

市 场 通 讯

2014 年第 9 期（总第 182 期）

无锡市市场指导委办公室

无 锡 市 场 协 会 编印

2014 年 9 月 29 日

目 录

- 政策信息：** 商务部出台关于促进商贸物流发展的实施意见
转型发展商品市场 创新发展要素市场
无锡小微企业聘应届生可获补贴
无锡出台人力资源服务业发展意见
- 市场动态：** 天鹏食品商城搭建服务平台——努力打造市场核心竞争优势
无锡凤翔二手车市场投入运营
- 协会动态：** 无锡市场协会召开要素、商品市场改革发展座谈会
农贸市场分会北塘区农贸市场召开经理交流会
无锡工业生产资料市场专业委员会正式成立
- 市场风采：** 汇普金融 中小微企业金融服务的一体化平台
——访华宸集团董事长陈国华
不断优化创新环境 加快发展技术市场
——访无锡市技术市场管理办公室
- 财经参考：** 无锡文化工艺品市场朝阳艺术区签约画家作品成功跻身全国美展
- 生活百科：** 秋季养生小常识经典大全

无锡市场网：<http://www.wxscxh.com>

无锡市场协会投稿邮箱：2480178758@qq.com

商务部出台关于促进商贸物流发展的实施意见

近日，商务部印发了《关于促进商贸物流发展的实施意见》（以下简称《意见》），围绕提高物流社会化、专业化、标准化、信息化、组织化和国际化水平，部署促进商贸物流发展，降低物流成本。这是商务部贯彻落实国务院部分城市物流工作座谈会和《物流业发展中长期规划》的重要举措。《意见》全文共分为八个部分。

《意见》首先确立了新形势下商贸物流的重要定位和地位，要充分发挥其在国民经济中的基础性、先导性作用，成为内贸工作“上台阶”的突破口。

《意见》提出了商贸物流发展的工作任务：一是提高社会化水平，支持商贸物流企业加强供应链管理，大力发展共同配送，支持传统仓储企业转型升级，向配送运营中心和第三方物流发展。二是提高专业化水平，大力发展电子商务物流，加强冷链物流建设，加快生产资料物流转型升级，鼓励发展绿色物流。三是提高标准化水平，创新标准宣传贯彻和实施促进的工作机制，以标准化托盘循环共用试点工作为切入点，逐步提高全社会标准托盘普及率。四是提高信息化水平，支持企业共用信息系统实现数据共用、资源共享、信息互通，支持以企业为主体的物流综合信息服务平台发展。五是提高组织化水平，鼓励物流企业做大做强、融合发展，引导共同投资建设重要物流节点的仓储设施，合理布

局物流园区（中心、基地）。六是提高国际化水平，以丝绸之路经济带和 21 世纪海上丝绸之路沿线区域物流合作为重点，以国际商品交易中心、重点进出口口岸为依托，推进国际物流大通道建设，支持建设商贸物流型境外经济贸易合作区，鼓励有条件的商贸物流企业走出去和开展全球业务。

为确保任务顺利实施，《意见》还要求各地加强工作组织领导，做好协调服务；优化物流发展环境，加强诚信建设；落实财税土地政策，加大扶持力度；夯实统计基础，加强人才培养。

转型发展商品市场 创新发展要素市场

日前，无锡市委十二届七次全会审议通过的《关于进一步加快发展现代市场体系的指导意见》，明确了我市构建现代市场体系的举措和办法，即坚持市场主导、简政放权、创新驱动、民生优先，着力消除各种形式的市场壁垒，到 2020 年基本形成企业自主经营、公平竞争，消费者自由选择、自主消费，商品和要素自由流动、平等交换，统一开放、竞争有序的现代市场体系。

《意见》着眼两个新特征、新内涵，即突出强调转型发展商品市场，创新发展要素市场。近年来，无锡市场体系建设有长足发展，对引导生产、促进消费、产业升级、解决就业、推动经济社会快速发展等起到了积极作用，但也存在市场体系不完善、机制不健全，尤其是要素市场发展与我市转型升级的要求不相适应，需要进一步改革体制机制，在不断

