好地优化市场布局、调整市场结构、规范市场秩序、促进传统市场商城转型升级，做大、做强、做优各类商品市场，全面提升商贸流通聚合辐射能力，为我市经济社会的发展提供强力支撑。

目前我市急需转型升级各类商品市场大致为：比较传统、陈旧、以及同类商品市场竞争中出现的重复建设的市场，效益急骤下降的市场，还有一些关、停、并的“空壳市场”等。交易市场转型升级有异地重建、原地升级、原地转型等基本路径。各商品交易市场应从自身所处行业类别、成长阶段、交通区位以及综合实力等实际出发，选择各具特色的转型升级之路。因此，各类商品市场的主管部门、经营管理者必须围绕商品交易市场转型升级作全面深层次的思考。

（一）以外迁整合促进转型升级。以城市规划调整、小城镇化建设、环境综合整治、片区建设改造等为契机，对不附合规划的、经营类别相近的、业态落后低端的市场，依法关闭或实施搬迁、整合。在实现优化布局、集聚发展的同时，按照市场转型升级标准，在市场硬件设施、信息化程度、交易方式、物流配送、食品安全追溯等方面实现全面提升，打造彰显区域特色、突出产业联动、有效带动产业集群、发展水平更高的现代展贸中心或展贸市场集聚区。

（二）以业态转营促进转型升级。产地型市场特别是全国性一级批发市场，可使市场向“现代展贸中心和采购配送中心”转型。一些市场基础较好的销地型市场，可使市场向购物中心或商业街转型。一些位居市中心区域的批发市场，应实施商流与物流的分离，向展贸中心转型。一些物流量大的商品批发市场，可向采购配送中心转型。对于适合网销的商品市场，促使向网货集散配供中心转型。少数适合做零售的商品交易市场，可探索发展品牌商品“厂家直销店”的供货中心、“生活馆”等新型业态。

（三）以电子商务应用促进转型升级。积极探索发展与实体市场互为依存和促进的电子商务。一是对现有的商品交易市场进行电商化改造，在场内开设电商展示服务专区、电商仓储基地等。二是构建和完善市场的电子商务基础支撑体系，根据市场自身特点和网上交易模式，建立交易支付安全认证、移动支付、快递专线平台、物流配送体系。三是推进以商品交易市场为基础和依托的电商产业园、电商物流园、电商配套产业园等多种类型的电子商务集聚区建设。四是与国内大型电商平台建立

战略合作联盟，吸引其市场周边设立专属办公网点，构建以商品交易市场为依托的、多元化模式并存的“电商生态圈”。

（四）以品牌创建提升市场转型升级。以品牌综合服务运营商为新的战略定位，走市场“品牌”五化发展道路。建立完善商品品牌数据库，引进国内外一线商品进驻。鼓励品牌企业在市场设立总经销、总代理、特约经销等，提高市场商品品牌率。加强市场自身品牌培育指导服务工作，做好市场品牌注册、经营、管理与宣传，争创驰名商标、省著名商标、市知名商号，增强市场的吸引力和关注度。对有一定知名度的市场实施知识产权战略。

（五）以内外贸融合促进转型升级。加强对商户的外贸业务培训，积极提供国际市场需求信息服务，组织开展内外商对接活动，引导商户积极开展外贸业务。完善市场内报关、质检、金融、外汇、物流、电子商务等外贸配套服务功能，提高开展外贸业务便利性。积极引入跨国公司和境外企业在市场设立常驻采购分销机构，争取使市场进入国际连锁采购分销网络。大力发展以商品交易市场为依托的跨境电子商务和国际配销网络，有条件的、国际商流比重大的市场逐步开展国际分销配送业务，为国际采购商提供一站式服务。配合我国“一带一路”战略实施和跨境电子商务快速发展的新形势，探索发展境外分市场，建立境外中国无锡商品展示中心、订单服务中心和仓储物流配送中心等，形成以商品交易市场为依托的国际配销网络。

