

# 中宣部、国家发改委联合发布 2019年“诚信之星”

为深入贯彻习近平总书记关于诚信建设的重要指示精神,贯彻落实《新时代公民道德建设实施纲要》,持续深化诚信宣传教育,发挥诚信典型的示范引领作用,在全社会形成履约践诺、诚实守信的良好风尚,中央宣传部、国家发改委近日向社会发布了2019年“诚信之星”。

此次发布的10位“诚信之星”是:天津师范大学退休干部王辅成,河北省衡水市冀州区码头李镇退伍军人张志旺,吉林省白山方大集团党委书记、董事长宁凤莲,安徽省滁州市皇甫山林场退休职工高青旺,江西省抚州市金溪县秀谷镇徐坊村理事长徐春华,河南省开封市祥符区电影公司党支部书记、经理郭建华,重庆

市黔江区城东街道下坝社区村民程绍光、程祖全父子,四川省乐山市市中区关庙乡苏坪村9组村民罗万森,宁夏回族自治区金瑞食品股份有限公司董事长杨晶岚,新疆维吾尔自治区塔什库尔干塔吉克自治县公安局马尔洋派出所所长丁发根。

发布现场播放了“诚信之星”先进事迹视频短片,中央宣传部、国家发

委负责同志颁发了“诚信之星”证书和奖杯,艺术家诵读了致敬词。“诚信之星”讲述了自己的诚信追求和人生感悟:他们有的不忘初心、牢记使命,自觉以“把一切献给党”作为自己的终生信念;有的几代接力、矢志不渝,用恒久努力让荒山重披绿装;有的以诚立身、以信兴企,赢得“货真价实、童叟无欺”的金字招牌;有的坚忍执着、知难而进,用

毕生坚守照亮贫困群众的脱贫之路。他们的感人事迹生动展现了新时代中国人守信践诺、以诚立身的精神风貌,是诚实守信价值理念的坚定守护者,是社会主义核心价值观的模范践行者。

发布实况将由中央广播电视总台央视财经频道1月18日晚21时30分首播。

/新华社

## 中国大陆人口突破14亿

国家统计局17日发布数据显示,2019年末,中国大陆总人口(包括31个省、自治区、直辖市和中国人民解放军现役军人,不包括香港、澳门特别行政区和台湾省以及海外华侨人数)140005万人,比上年末增加467万人。

数据显示,2019年出生人口1465万人,人口出生率为10.48‰;死亡人口998万人,人口死亡率为7.14‰;人口自然增长率为3.34‰。

国家发展改革委副主任兼国家统计局局长宁吉喆在国新办新闻发布会上表示,2019年我国出生人口达1465万人,是

一个很大的出生规模;虽比上年减少58万人,但这一减少规模相较之前年份已经有所下降。在2019年出生人口中,二孩及以上孩次比例达59.5%,比例连续几年提高,说明全面放开二孩政策发挥了成效。

从性别结构看,2019年末,男性人口71527万人,女性人口68478万人,总人口性别比为104.45(以女性为100)。从年龄构成看,16至59周岁的劳动年龄人口89640万人,占总人口的比重为64%;60周岁及以上人口25388万人,占总人口的18.1%,其中65周岁及以上人口17603万人,占总人口的

12.6%。数据显示,中国城镇化率继续提高。2019年末,城镇常住人口84843万人,比上年末增加1706万人;乡村常住人口55162万人,减少1239万人;城镇人口占总人口比重(城镇化率)为60.6%,比上年末提高1.02个百分点。

宁吉喆说,国务院已经部署要开展第七次全国人口普查。通过开展十年一次的人口普查,将把中国人口的总量、结构和分布等人口“家底”进一步摸清,为制定“十四五”规划等提供科学依据。

/新华社

## 远离“节日病” 健健康康过新年

春节期间该怎么吃才能避免身体不适?日前,人民网联合国家卫生健康委,邀请到中国疾病预防控制中心营养与健康所的两任专家,为网友们在节日期间健康饮食支招。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲指出:“节假日要保持均衡营养、合理进餐。在进餐时要注意,每天的食物种类要包括粮谷类、蔬菜水果、肉蛋奶、大豆类,注意荤素搭配、粗细搭配。谷类、薯类、杂豆类平均每天3种以上,每周5种以上;蔬菜、菌藻、水果类每天平均4种以上,每周10种以上;鱼、蛋、禽畜肉平均每天3种以上,每周5种以上;奶、大豆、坚果每天2种,每周5种以上。”

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员补充说:“吃畜肉应首选脂肪含量较低的瘦肉,依据中国居民平衡膳食宝塔,每周要保证吃一斤鱼虾、一斤肉,每天一个鸡蛋。大概是女性每天吃三两,男性吃四两左右。”何丽指出,春节期间应控制肉类食用量化标准,每天鱼禽肉蛋类食物的摄入量约120克至200克,是网友们自己的一个拳头大小。

坚果营养丰富,备受广大消费者喜爱,过年期间更是必不可少。“坚果每天应摄入10克左右果仁,也就是将自己的手在半握拳情况下,放一小把的量,比如两个核桃、十个左右巴旦木。”何丽表示,吃坚果要保证一天的膳食总能量不能超标,同样根据中国居民平衡膳食宝塔推荐,豆类坚果每日应该摄入25克至35克。