完善市场体系进程中全面提升现代化水平。

转型发展商品市场，就是要根据无锡产业结构调整发展方向和特色需求，科学编制全市域商品交易市场布局规划，引导各类市场合理布局、门类配套、有序竞争、协调发展。《意见》中提出目标：力争到2020年，全市商品交易市场成交额达到千亿元市场1个，500亿元市场2—4个，百亿元市场15个。电子商务未来发展潜力巨大，我市将支持无锡买卖宝、太湖云电商、红豆实业等电商企业加快发展电子商务业务，培育一批电商企业进入全国第一方阵。

在要素市场上，《意见》提出健全资本市场、发展技术市场、有序发展土地市场、构建城乡一体的人力资源市场等。其中，在发展资本市场上，设立全国首家物联网大宗商品交易中心、苏南中小企业产权交易中心、全省首家农产品大宗商品交易中心，打造2—3家年交易额超万亿元的大宗商品交易中心等。

无锡小微企业聘应届生可获补贴

又到一年毕业季，虽然在“更难就业季”氛围下，大学应届毕业生抓紧赶入职的最后一波高峰期，不少高校毕业生对自己职场规划越来越“有数”。同时在“全民创业”、技术引领的氛围下，大学毕业生择业观发生较大转变，更愿意走进用工量较大的制造行业企业单位，而创业正成为他们的就业新选择。

人力资源市场的专家表示，相对于前两年刚毕业大学生的不知所措，

这两年大学生对自己想从事的工作和行业“更有数”，并进行针对性的就业实习，在投递简历和选择面试环节“有的放矢”的进行，这样大大增加了就业的成功率。

今年惠山区的大学生招聘会，一改以往单一场次单一地点的举办模式，以年初大学生实名制摸底情况为基础，根据大学生就业情况和未就业大学生户籍的分布，将大学生专场招聘会拆分成 5 场系列招聘，地点分设在长安街道长乐社区、阳山镇人力资源和社会保障所、洛社镇龙之韵广场、无锡职教园人力资源中心、玉祁街道人力资源和社会保障所。招聘会前已向全区未就业大学生发放《大学生“阳光就业”服务手册》，并与街道社区联动合作，以新闻发布、电话联系、实地走访等方式通知大学生参会，大学生们不出家门找工作。

这是我市人社部门帮扶高校毕业生的一个缩影，近期，《关于进一步做好 2014 年高校毕业生就业创业工作有关操作问题的通知》下发，更多的帮扶政策在其中出现：为鼓励企业吸纳高校毕业生就业。对小型微型企业新招用毕业年度高校毕业生，签订 1 年以上劳动合同并按时足额缴纳社会保险费的，给予 1 年的社会保险补贴，政策执行期限截至 2015 年底。对当年吸纳毕业年度高校毕业生并与其签订 1 年以上劳动合同的科技型小型微型企业和劳动密集型小企业，经办机构要对其提供贷款支持，财政部门根据其实际吸纳人数，按每人不超过 10 万元、期限不超过 2 年、最高不超过 200 万元额度给予 50%的贴息。

高校毕业生从事电子商务经营并通过网上交易平台实名注册认证

的，向经营所在地街道（镇）人力资源和社会保障所提出申请贷款；自2014年起，本市户籍离校未就业的高校毕业生从事灵活就业的，可凭个人身份证和毕业证书至户籍所在地街道（镇）人力资源和社会保障所进行申报和实名制登记，由街道（镇）人社所出具《无锡市享受社会保险补贴灵活就业人员确认书》，按规定缴纳社会保险费后，向户籍所在地街道（镇）人社所申请社会保险补贴。

（摘自无锡商报）

无锡出台人力资源服务业发展意见

9月2日，市政府第32次常务会议讨论通过了《关于大力发展人力资源服务业的意见》，无锡发展人力资源服务业正试图以“人”的转型推动经济产业的转型升级。人力资源服务业是现代服务业的重要组成部分，已成为服务经济主体发展的重要业态。大力发展人力资源服务业，既直接贡献于经济增长，又对经济转型升级、提高发展质量有着重要作用。

