

城市化新高度

城市化是现代化的重要标志。新世纪以来，我省城市化不断取得重大进展，特大城市从无到有，大城市大幅增加，乡村面貌有了巨大改变，城市体系加快完善。当前，面对外部的不确定性，我们要积极看待我省经济发展良好态势，坚定不移办好自己该办的事，城市化就是一项承前启后的重要工作。

浙江城市化2019年以来出现新的加快上升势头。我省1998年提出城市化战略，统计显示，2024年城市化率达75.5%，与江苏并列，居全国各省（自治区）前列，仅比广东低0.4个百分点。2019年至2024年，我省城市化率每年上升1.1个百分点，比前一段快0.1个百分点。2024年浙江城市化率比全国高8.5个百分点，比2019年上升1.2个百分点。

城市是浙江快速发展的一个启动平台。浙江城市化在改革开放初具有自我启动特点，1980年全省社队企业10强所在地，有9个是中心城市的城区及其周边县。义乌小商品市场发轫于义乌县城，最早是1980年底“几十名老汉”在县前街沿街叫卖；起步于柳市镇的低压电器产业，奠定了今日乐清的产业优势；温州1982年在城区设立铁井栏工业产品市场，开启了浙江专业市场的迅猛发展。

城市是浙江发展的一个加速器。如今，当年社队企业10强中的萧山、余杭、鄞州等已与杭州及宁波主城区融合，均成为3000亿

元GDP左右及以上的区和市。而缺少主城区依托、或主城区较弱的几地，虽发展也较快，但GDP均仍在2000亿元以下。值得一提的是，无中生有、从原本10强分拆的滨江区和北仑区，已是杭州、宁波发展的生力军。笔者统计发现，全省2023年11个设区主城区，以及其余的27个区市，不包括所有的县，GDP合计68499.1亿元，占全省的83.0%。

城市是浙江产城互促的激发器。没错，城市启动后的发展必须以产业发展为促进及支撑。浙江改革开放初期的发展特点是，依托主城区的社队企业快速发展，形成了浙江经济的热烈氛围，一改原本计划经济“死水微澜”局面，不少乡村在当地“能人”带动下，非农产业无中生有、快速发展、平地起城。如东阳花园村，这个当年不到五百人的穷村，1981年靠创办蜡烛厂起步，目前是超6.5万常住人口的浙江小城市试点。显然，城市自启动的经济迅猛发展，触发了一些地方非农产业无中生有，造就产业与城市互为促进的发展。

需说明的是，“先有城后有产”而激发产城互促的案例，经济史上比比皆是。土耳其加泰土丘是9000年前的遗迹，人口最多曾有一万多人，被称为“世界第一城”。研究表明，加泰土丘工匠因集聚而具有规模效应，“随着城镇发展，其农业技术也随之发展”，这个遗迹存续长达2000年。现今日本人口10万以上的城市，多是从城下町发展而

来，这是以领主居住的城堡为核心而建的；领主城堡先于产业，产业发展显然也有利于领主。温州龙港先有城后有产，产城互促，由镇发展为市。

我省目前已形成了以大中城市为主体的城市化格局。大中城市常住人口是中小城市的好几倍，大中城市城区的全部常住人口，占全省常住人口的比重也很高。

同时，城市集约发展水平大幅提高，长期居全国前列。根据手头数据，我省每平方公里建设用地GDP，1996年为5696万元，2023年为54274万元，年均提高8.7%。另据国家统计局数据，我省每平方公里建设用地GDP，2003年居上海、北京之后的全国第3位，2023年落于广东之后，但仍居全国第4位。人均建设用地按由低到高排序亦居全国前列，2003年为156.1平方米，2023年人均220.6平方米。

城市，让生活更美好，这是2010年举办的上海世博会的主题。我省山林占全省面积近四分之三，森林覆盖率长期高于60%，宜居空间仅占全省面积的26.6%。宜居空间概念源于费孝通先生“我国多数人口居住于少数宜耕地上”，数据系耕地与建设用地之和。1982年，我省宜居空间人口密度与上海、北京之后全国第3位，2023年低于广东为全国第4位。城市化令少数土地有较多产出，城乡居民有更美好生活，对宜居空间人口稠密的浙江具有特别重要的意义。

——重构发展战略。全省建设用地已占宜居空间的53.0%，其中市与镇及交通用地占宜居空间的30.6%。城镇连绵，乡村穿透，时空压缩。如龙港与鳌江已浑然一体，鳌江与其东北侧城镇“建设连接”远达温州市区，形成50多公里长城市带。基于空间格局的转折性变化，全省及少区域需要像杭州30年前实施跨江战略一样，重新审视发展战略。