（六）以完善服务功能促进转型升级。强化市场的展示、信息、价格发现和综合服务功能。建设物流中心、会展中心、检验检测中心、研发设计创意中心、教育培训中心、融资服务中心以及商品信息、商品价格等公共服务平台；建立以产业为基础，以市场为依托，集仓储、物流配送、旅游购物、流行趋势发布于一体的市场服务综合体。强化市场助推产业发展功能，依托市场商品信息和采购需求高度集聚的优势，探索市场与产业集群合作机制，提供市场实时动态信息，推动众多服务市场的中小微企业和传统产业转型升级。提升功能创新。在原有的商品集散、信息发布、形成价格、统计计算、配套服务基础上，发展会展经济、延伸上下游、连锁经营、提供供应链金融等新的服务内容。农产品批发市场（农贸市场）努力向公益化方向发展。

（七）以管理提升促进转型升级。推动专业批发市场园区成立管委会或负责实体运营的管理公司，建立园区统一的管理服务平台，形成市场管理中枢和完善的园区化长效管理机制。引进现代化管理理念，利用+互联网等新技术不断加强市场的综

合管理水平。鼓励市场举办者完善法人治理结构，建立现代企业制度。鼓励有条件的市场举办者进行股份制改造，提高市场改造提升、对外拓展、兼并收购的能力。鼓励市场所有权与经营管理权分离，建立有资质、有品牌的市场管理公司，打造专业的市场运营管理团队，对市场实施专业化、规范化、标准化管理。鼓励专业的市场管理公司做大做强，通过输出专业管理、专业培训等方式，提升我市商品交易市场整体管理服务水平。鼓励市场举办方引进质量管理、环境管理、健康安全环境等 6S 管理标准体系，制定相应的硬件建设标准和软件管理规范，促进市场建设标准化、管理规范。引导市场推广应用总代理、总经销、远期合约、拍卖制、竞买制、电子交易等新型批发交易方式，推动场内经营业户向公司化发展，提高专业化、组织化水平。

综上所述，各类商品市场的转型升级概括为：一、改善运作模式，创建良好经营环境；二、加快结构调整，采用兼并、重组等模式，推动商品交易市场转型升级；三、加快商品交易市场标准化体系建设，完善涉农标准体系，全面开展商务诚信活动；四、促进规模化，产业化，信息化发展，活跃商贸流通，推动经济发展。

(无锡汇智市场发展研究所 杨四方)

生活百科

冬季健康饮食常识

1. 增加御寒食物的摄入

在寒冷的冬季，往往使人觉得因寒冷而不适，而且有些人由于体内阳气虚弱而特别怕冷。因此，在冬季要适当用具有御寒功效的食物进行温补和调养，以起到温养全身组织、增强体质、促进新陈代谢、提高防寒能力、维持机体组织功能活动、抗拒外邪、减少疾病的发生。祖国医学认为，在冬季应吃性温热御寒并补益的食物，如羊肉、狗肉、甲鱼、麻雀、虾、鸽、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等。

2. 增加产热食物的摄入

由于冬季气候寒冷，机体每天为适应外界寒冷环境，消耗能量相应增多，因而要增加产热营养素的摄入量。产热营养素主要指蛋白质、脂肪、碳水化合物等，因而要多吃富含这三大营养素的食物，尤其是要相对增加脂肪的摄入量，如在吃荤菜时注重肥肉的摄入量，在炒菜时多放些烹调油等。

3. 补充必要的蛋氨酸

蛋氨酸可通过转移作用，提供一系列适应耐寒所必需的甲基。寒冷的气候使人体尿液中肌酸的排出量增多，脂肪代谢加快，而合成肌酸及脂酸、磷脂在线粒体内氧化释放出的热量都需要甲基，因此，在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物，如芝麻、葵花籽、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

4. 多吃富含维生素类食物

由于寒冷气候使人体氧化产热加强，机体维生素代谢也发生明显变化。如增加摄入维生素 A，以增强人体的耐寒能力。增加对维生素 C 的摄入量，以提高人体对寒冷的适应能力，并对血管具有良好的保护作用。维生素 A 主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等食物，维生素 C 主要来自新鲜水果和蔬菜等食物。

5. 适量补充矿物质

人怕冷与机体摄入矿物质也有一定关系。如钙在人体内含量的多少，可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性，补充钙可提高机体的御寒能力。含钙丰富的食物有牛奶、豆制品、海带等。食盐对人体御寒也很重要，它可使人体产热功能增强，因而在冬季调味以重味辛热为主，但也不能过咸，每日摄盐量最多不超过 6 克为宜。