《关于大力发展人力资源服务业的意见》提出，到2017年，建立专业化、信息化、产业化、国际化的人力资源服务体系，建设一批产业集聚区、培育一批知名服务机构、培养一批高素质从业人员，产业规模超200亿元，年增长率30%，全市人力资源服务机构总数达到400家、从业人员总数达到10000人。会议要求，各地各部门要站在加快经济结构调整和培育新的经济增长点的高度，抓好各项政策措施落实，着力规范市场秩序，完善人力资源成长、开发、评价、激励等环节，形成完整清晰的人

力资源服务产业链。同时，广泛开展政策宣传和产业推介活动，在全市形成政府引导发展、企业自主发展、社会共推发展的良好局面。

市场动态

天鹏食品商城搭建服务平台

——努力打造市场核心竞争优势

从日前召开的无锡市场协会食品商城分会改选和增设专委会的会议上获悉，今天 3 月开始，无锡天鹏菜篮子工程有限公司开始着手的肉类批发交易市场进行的升级改造现已基本结束。经过升级改造后的肉类批发交易市场经营面积 14000 平方米，增设了独立成交区 1500 平方米，有摊位和固定门面 335 间，摊位面积由原来的每个 8—10 平方米扩大至 15 平方米，一改以前的猪肉摊位拥挤的局面。

市场升级改造后，通过天磅、网络式吊挂滑轨系统、电子标签等的应用，使交易模式全面升级优化，猪肉交易将在全程冷链状态中完成。猪肉从冷藏车出来通过桥架接入轨道，经天磅过秤后，由理货平台司磅员扫描电子芯片，输入电脑后货品进入成交区，交易后凭电子标签编号在结算中心完成结算。猪肉经由轨道输送到各铺位，整个过程快捷、方便，确保肉品零污染。而且改造后的市场增添了中央空调和 2 台自动扶梯，使市场环境更加舒适。

随着食品商城的经营规模得到扩大和发展。其冻品、干货市场也已

从原有的 220 间门面增加到 536 间门面，同时猪肉市场划并到食品商城。食品商城成交辐射粤、闽、浙、沪、苏、皖、鲁、晋、豫、内蒙、新疆等全国二十几个省、市、自治区，已成为汇集名、特、优、新产品逾千个品种的大型特色农副产品批发市场。

作为联接商城与经营户的食品商城分会成立 8 年来，经营理念不断成熟，管理和服务需求也不断提升。为应对市场区域化激烈的竞争形势，为广大经销商创建更好的服务平台、沟通平台，食品商城分会在改造的基础上，增设冻品，调味品、干货，猪肉批发市场，海鲜批发市场等四大专委会，专委会共有会员单位 166 家。改造和扩容后的食品商场分会，将进一步提升市场对广大经销商的凝聚力和吸引力，扩大市场区域影响力，不断引领和培育广大经销商，努力打造市场核心竞争优势，创造和维护行业间公平竞争的环境，保护从业者的合法利益，为繁荣和发展市场更好的服务。

无锡凤翔二手车市场投入运营

9 月 20 日上午，首届中国无锡神州汽车节，暨无锡凤翔二手车市场开业典礼盛大开幕。届时神州汽车城 2 万平方米汽车综合展厅，千余个停车泊位，30 多个品牌车型参展：汇集奔驰、宝马、奥迪、沃尔沃、大众、丰田、东风标致、雪铁龙、英伦、起亚、比亚迪、江淮、金杯等众多品牌，更有法拉利、宾利、劳斯莱斯等顶级车型助阵展览。

中国市场学会批发市场发展委员会、无锡市总商会、无锡市场协会、

浙江台州商会、以及相关部门的领导和嘉宾、合作单位代表、经营客户代表出席了开业仪式，共同见证凤翔二手车市场盛大开业这一重要历史时刻。

无锡凤翔二手车市场是神州国际集团的子公司，也是二手车交易的综合性市场。凤翔二手车市场辅以人性化的管理模式，大力提升为入驻商户服务的办事效力，致力于为客户提供汽车检测、年审、过户及其配套服务，竭力为入驻商户保驾护航。市场一期工程总面积 8 万平方米，其中汽车展位 3 万平方米以及千余个停车泊位，同时配备一幢高达十六层的商务配套用房，市场设施完善、功能齐全，黄巷汽车检测线与凤翔二手车市场隔路相望，并与家乐福超市、凤翔巴士公司毗邻相邻。凤翔二手车市场作为新一轮发展的重点项目，目前正雄心勃勃地专业打造以旧换新、二手车贷款相关金融配套等服务的二手车大市场。