——优化建设用地结构。比较及推测2023年省有关部门数据，全省24.5%的村人口居住在37.2%的建设用地上，75.5%的城镇人口居住在38.8%的建设用地上。村庄用地效率不高，城市及建设用地紧缺。这一问题等不得、急不得，除了政府引导结合市场机制外，还应以规划与自然更替结合，用一二代人或更长时间进行优化。

——城乡融合高质量发展。目前，浙江耕作空间占宜居空间的47.0%，村建设用地占宜居空间比重也已降至19.7%，传统的以乡村空间为主体的空间结构已发生转折性变化。今年省委一号文件提出了“完善省域协调发展格局”“提升县城和中心镇承载能力”“打造诗画浙江和美乡村”等八项重点工作，围绕“富民”统筹做好“强村”“兴村”“融合”三篇文章，抓好落实，必能在促进城乡融合高质量发展，加快缩小“三大差距”，推进共同富裕中先行示范走出一条新路。（作者卓勇良，系浙江清华长三角研究院新经济发展研究中心主任）

高校毕业生就业创业政策解读之用人单位类 小微企业吸纳高校毕业生可享这些补贴

做好高校毕业生就业工作，需要就业与招聘两头用力。对于积极吸纳高校毕业生的用人单位，浙江准备了一系列实打实的政策礼包，鼓励各类主体积极创造岗位。记者向省人社厅相关部门了解，梳理出用人单位吸纳就业可享受的具体补贴。

记者：数量庞大的小微企业已成为稳就业扩就业的基本支撑。新招用高校毕业生的小微企业，可享受哪些补贴？

答：新招用毕业2年以内高校毕业生的小微企业，与其签订1年及以上劳动合同并为其缴纳社会保险费，可按企业实际缴纳的职工基本养老保险、基本医疗保险和失业保险费之和申领社会保险补贴，补贴期限不超过1年。

记者：就业见习是帮助高校毕业生积累工作经验、增强实践能力、促进实现就业的重要举措。对于提供见习岗位的单位，有什么政策？

答：全省全年计划开发见习岗位5万个以上，重点面向科技企业等，募集更多适合毕业生的科研类、技能类、管理类、社会服务类岗位。我们鼓励见习单位按月向见习人员发放不低于当地最低工资标准的基本生活费，并办理工伤保险或综合商业保险。

对于见习单位向见习人员发放不低于当地最低工资标准生活补助的，按不低于当地最低工资标准的60%给予补贴；见习单位为见习人员办理工伤保险或人身意外伤害等综合商业保险的，各地可对保险费用给予补贴；见习单位安排带教师资对见习人员提供指导和管理的，各地可给予指导管理费补贴。补贴期限按实际见习期限确定，最长不超过12个月。

记者：不少小微企业招用高校毕业生等重点人群，融资方面有什么政策？

答：对于招用重点人群且符合一定条件的小微企业，可享受吸纳就业创业担保贷款及贴息。

重点人群是指毕业5年以内高校毕业生、登记失业半年以上人员、就业困难人员、持证残疾人、自主就业退役军人等人群。小微企业提出申请之日前12个月内招用重点人群达到企业现有在职职工总数15%以上（超过100人的企业达到8%以上），与之签订1年以上劳动合同并依法缴纳社会保险费的，可按每人不超过20万元的标准发放创业担保贷款，贷款总额不超过300万元。

同时，对小微企业贷款合同签订日LPR-150BP以上部分给予贴息，贴息期限不超过3年。其中，对入驻科技企业孵化器和经人社部门认定的创业孵化基地的小微企业，按照贷款合同签订日LPR给予贴息。

记者：对于扩岗的用人单位，有什么政策鼓励？

答：招用毕业年度高校毕业生、离校2年内未就业高校毕业生、16岁至24岁登记失业青年的企业、社会组织，签订劳动合同，并按规定为其足额缴纳3个月以上的职工基本养老保险、失业保险和工伤保险的，可按每招用1人1500元的标准，享受一次性扩岗补助。本政策执行至2025年12月31日。

乘“数”而上,构筑竞争新优势

今年“五一”假期，两次沉浸式乘船夜游，令人回味。在北京，从蓝色港湾码头登船，沿亮马河徐行。得益于5G、数字光影、VR等技术，河、湖、桥、景融为一体，国际风情水岸时尚亮丽。