6. 注重热食

为使人体适应外界寒冷环境，应以热饭热菜用餐并趁热而食，以摄入更多的能量御寒。在餐桌上不妨多安排些热菜汤，这样既可增进食欲，又可消除寒冷感。

冬季为什么要减肥？

冬季气温较低，人的胃肠供血量增多，消化吸收功能增强，人容易饿，饭量自然增加，加之冬季户外活动相对较少，能量消耗减少，往往在体内储备，所以冬季最易发胖。若能在这几个月控制住体重，那么发胖的风险就大大减少。在气温骤降的冬季，为维持体温，人体热量产生加剧，基础代谢提高，可以消耗更多的脂肪。

下面详细谈谈冬季饮食减肥方法：

水果和蔬菜 现代的运输条件和冷冻技术可以使我们在一年四季都能吃到各种各样的果蔬。

面包 面包也可以算是控制体重的食物，但一次不可以吃太多。你可以用果酱、脱脂奶酪等涂在面包上。

高脂肪的肉类、香肠和午餐肉等虽然含较多的脂肪，但不必把它完全摒弃，你可以配上一些新鲜蔬菜、豆类或面食等与这些红色的肉类一起吃。

冬季减肥饮食误区

误区一：忌糖

很多人认为，甜食类食品是发胖的元凶，但新的研究表明，进食等量的糖类食品和高脂肪食品，前者摄入的热量要比后者低得多，因而食糖是在寒冷的季节里充分获取能量又不至于发胖的捷径。

误区二：少摄取热量

为了减肥，很多人为自己的食谱设限，立了众多的饮食禁忌，如不食油、不吃高热量食品等。虽然在某种程度上能起到一定减肥效果，但也会造成营养不均衡。为了达到减肥、健康两不误的效果，减肥者可以将每天摄取的食物热量控制在4000-5600 焦耳之内。

误区三：迷信减肥食品

在冬季人体相对比较虚弱的季节里，许多人如果将减肥食品作为主食的话，则很可能因此患上贫血等病症。因为很多减肥食品虽然均标榜含有足量的营养元素，但实际上更多的营养元素需要从天然食品中摄取。

13 种食物有利冬季减肥

紫菜 紫菜除了含有丰富的维生素 A、B1 及 B2，还可以帮助排走身体内废物及积聚的水分。

芝麻 芝麻中的亚麻仁油酸可以去除附在血管内的胆固醇。

香蕉 香蕉虽然卡路里很高，但脂肪却很低，而且含有丰富的钾，又饱肚又低脂，可减少脂肪在下身积聚，是减肥时候的理想食品。

苹果 苹果含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪。

红豆 红豆所含的石碱酸可以增加大肠蠕动，促进排尿及减少便秘，清除下身脂肪。

蛋 蛋内的维生素 B2 有助去除脂肪，它蕴含的菸碱酸及维生素 B1 可以去除下半身的肥肉。

西柚 西柚卡路里极低，多吃也不会肥，亦含丰富钾质，有助减少下半身的脂肪

和水分积聚。

茼蒿 茼蒿不含脂肪，也是减肥必食之物，它的丰富植物纤维更可以使下身的淋巴畅通，防止腿部肥胖。

菠菜 菠菜可以促进血液循环，平衡新陈代谢，能够瘦腿。

西芹 西芹一方面含有大量的钙质，可以补“脚骨力”，另一方面亦含有钾，可减少下半身的水分积聚。

花生 花生含有极丰富的维生素 B2 和菸碱酸，可以带来优质蛋白质，长肉不长脂。

奇异果 奇异果除了维生素 C 是它的强项外，其纤维也十分丰富，可增加分解脂肪的速度。

番茄 吃新鲜的番茄可以利尿及去除腿部疲惫，减少水肿

掌握冬季饮食减肥方法，你就再也不怕肥胖来袭啦。

冬季减肥总原则

低热量菜单以及运动是关键。脂肪屯积的原因可归纳为“不活动”和“饮食过度”两大要素。

注意要坚决戒掉甜食、零食和宵夜；养成不在家中屯积零食和甜食的习惯；在月经前期服维生素 B6 和 B12，缓解嗜吃、嗜睡等不适应症状；在情绪低落时适量运动、积极调整；改变狼吞虎咽的饮食习惯；最重要的一条，就是要持之以恒地坚持锻炼。

给自己定一个目标，然后把战线拉长，每星期减 1 公斤以内是正常而健康的。