协会动态

合力推进无锡市场体系建设与发展

——无锡市场协会召开要素、商品市场改革发展座谈会

为做好由发改委确定的“无锡市市场体系建设发展与研究”的课题调研，加快市场改革发展步伐，无锡市场协会于 9 月 11 日、9 月 18 日在汇普金融服务中心和华厦家居港，分别召开了要素、商品市场座谈会。

大家聚会一堂，畅谈市场面临的机遇与挑战，共商市场改革发展大计。出席座谈会的市场领导和代表结合各自的实际情况，就市场近几年来发展现状、取得的成效、存在的主要问题以及制约市场的发展因素作了交流。与会者们就无锡市市场体系下一步改革发展的思路、目标，改革发展中须由政府提供配套政策等议题，提出了建设性的意见和建议，座谈会达到了预期的效果。

农贸市场分会北塘区农贸市场召开经理交流会

9月3日上午，受山北市场丁岳平经理邀请，北塘区的各农贸市场代表在山北市场欢聚一堂，召开了市场经理交流会。山北市场丁岳平经理介绍了市场经济情况。特邀市场协会、农贸市场分会会长朝阳集团的常务副总张君君，与各位市场经理互通信息，交流座谈。对马路市场和无证经营户的食品安全问题，引起各位市场经理的共鸣。张总表示，朝阳锡澄果蔬批发交易市场现对蔬菜溯源情况，已开始对全市区农贸市场的摊位业主会员卡年审。要求市区各市场严格把关。要各农贸市场收集经营户的营业执照、摊位号、名字及手机号并且加盖公章后，统一报送朝阳锡澄批发市场。通过审核、校对，朝阳锡澄批发市场市场就能准确了解会员卡持有者的信息，将合规经营户和无证摊贩区分开，在收费和奖励政策上予以区分，保证市场经营者的利益最大化。朝阳锡澄批发市场的经理秦雄也表示应维护农贸市场经营者的合法权益。朝阳锡澄批发市场一定会与各农贸市场积极配合，形成联盟，打击无证摊贩，积极打

造一个合规、有序的农贸市场购物环境。让政府满意，让举办者受益，让百姓吃上放心菜。

会上，张总还通报朝阳锡澄蔬菜批发市场从 10 月 25 日起，调整批发交易时间。（本地蔬菜批发时间调整为下午 3 点到凌晨 1 点，外地蔬菜的批发时间则从下午 5 点到凌晨 1 点。）

对于协会分会组织的活动，大家一致认为要多开展这样，才会增加相互间的了解，找出共性问题，来共同协商解决。北塘片区的活动确实对协会今后工作开了一个好头。

无锡工业生产资料市场专业委员会正式成立

9 月 25 日，由无锡市场协会牵头的无锡工业生产资料专业委员会在江阴长三角钢铁集团成功召开。无锡大型工业生产资料市场国联金属、汇坚集团、南方不锈钢、伟达五金等典型市场的领导出席此次会议。会议选举了江阴长三角钢铁集团王国安董事长为工业生产资料专委会会长。王会长就钢贸企业如何融资作为课题同大家一起交流讨论。融资难是钢贸企业中普遍存在的一个严峻问题，各市场代表积极发表了自己的看法，会议取得了良好的效果。王会长表示，接下来会走访每一个专委会成员单位，工业生产资料市场只有抱团形成联盟，才能使这个组织具有影响力，为专委会成员谋求福利。