在天津，从海河古文化街码头出发，霓虹映波，夜色浪漫。回到岸边，还可购买永乐桥数字藏品和AR冰箱贴，解锁新玩法。

依托数字技术，不少地方都在“上新”。江苏南京中山陵景区，数字钟山体验馆以“黑科技”激活历史；福建福州福道郊野公园，数字孪生管理平台、智能三维检测仪等十分惹眼；四川青城山景区，外骨骼机器人和无人机送货系统为游客提供智慧服务……文旅消费亮点纷呈，折射数字经济蓬勃发展。

今年恰逢推进数字中国建设10周年。从“把握新一轮科技革命和产业变革新机遇的战略选择”，到“促进数字技术和实体经济深度融合，赋能传统产业转型升级，催生新产业新业态新模式，不断做强做优做大我国数字经济”，读《习近平经济文选》第一卷，对“发展数字经济，抢占未来发展制高点”有了更深刻体悟。

10年，成绩单亮眼，我国数字经济规模稳居世界第二。近日发布的《数字中国发展报告（2024年）》显示，2024年，我国数据生产总量同比增长25%，算力总规模达到280EFLOPS（百亿亿次/秒），移动互联网终端用户数达26.56亿户。同期，全球新公开生成式人工智能专利4.5万件，我国占比达61.5%，见证数字技术创新跃上新台阶。

10年，意味着新起点。既把成绩讲够，也把问题说透，有针对性破解“大而不强、快而不优”，方能更有力推动数字经济高质量发展。

统筹兼顾，做好数字产业化、产业数字化两篇文章。

数字产业化是数字经济发展的根基。数字产业强，才能为其他产业加油助力。比如，北京发挥科创优势，打造人工智能创新策源地，推动国家人工智能创新应用先导区建设，人工智能企业超2400家、核心产业营收超3000亿元。布局数字产业要因地制宜，既不能一哄而上，也不能“捡到篮子里都是菜”，必须扎实推动科技创新和产业创新深度融合。

产业数字化则是主阵地。农田装上“智慧脑”，矿山实现无人值守，老字号转型数字化生产……数据赋能千行百业，释放“乘数效应”。把握数字化、网络化、智能化方向，推进数实融合，协同推进数字产业化和产业数字化，能够不断拓展实体经济内涵和外延。

双向发力，激活数字生产、数字消费两个动力源。

数字生产力具有“新质”特征，应加快培育。海尔集团旗下卡奥斯工业互联网平台已服务企业16万家，有效解决中小企业“不能转、不会转”的数字化转型难题。数十台人形机器人“入职”吉利汽车极氪5G智慧工厂，在复杂场景中实现分拣、搬运和精密装配等多任务协同作业。从供给侧看，激发数字生产力，有利于提供更多优质产品。

促进数字消费，有待深挖潜力。避免“新瓶装旧酒”，借势人工智能、具身智能等，创造消费新场景、新体验，可以培育消费新增增长点。同时，优化监管，疏通老堵点、解决新痛点，才能让消费者安心为数字消费掏腰包。

“软硬兼施”，补齐数字基础设施、数字资源配置两块短板。

加快夯实“数字底座”。在全球范围内，我国以数字基础设施为核心的新型基础设施建设实绩突出。比如，截至今年一季度，“东数西算”八大枢纽节点总算规模在算力规模中占比超八成。然而，东中西部地区之间、城乡之间，也存在发展不均等等问题。这就需要对症结，集聚资源攻坚克难，切实补短板、强弱项。

数字资源配置也很关键。前不久，国家发展改革委、国家统计局印发《2025年数字经济发展工作要点》，提出7个方面重点任务，其中“加快释放数据要素价值”居首。数据越是高效安全流通，越能释放红利。推进数据要素市场化配置改革，促进数据跨主体融合利用，将为数据合作提供新可能。

数乘万物，引擎未来。建设数字中国，是推进中国式现代化的重要引擎，构筑国家竞争新优势的有力支撑。让数字点亮美好生活，大有可为，值得期待。

讲安全 会应急

5月12日至18日为防灾减灾宣传周。5月16日，花园村大型木材市场，邀请花园消防队来到花园红木配套中心，结合微型消防站对商户和员工等进行消防安全应急演练。其间，通过开展讲解火灾防范及处理，组织应急逃生演练，进行消防器材操作等一系列环节，让大家时刻牢记安全防线，及时掌握应急处理能力，并有效排查身边可能存在的火灾隐患，确保自身安全和稳定生产。（周振平摄）