她提醒爱吃坚果的朋友,一般坚果含脂肪都在50%左右,肥胖人群应严格控制摄入量,以防多余能量变成脂肪存储在体内。高血脂的人,可选脂肪含量少一些的栗子、杏仁等坚果;糖尿病患者,可选择独立包装在量上进行控制,添加有葡萄干、蔓越莓干和苹果干等果干的坚果糖含量很高,建议将这些果干挑选出来;过敏人群选择坚果果要注意过敏源。

有的网友春节期间会食用过多零食,而且会吃多种食物。对此,何丽表示:“食物多样化不是指吃多种零食,而是要摄取不同种类食物。比如餐前吃糕点、喝饮料会影响正常进食,尤其对于一些食欲本不太好的老年人和小孩,餐前吃太多零食会影响正常吃饭,餐后食用太多会增加能量摄入。”

“吃零食也有讲究,最好在两餐之间少量吃一点,且选择甜度不高的水果。如果非要吃糕点,最好是在饥饿时稍微吃一点。另外,可选择稍微吃点坚果,但要控制好摄入量。”何丽补充说,吃饭时可通过多咀嚼放慢速度,并按进食、用较小号餐具保证食量稳定。

“假期里小朋友往往作息不规律,早晨不起晚上不睡,容易造成不吃早饭,晚上吃太多零食,这种不规律的进餐不但会影响孩子们的消化道的功能,还能造成营养不均衡,影响生长发育。”刘爱玲建议,小朋友要吃好一天三餐饭。

何丽还总结说:“无论在家还是在外就餐,要做到菜色浅一点,保持食物新鲜口感;香味淡一点,尤其是在外用餐,调料、香料肯定放得较多;口味轻一点,选择盐较少的、采用清蒸、水煮等烹调方式;素菜多一点,春节可选择档次较高一点的蘑菇、较为新鲜的绿叶菜;品种杂一点,是指各种类的食物都兼顾到。”

/人民网

## 我国人均GDP突破1万美元

国家统计局17日发布数据,2019年我国国内生产总值(GDP)接近100万亿元大关。按年平均汇率折算,人均GDP达10276美元,跨上1万美元台阶。

一个拥有14亿人口的大国,实现人均GDP过万美元,是人类发展史上的奇迹。

人均GDP是比较各国经济发展水平的主要指标。从2001年我国人均GDP突破1000美元到2019年跃上1万美元,不到20年时间。

我国经济总量于1986年突破1万亿元,2000年迈过10万亿元关口。2010年,我国成为世界第二大经济体。近年

我国经济接连迈上10万亿元级台阶,2016年超过70万亿元,2017年超80万亿元,2018年超90万亿元。

数据显示,2018年人均GDP过万美元经济体人口约15亿。中国人均GDP的突破,让全球加入这一行列人口达近30亿。“这是中国作为发展中的新兴经济体对世界的贡献。”国家统计局局长宁吉喆说。

人均GDP过万美元是中等以上人口规模国家发展的重要节点。“跨越这个节点,一国居民的收入水平、消费结构、市场规模、创新条件都将迈上新台阶。”国务院发展研究中心宏观经济研究部副研究员杨光普

说。

我国人均GDP与人均国民总收入数值相当。按照国际标准,高收入国家人均国民总收入为1.2万美元以上。“我国距离高收入国家又近了一步。迈过关口,要经济增长保持中高速、产业迈向中高端、居民收入达到中高水平。”中国宏观经济研究院院长王昌林说。

人均GDP过万美元,具有重要历史标志意义,也是发展新起点。宁吉喆说,我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段的基本国情没有变,我国是世界最大发展中国家的国际地位没有变,实现发展目标需久久为功。

/新华社

## 中国经济规模迈向100万亿元大关

国家统计局17日发布数据,初步核算,2019年我国国内生产总值990865亿元,按可比价格计算,比上年增长6.1%,符合6%至6.5%的预期目标。分季度看,一季度同比增长6.4%,二季度增长6.2%,三季度增长6%,四季度增长6%。

国家发展改革委副主任兼国家统计局局长宁吉喆在国新办新闻发布会上介绍,2019年,面对国内外风险挑战明显上升的复杂局面,国民经济运行总体平稳,发展质量稳步提升,主要

预期目标较好实现,为全面建成小康社会奠定了坚实基础。

从生产来看,粮食产量创历史新高,牛羊禽蛋奶实现增长。工业方面,全年全国规模以上工业增加值比上年增长5.7%,高技术制造业和战略性新兴产业增加值分别比上年增长8.8%和8.4%。服务业方面,全年全国服务业生产指数比上年增长6.9%,现代服务业增长良好。

从需求来看,全年社会消费品零售总额411649亿元,比上年增长8%,网上零售占比明

显提高。全年全国固定资产投资(不含农户)551478亿元,比上年增长5.4%,高技术产业投资增长17.3%。对外贸易逆势增长。全年货物进出口总额315446亿元,比上年增长3.4%,其中出口增长5%。

就业形势也保持稳定。统计显示,全年城镇新增就业1352万人,连续7年保持在1300万人以上。2019年各月全国城镇调查失业率保持在5.0%至5.3%之间,实现了低于5.5%左右的预期目标。

/新华社