汇普金融 中小微企业金融服务的一体化平台

—访华宸集团董事长陈国华

9月11日，在惠普金融服务中心召开的要素市场改革发展座谈会上，我们见到了华宸集团董事长陈国华，并进行了采访。汇普中小企业金融服务中心隶属于华宸集团，华宸集团是一家从事金融投资、房地产和商贸等多元化产业的集团公司，现有资产达3亿元人民币。集团致力于资本市场发展，以金融投资为主体，房地产、商贸等产业为载体，逐步实现集团公司的现代化、规模化发展。事业上的成功也为董事长陈国华赢得了“金融系统劳动模范”、“无锡市优秀民营企业家”、“无锡市十佳青年企业家”等殊荣。陈董事长耿直豪爽、真诚热情，他畅谈了汇普中小企业金融服务中心十年的发展之路和下一步的发展思路。

成为中小微企业金融服务的主枢纽 无锡汇普中小企业金融服务中心经过近10年的发展，从汇普担保公司起家，到2012年10月国家工信部确认为“国家中小企业公共服务示范平台”，期间中心已为3000多户中小企业提供了投融资服务并为其中2500多户解决了担保、融资问题，累计规模超过30亿元人民币，无数想创业和发展的个人及中小企业在这里实现了他们的梦想，如今平台汇聚了富华农村小额贷款公司、汇普投资担保公司、京都典当公司、大盈投资管理公司、华鸿评估公司等实体企业，并成立了无锡汇普金融研究院和金融新干线门户网站，为广大的

中小企业、私营业主和投资人提供一站式、一条龙的融资担保、财务管理、信息咨询、投资理财、资本运作等金融服务，做到阳光式操作，专业化管理，规范化运营，解决广大中小微企业面临的信息不对称、专业服务不到位的问题，最大限度地帮助中小微企业走出“融资难、融资贵、融资乱、融资险”的困境，真正成为中小微企业的金融服务运营商。

建立中小微企业金融服务的主平台 从今年开始，惠普金融中心将完全转向中小微企业和个体工商户，重点为南长园区企业，市内各市场经营客户。服务金额，小贷以100万以下直至5万、10万的小额度；服务方式，由传统的抵押、质押典当逐步向信用贷款方向发展；服务手段，积极下沉到客户集中的各类园区、市场，获取客户的各种信用软信息，缓解信息不对称。通过2-3年的努力，建立以“汇普金融大厦”为基础，以入驻的金融服务机构和对外联合的合作机构为紧密伙伴，以互联网技术为主要手段，以线上线下相结合（O2O）为模式，整合各种资源，建成一个完整的、扎根于中小微企业、个体工商户群体之中的接地气的金融服务平台。使之成为成效大、影响力大的国家中小企业公共服务示范平台。

打造中小微企业金融服务的主阵地 即将建成的汇普金融大厦将以汇普中小企业金融服务中心为依托，以金融大厦为载体，打造无锡首家真正意义上的金融超市。惠普金融中心将以会员制管理的模式，成立无锡首家金融家俱乐部，通过汇聚银行、保险、证券、期货、投资基金、信托、融资租赁、资产管理、担保、小贷、典当、

财富管理、评估、拍卖、会计审计、法律事务、培训策划、文化艺术、酒店会所等金融类和金融相关服务机构入驻大厦，同时和国内外众多的金融机构开展战略合作，在现有的基础上，新增银行、基金、小贷、担保和典当等合作伙伴。汇普金融大厦投入使用后，中心将联合有关机构专家，为广大中小微企业主、投资理财者举办各类投融资知识培训，引导业主用好金融手段，发展实体，加强引进、培养小微金融服务的高端人才。真正建成中小微企业金融服务的主阵地。通过交谈，笔者深深地被他创新、诚信的执业精神，和致力于为中小微企业融投资服务作出的努力所折服。

不断优化创新环境 加快发展技术市场

—访无锡市技术市场管理办公室

无锡市委《关于进一步加快发展现代市场体系的指导意见》明确了无锡市构建现代化市场体系的举措和办法，并用一定的篇幅提出了加快发展技术市场四个方面的要求。最近，我们走访了全市技术市场的职能部门—无锡市技术市场管理办公室，听取了他们在加快发展技术市场方面采取的一系列工作举措。

加大政策宣传力度 促进市场持续发展

技术市场管理办公室紧紧围绕本市科技发展规划，以增强企业自主创新能力和发展创新型经济为主线，利用各种场合宣传国家关于促进科技成果转化、技术转移和技术创新相关扶持政策，除了为来电来访的企