以为会变胖 实际很减肥

这5个习惯，你中了几个？

当代人减肥主打一个：既要轻松又要见效。以下五个习惯，你以为会变胖，实际特别减肥。

1. 锻炼后，该吃吃该喝喝

运动完不吃=白练！吃点更有利于体重下降+增肌。

有研究发现，运动后高蛋白饮食组的BMI下降了0.6个点（相当于一个1.7米的成年人，约减了3.5斤），而且还不瘦了，还明显减少了深夜零食的摄入量。

另外，还有研究提供了有力佐证：如果运动完2小时内，还没有营养补充进来，会让肌糖原重新合成的速度减弱50%。

那么，运动后应该补充什么？

碳水：可以迅速补充肌肉和肝脏中的糖原储备，防止肌肉分解。

蛋白质：会刺激肌肉蛋白的大量增加，利于肌肉修复和增长。

碳水+蛋白质：1+1>2，在最大程度上优化运动后的恢复过程——有助快速恢复能量，显著增加肌糖原的合成效率。

此外，运动后吃干净碳水+优质蛋白，能让减脂+增肌事半功倍，最简单的搭配就是馒头/玉米饼+牛奶/酸奶/鸡蛋。

2. 爱吃主食

吃足够的碳水，一般不会让身体生成太多脂肪。

一项人体研究表明：大多数多余的碳水会被储存在糖原，只有极小一部分（1%~2%）会转化成脂肪。而且身体在消耗能量时，会优先分解碳水化合物来供能，而不是蛋白质或脂肪。

吃碳水能让食欲更稳定，不容易嘴馋。

长期控碳的朋友都有一种深切的体会——情绪不稳定、难集中注意力，甚至陷入暴饮暴食的恶性循环。

但是碳水的摄入，能够刺激胰岛素分泌，而胰岛素能够调节FoxO1（人体内的一种调控因子）的活性——胰岛素分泌增加，FoxO1磷酸化失活，从而抑制住食欲。

吃碳水能促进一种“燃脂激素”分泌。

有一种叫FGF21的激素，它能帮助身体消耗更多能量，并减少脂肪。研究发现，吃够碳水不仅能刺激FGF21的分泌，还能让它变得更敏感，从而更好地发挥作用。

3. 饭前吃点水果

饭前吃点水果，有助于正餐热量控制。

一项研究发现：如果在餐前吃点苹果，相比什么都不吃，大约能少摄入187kcal的热量。相当于少吃了一大碗白米饭，或者

少喝了一大罐可乐的热量。

饭前吃点水果，还能降低餐后血糖反应。

一项针对中国人的研究将参与者分为3组，比较他们在午餐时的血糖和胰岛素水平，更是说明了饭前吃水果的好处——第一组：直接吃米饭；第二组：分两次吃米饭；第三组：饭前吃奇异果。

结果发现，与一次性吃完米饭相比，饭前吃奇异果降低餐后血糖反应的效果最好。

实验还表明，饭前吃奇异果，胰岛素的分泌更少，可以帮助身体更高效地利用好胰岛素。

吃水果遵循两点，能让减肥+控糖事半功倍：避免高糖、高热量水果；吃营养素密度高的水果。

4. 爱吃肉类

减肥人“啃草”啃一周，体重没变。万万没想到，吃肉才是减肥“外挂”。

一项纳入24项试验，涉及1000多名参与者的分析发现，与常规减肥饮食组的饮食方法相比，高蛋白减肥饮食组平均多减了1.6斤的体重，脂肪量平均多减了1.74斤，血液中的甘油三酯水平平均多减了0.23mmol/L。

这说明，减肥时保证充足蛋白质摄入，能有效减轻体重、降低脂肪量，还能调节血脂健康。

吃够肉能够长效释放饱腹感。

当你摄入足够的蛋白质时，它在消化过程中会刺激肠道释放胆囊收缩素（CCK）。这种激素能够向大脑发送信号，告诉你“够了，够了”。

能够减少肌肉流失，防止肥肉反弹。

一方面，蛋白质是肌肉修复和生长的必要肥料，更多的肌肉有助于防止脂肪堆积，并保持较高的基础代谢率。另一方面，健康的肌肉还能更有效地储存糖分。

怎么吃肉，减肥才能事半功倍？

首先，肉的种类首选鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉（海鲜类和禽肉）等，畜肉如牛肉、猪肉、羊肉等次选。

其次，肉的部位以瘦肉为主，带皮、带筋膜、油脂多的不选。

另外，肉烹饪时，尽可能去皮、去肥肉，不吃酱肉、烟熏肉、腌肉、火腿、香肠这种高盐、高油的加工肉。

5. 爱睡觉

研究发现，对于超重的人来说：每天多睡1个小时可以减少大约270kcal（270kcal≈少吃2碗大米饭）的热量摄入。

遵循两点可以让睡觉减肥事半功倍：睡得早，在22至23点之间入睡；睡得久，睡眠时间维持在7小时左右。