

长三角今启动通关一体化

长江经济带区域也将构建统一通关申报平台

本报讯（记者 梅璎迪）根据海关总署下发的《关于开展长江经济带海关区域通关一体化改革的公告》，自今天起，上海、南京、杭州、宁波、合肥海关将率先启用区域通关一体化通关方式。

据介绍，海关通关一体化改革将打破地域限制和关区的行政界线，通过在上海、南京、杭州、宁波、合肥、南昌、武汉、长沙、重庆、成都、贵阳、昆明等地海关建立区域通关中心，构建统一的申报平台、

风险防控平台、专业审单平台和现场接单平台，形成涵盖长江经济带海关通关全流程的一体化管理机制和运行模式，实现长江经济带通关作业一体化。

自今天起，杭州、宁波、合肥、上海、南京海关将首先启用区域通关一体化通关方式。沪苏浙皖四省市的企业在长三角地区各口岸海关进出口的货物，可自主选择向经营单位注册地、货物实际进出境地海关或其直属海关集中报关点办理

申报、纳税和查验放行手续。也就是说，企业将获更大的自主选择权，可根据实际需要，自主选择口岸清关、转关、“属地申报、口岸验放”、“属地申报、属地放行”、区域通关一体化等任何一种通关方式。同时，取消长三角地区报关企业跨关区从事报关服务的限制，允许报关企业在长三角地区“一地注册、五地报关”。报关企业在长三角地区内任一海关备案的分支机构，均可以在长三角地区各海关从事报关服务。

“以前当企业注册地核货物进出境口岸不一致时，就要转关，对我们企业来说‘两次申报、两次验放’不仅耗时间，而且必须用海关监管车辆办理转关，物流、人力等各项成本都相对较高。”台州一家工贸企业相关负责人表示，改革后无需经过这些流程就能直接实现跨关区的属地清关，通关费用明显压缩。据预测，改革后外贸企业的通关时间将节省 20%左右，通关成本也将下降三分之一。

启动新一轮铁路建设

江苏13个省辖市将全部通高铁

本报讯（记者 梅璎迪）记者从江苏省政府获悉，该省新一轮铁路建设近日正式启动，建设重点将放在铁路短板的苏北地区，建成后包括淮安在内的 13 个省辖市将全部开

通时速 200 公里以上的高铁列车。

目前，江苏已建成投用的铁路总里程达 2718 公里，其中高铁里程 1228 公里。但是苏北地区人均拥有铁路量还不到全国平均水平

的一半。在这一轮铁路建设中，江苏境内将新建铁路 8 条，重点就在苏北。淮扬镇铁路、徐宿淮盐、新长铁路盐城至海安段、沿江城际铁路等多个项目将在今明两年内开工。

建成后，江苏省 13 个省辖市将全部开通速度在 200 公里以上的高铁动车，除南京、徐州、连云港等传统铁路枢纽地位更突出外，淮安、扬州、镇江也将成综合交通枢纽城市。

预防秋燥专家建议清补养阴

历代医家认为，秋季可适当进补，一来补充夏季耗损，二来为抵御寒冬奠定基础。

但进补不可随意，应“燥则润之”，以养阴清燥、润肺生津为基本原则，宜采取清补之法，不宜过多过猛，切忌突然大补。

专业人士认为金秋主燥，燥易伤阴。阴虚体质的人尤其要注意养阴生津，饮食上注意多喝水，多吃梨、莲藕等，还可以服用养胃生津、润肺的药材如铁皮石斛等。

其中，铁皮枫斗灵芝浸膏类产品是较有代表性的养阴清补上品。所谓清补养阴，是指先把体内产生的毒素、油腻等清除，保证全身通畅，再进补些益气养阴、滋阴润肺、养胃生津、扶正固本的清补产品。

其配方绝佳，取自唐朝御医叶法善多年经验总结的方子，选用两味中华仙草——铁皮枫斗与灵芝孢子粉精心配伍而成：铁皮枫斗甘凉，金元四大家朱丹溪称之为“滋阴圣药”，《神农本草经》记载可“补五脏虚劳，强阴，久服厚肠胃，轻身，延年”；灵芝孢子粉味甘平，补中益气，利心、肝、脾、肺、肾。

两味相和，既清又补，补而不腻，清而不伤胃，具有滋阴润肺、养胃生津、保肝宁心、补五脏虚劳等作用，特别适合现代人体质，而且灵芝能帮助祛除湿气，补益成分才更易吸收。另外，膏剂细润，易吸收，补益效果佳。