业做好咨询服务工作外，还深入企业、街道、乡镇、园区进行形式多样的政策咨询和业务辅导。为便于企业的学习和掌握政策，办公室还编印了“技术市场优惠政策”简明小手册，发放到企业和园区供他们随时查阅，提高了企业自主创新能力，技术交易活动日趋活跃。2009年之前，技术贸易成交额多年在9亿元以下徘徊，一直没能超过10亿元。2010年以来，无锡市委市政府加大了企业技术创新和新兴产业的推进力度，相继出台了“关于开展‘新兴产业培育年’活动的实施意见”、“关于更大力度推进政产学研合作三年行动计划”、“关于实施科技成果转化工程的意见”等科技政策，引进了一批具有较强实力的软件研发和生物医药研发机构，技术贸易成交额快速增长，经办公室认定的技术合同成交额由2009年的9.1亿元增加到2013年的19.08亿元。下一步计划以落户地方的研究院、研发中心和交易量少的地区为重点，尝试设立技术合同登记服务站，开展科技成果转化、技术转移和技术创新相关扶持政策宣传，针对性开展咨询服务工作，营造全市技术市场发展的良好氛围。

协调落实优惠政策 加强市场制度建设

2013年，营业税改增值税在企业中全面推开，由于国税局刚接触到技术市场的优惠政策，对一些政策的了解和理解还不是很全面和透彻，所以，给部分企业申办技术合同减免税手续带来了很大阻碍。办公室在了解到这些情况后，积极帮助企业协调税务部门，正确解读现代服务营改增实施办法注释，落实过渡政策的规定，营造

全市技术市场发展的良好氛围。同时研究做好技术合同政策讲座，辅导企业技术贸易活动，落实技术市场的税收优惠政策，让更多科技型企业得到国家政策支持而发展壮大的同时，实现省科技厅制定的“科技企业培育百千万工程行动计划”的目标和技术贸易成交额的快速增长的工作目标。

建立平台健全网络 提高市场服务能力

“无锡市技术市场”服务平台，自 2012 年底正式开通以来，经过不断的建设和完善，已经成为无锡市技术合同认定登记申报不可缺少的服务平台，为需要办理技术合同认定登记的企业与院校创建了方便、快捷的网络申报服务，可以供企业和政府部门随时根据需要查阅登记档案，也为政府部门的统计分析需求提供了精准的汇总统计数据，提高了整体的办事效率。办公室积极整合社会资源，特别是省内外科技中介服务资源，建立产学研合作信息资源协作网络，逐步建立起覆盖全国大部分地区，科技信息资源完整的网络化科技中介组织体系。利用这些单位所具备科技资源与技术力量储备为我市企业进行产学研合作服务，做到科技资源共享、实现互惠互利双赢。按照《意见》要求，力争在今后五年时间建立健全网上网下综合性技术市场，结合创建苏南自主创新试验区，积极争取国家、省政策支持，依托长三角地区的服务经济优势、先进制造业优势和人才资源优势，探索建立以技术信息发布、技术交易、技术转让、风险投资、股权投资服务为主要内容的综合性技术市场。

本地市场

△无锡文化工艺品市场朝阳艺术区签约画家唐满生、冉海泉作品成功跻身全国美展

近日，无锡美术界传来重磅消息：第12届全国美术作品展览入展名录近日揭晓，无锡共有26件作品入展，其中绘画作品为9件。而这9件绘画作品中，有2件为油画，分别为唐满生创作的《遗失的园林》、冉海泉创作的《江南如画》。这是新中国成立后，无锡油画首次跻身全国美展！

听闻消息，我们无锡文化工艺品市场倍感骄傲，因为唐满生和冉海泉两位油画家正是市场三楼朝阳艺术区的签约画家！而此次入选的两幅油画作品也是画家今年在朝阳艺术区呕心沥血数月铸就的巅峰之作！

