

数说 持续优化中的金融信贷营商环境



◆ 204家

联合区国税局、地税局,为区内204家连续3年被国地税部门评价为纳税信用A级的中小企业专门制作“金融服务卡”,驻区银行为持卡企业开辟服务绿色通道,提供服务专员、免排队、免叫号等服务。发卡以来,银行及国地税部门累计接待纳税信用3连A企业持卡办理业务110余次,为区内9家持卡企业提供信贷服务。



◆ 2000万

由区文化创意产业发展专项资金安排不少于2000万元的风险补偿资金,对文创企业贷款给予增信30%的支持,最高增信200万元,增信期限1年,增信服务免费。

◆ 0元

为落实北京市《关于进一步优化金融信贷营商环境的意见》的相关要求,积极鼓励、引导驻区金融机构减免手续费,降低企业融资成本。驻区部分银行实现企业开户费、网银管理费减免;驻区融资性担保公司针对区内中小企业,大幅降低了担保费率,企业融资成本明显低于市场平均水平。

◆ 10亿

打造石景山区现代创新产业发展基金,注册资本10亿元,引导资金投向区内重点聚焦产业,关注民生领域发展,促进基础设施和重点项目建设和发展,着力发展高精尖产业,吸引一批符合我区创新发展定位,具有蓬勃发展潜力的企业落地石景山。

◆ 200家

积极鼓励、引导驻区企业开展挂牌上市工作,通过举办石景山区多层次资本市场培训会、上门服务等多种形式,邀请新三板、北京四板的专家为区内20余家拟挂牌企业进行了专业辅导。随着我区企业尚德教育在纽交所成功上市,我区上市企业数量达到17家,新三板、北京四板挂牌企业数量突破200家。

◆ 2天

压缩业务办理时间,推动驻区银行开通小微企业绿色通道,推动驻区银行在受理小微企业开户申请后,原则上应当在受理开户申请之日起2个工作日内完成开户审核,并报送至人民银行分支机构。

专业团队
为您量身定做各种印刷宣传品

北京快行道广告有限公司
BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO.,LTD.
Tel: 010-51667918 www.51667918.com
服务奥运·服务您

排毒抓准一天中8个好时机

想要身体健康,首先就需要保证身体的排毒功能正常,而保证功能正常就需要把握好身体的排毒时间。

早上5点-7点:大肠排毒时间
如果大肠不能得到很好的排毒和修复,积累到一定程度的毒素不但会让皮肤长斑,甚至还会增加患直肠癌的几率,因此尽量在这段时间进行排便。

早上7点-9点:胃排毒时间
胃是人体最大的消化器官,有储存、转运、消化食物的功能。早餐一定要吃得丰富,最好能够吃一些养胃的食物,比如花生、核桃、苹果、胡萝卜等。另外,平时也可以泡一些红茶蜂蜜水喝,对胃也有好处。

中午11点-1点:心脏排毒时间
心脏是所有器官里的核心部分。午餐吃一些补心的食物,比如桂圆,可以补脾益心。如果能够午睡一会,更有利于心脏排毒。

下午1点-5点:小肠、膀胱排毒时间
当人体饮水量不足时,小肠的蠕动能力就会降低,不但营养无法及时输送,垃圾也无法及时输送给大肠。这段时间可以做些简单的运动,比如踢腿,可以刺激小肠经,让小肠更好地蠕动。也可以适当多喝水,加速膀胱排毒。

下午5点-7点:肾脏排毒时间
这个时间段为一天中锻炼的最佳时机,有助加快肾脏排毒。慢跑、快走等是较好的运动方式。另外,扭腰的锻炼效果也不错,可以刺激肾脏,起到按摩作用。晚餐可以吃些黑木耳、海带,不仅可以补肾,还可排毒。

晚上7点-9点:心包排毒时间
晚上7-9点也是血液循环的旺盛时期,可通过拍打心包经,或者手臂的肘窝处进行排毒,这样能有效加强心脏的供血能力以及大脑的血液循环。除此之外还可以按摩中指,因为中指对应着心包经。

晚上9点-11点:淋巴系统和内分泌系统排毒时间
这段时间切记要放松身心,保持愉悦的心情。另外,还可以配合一些颈部按摩,或者按摩人体腋窝处的极泉穴,有助于淋巴排毒。

晚上11点-早晨5点:胆、肝、肺排毒时间
胆、肝、肺的排毒都需要在良好的睡眠下进行,所以睡眠质量很重要。可通过以下途径来提高睡眠质量,让胆、肝、肺得到充分休息,从而排出毒素。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363