如何挑选品质上乘的铁皮枫斗灵芝浸膏

首先，看药材的原料是否地道，安全。

效果好不好，药材很重要。上佳的铁皮枫斗灵芝浸膏需选用 4 年生优质道地的有机铁皮枫斗和有机原木赤灵芝孢子粉，浓缩精制而成。

主要原料在种植和加工过程中需严格执行国际有机标准，不使用任何的农药、化肥，膏内不添加激素、防腐剂及添加剂等人工辅料，也不使用动物性胶体收膏，保持纯素清补的品质，确保服用时既安全又有效。

秋燥易引发呼吸系统疾病

中医建议清补养阴

秋分一过，天气将逐渐转凉，人们便习惯地想到要进补、要调理。秋季如何进补、如何养生，务必要注意两大原则，一防秋燥，二要清补。

秋燥症是人们在秋季里因感受燥邪而发生的一系列病症，中医认为燥邪最容易伤人津液，常引起咽干、鼻燥、声嘶、干咳、皮肤干燥。尤其肺为娇脏，最易感受秋燥之邪，许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。

据统计，有 80%以上的人在秋天患有不同程度的秋燥症，有秋燥症的人除应及时进行医疗外，科学地保健调理也能收到理想的效果。但秋季润燥不宜“大补”，宜清补，清补首选铁皮枫斗灵芝浸膏，而且饮食也尽量保持清淡。

其次，是看产品是否具有良好的口碑。

雷允上药城首席执业药师吴宇雯介绍说，“铁皮枫斗灵芝浸膏”是高档的膏方类滋补养生品，有清补养生上品的美誉，虽然价格较高，但对生活不规律、烟酒过度、劳累过度、应酬过多等亚健康 and 慢性疲劳综合征有较明显养生效果。一些有信誉的优质品牌产品凭借良好的口碑，获得了消费者的认同，购买者以回头客居多。

延伸阅读

寿仙谷药业建立了 4800 多亩国内目前唯一通过欧盟有机认证、中国有机产品认证



■ 寿仙谷有机铁皮石斛栽培基地

和 GAP 认证的铁皮石斛、原木灵芝标准化出口基地。

2006 年成为铁皮枫斗质量标准制定单位之一，2012 年获农业部首个铁皮石斛国家地理标志保护，当选铁皮枫斗协会会长单位。

寿仙谷铁皮枫斗灵芝浸膏是国内首个批准上市的膏方剂养生品，两味主料均来自寿仙谷有机国药基地，成品不添加任何辅料及防腐剂。据悉，上海众多知名药号及商场如静安寺雷允上药城、老庙童涵春堂、南京东路第一医药商店、蔡同德堂、同仁堂（延安西路店/东方路店）、淮海中路劲松药房、养和堂（八佰伴店/川沙店）、松江余天成堂（松

江店/杨浦店）、一德大药房（松滨店/仁德店）、徐家汇东方商厦、虹桥友谊商城、五角场又一城、南方友谊商城、中环百联第一食品商店等店均作为重点品牌引进，有兴趣的市民不妨去看看。



寿仙谷

创始于 1909 年

专卖店地址:长寿路 995 号
 咨询电话:021-64864058

安吉免费发放“工会惠员卡”

本报讯（通讯员 周建巨 记者 梅璎迪）今年，安吉县所有建工会组织的机关、企事业单位在职职工将发放“工会惠员卡”，代替原来的工会证，并可享受免费法律咨询、技能培训等诸多优惠条件，年内预计将发放 10 万张。

据了解，“工会惠员卡”是由安吉县总工会发起的一项惠及全县工会会员服务的项目。该卡集诸多优惠帮扶于一体，职工凭卡可免费享受总工会服务中心提供的法律援助、困难帮扶、职业介绍、技能培训等。“工会惠员卡”将对安吉会员职工免费发放。

吴兴打造“中国物流谷”

本报讯（记者 梅璎迪 通讯员 张蘋）日前，中国物流谷战略合作联盟在湖州市吴兴区成立。成立现场签约 19 个产业项目，计划总投资超 200 亿元。

现代物流装备制造业作为吴兴的重点新兴产业，2014 年上半年，吴兴区物流装备实现产值 38.45 亿元，较去年同期增长 13%。“中国物流谷”目标产值将超过 3000 亿。