2011年以来，朝阳艺术区与近20位无锡地区顶尖的油画家、书画家、摄影家、雕塑家等艺术家签约，并为他们提供了一片闹中取静、环境清幽、底蕴浓厚的文化净土，让他们在这样一个绝佳的平台自由的发挥、尽兴的创作。市场几年来大力扶持培育朝阳艺术区的发展，唐满生、冉海泉、杨雨青、章岁青等著名画家在此得以潜心创作，加之妙光塔影、运河流韵的风水宝地，最终成就了无锡油画入选全国美展的零突破！

我们向艺术家们为无锡油画事业作出的重要贡献表示衷心祝贺，更祝愿无锡文化工艺品市场能孕育出更多更好的艺术家和艺术作品，为无锡文化产业的发展做出更大贡献！

秋季养生小常识经典大全

立秋之后，秋风秋雨渐多，天气由热转凉。由于昼夜之间温差增大，也是人们发病较多的时节。常见的有支气管炎、哮喘病复发，肠胃疾患增多、“热伤风”等。因此，在秋季应注意保健，做到防病于未然。

秋季，是慢性支气管炎高发期，其中有旧疾复发者，也有因着凉的新患者。此类病少则一两周，多则经月不愈。有旧疾者要注意锻炼身体，增强体质，保暖防寒，少食辛辣食物，最好阶段性戒烟，以防复发。正常人也应适当增减衣服，以防受凉而致病。

秋季，冷暖更迭，早晚温差较大，这时哮喘病最易复发。该病是一种过敏性疾病，有此病史的人对湿度、气候变化比较敏感，且适应能力较弱，所以容易因上呼吸道感染而诱发。秋季又是草枯叶落时节，空气中过敏物质增加。因此，有哮喘病史的人要尽量减少与致敏因素接触，如果有已知过敏原的，应注意避免接触，防止发作。

秋季气温下降，人体受冷刺激后，会产生一系列生理变化，如甲状腺素、肾上腺皮质激素等分泌增多，对原有胃溃疡等胃部疾患者大为不利。另外，秋季由于阳气弱阴气长，肠胃的抵抗能力下降，病菌易乘虚而入，损伤脾胃，导致肠胃疾病，所以，有胃病的人要特别注意腹部保暖，多参加一些锻炼活动，以改善肠胃道的血液循环，增强对气候的适应能力；吃东西要定量、定时，少吃冷饮和瓜果，避免过热、过硬、过辣，以防

加重胃疾。

由于秋季天气渐凉，有不少人早早就添加许多衣服，唯恐伤风感冒，却不知这样反而易患“热伤风”。常言说“春捂秋冻”、“若要小儿安，常带三分饥和寒”，这是因为人体体温调节是*皮下毛细血管的收缩与扩张来实现的，如果不急于多加衣服，让机体逐渐适应环境，就能减少伤风感冒的发生。但这并不是说不要加衣服，而一味地去追求“凉”，问题是要加得适当。

秋季饮食注意什么

进入秋季，气温变得凉爽宜人。温度降低，人的食欲逐渐增强，消化力也提高，正是弥补由于夏天气温炎热造成营养不足的好季节。同时这个时候又是收获的季节，各种动物肉肥味美，蔬菜瓜果种类齐全，数量又多，是安排饮食的最好季节。不过，如果安排不当，也容易造成营养过剩或是食性不当而伤身，那么秋季安排饮食要注意什么呢？

要注意防止热能过剩。一般人到了秋季，由于气候宜人，食物丰富，往往进食过多。摄入热量过剩，会转化成脂肪堆积起来，使人发胖，俗话叫“长秋膘”，这样不好。在秋季饮食中，要注意适量，而不能放纵食欲，大吃大喝。

中医称“宜食麻以润其燥”。怎样做到呢？首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等等，应当多吃一些蔬菜、瓜果，如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外，避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物，如

芹菜。

“秋宜温”忌生冷。由于秋季天气由热转凉，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化，饮食过于生冷，会造成消化不良，易生各种消化道疾患。所以饮食上有“秋宜温”的主张，也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物，应当多吃一些温性食物。

除日常生活调适外，还要进行耐寒锻炼，增强机体适应多变气候的能力，并根据秋季的特点，服用润肺化痰、滋阴益气的中药进行保健，如人参、西洋参、百合等。