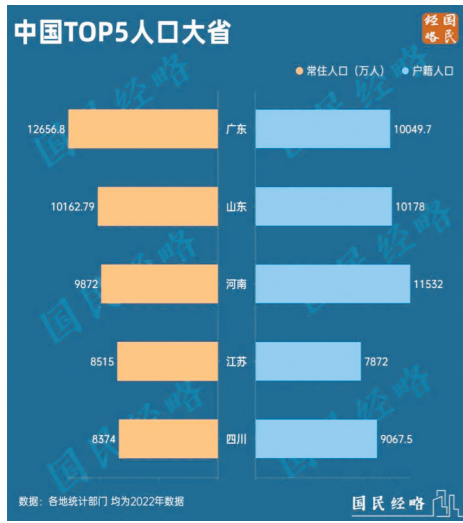




“东西南北中,发财到广东” 中国人口第一大省 实时人口达1.5亿



中国 TOP5 人口大省
图片来源于网络

日前召开的广东省高质量发展大会透露,广东有1.27亿常住人口、每天约1.5亿实时在粤人口,活跃跃的人气带来的是蓬勃的朝气、兴旺的财气。

“常住人口”,指的是在一地居住超过半年的人口,是人口规模和能级的体现;而“实时人口”还包含了短期出差、旅行、探亲的人口,是一地经济活跃度的标志。

无论常住人口还是实时人口,广东都是不折不扣的第一省。

这也意味着,自2007年首次赶超河南位列第一之后,广东已连续17年蝉联中国人口第一大省之位。

从国际上看,广东经济总量已经赶超俄罗斯、韩国,而人口总量超过日本,放在全球可排在第11位,以一省之力赶上了许多大国的水平,成为大国省域经济最卓越的代表。

一个仅占全国陆地面积1.87%的省份,集聚了超过了1/10的人口,相比改革开放之前更是大幅翻倍,足见其强劲吸引力所在。

以常住人口衡量,目前中国TOP5人口大省分别是广东、山东、河南、江苏、四川,广东以1.27亿的人口总量稳居首位。

但从历史上看,广东首度成为人口第一省是在2007年,而在此之前,人口大省一直都是河南、山东、四川的三省争霸。

改革开放之初,广东只有5000万人口,不及山东、河南、四川等传统人口大省,也少于江苏、湖南等地。

从1978年到2023年,短短40多年时间,广东常住人口从5000万人飙升到1.27亿人,实时人口更是多达1.5亿,上演了人口大逆袭的奇迹。

相关链接

广东人口为何增长这么猛?

改革开放以来,广东新增7000多万人,相当于腾挪了整个河北或大半个东北的人口,而这背后最大的支撑就在于经济与产业。人随产业走,这是孔雀东南飞的逻辑所在,也是广东人口总量一路飙升的背景。

作为第一经济大省和工业大省,凭借强大的产业基础,过去几十年来,广东吸引了大量来自中西部的年轻人口,更吸引了无数高学历人才涌入。

改革开放之初,广东借助先行一步的政策优势、“敢为天下先”的锐气和勇气,探索出“无数个第一”,从农业省份迅速蜕变为“世界工厂”,成为全国就业的最大蓄水池。

“东西南北中,发财到广东”的说法,正是在当时不胫而走的。“搞钱搞经济”,成为许多人对广东的第一印象。

近年来,面对地缘变局、国际博弈以及其他超预期因素带来的冲击,广东又率先挺进“无人区”,以高质量发展“再造一个新广东”。

如今,广东正在从“世界工厂”跃升为全球产业科技创新中心。不仅培育了新一代信息技术、汽车制造、智能家电、软件和信息服务等8个超万亿元级产业集群,而且培育出以新能源、新材料、新一代网络通信、人工智能、低空经济等代表的新兴产业。

新质生产力的蓬勃发展,战略性新兴产业的逐步形成,无疑将为广东未来的“抢人大战”,奠定更强基础。

此外,广东不只是中国人口第一大省,还是生育第一大省。人口大增背后,除了外来人口带来的直接增量之外,来自强劲生育的贡献不容低估。

根据最新发布的《中国统计年鉴2023》,广东2022年出生人口达105.2万,超过江浙沪“包邮区”总和,连续5年蝉联全国第一生育大省,且连续40年出生人口破百万。

当江浙沪生育率一路走低乃至垫底,广东仍旧“最敢生”。

史上最大幅度“降息” 百万房贷30年省约5.2万

2月20日上午,中国人民银行授权全国银行间同业拆借中心公布,2024年2月20日贷款市场报价利率(LPR)为:1年期LPR为3.45%,与前值持平;5年期以上LPR为3.95%,较前值下调25个基点。

这之前,我国5年期以上LPR已连续7个月保持不变,1年期LPR连续5个月持稳。此次不对称“降息”在业内看来,更符合当下政策稳地产、稳经济的诉求。

此次“降息”利好资金成本下调,并直接引导房贷利率下调,这对于房贷市场的影响是积极的。假设以首套房100万贷款余额、等额本息房贷、30年期贷款期限为例,据此计算月供减少约145元,合计30年本息累计减少还贷5.2万元左右。此次贷款优惠力度是比较显著的,后续有望促进增量购房和其他消费领域的提升,推动年内商品房销售跌幅较2023年收窄。

(据澎湃新闻)

浙江大妈借用5个账户 巨额交易超35亿

近日,广东证监局发布2024年的“1号罚单”,“50后”的谢某娣因借用他人账户从事证券交易被处罚。

据广东证监局发布的行政处罚决定书显示,谢某娣,女,195X年1月出生,住址为浙江省宁波市海曙区。2019年10月16日至2023年3月27日之间,谢某娣共借用5个证券账户从事证券交易。借用期间,谢某娣与账户提供方约定按照一比二的比例出资,并实际投入交易资金。经统计,上述证券账户在借用期间合计发生证券交易35.77亿元,其中股票、可转债等交易4.90亿元,质押式国债回购交易30.87亿元。

依据相关规定,广东证监局对谢某娣责令改正,给予警告,并处40万元的罚款。

(据证券时报网)

26岁中国男子 在珠峰地区死亡 疑为高原反应所致

2月18日,尼泊尔索卢昆布地区警察局称,一名26岁的中国男子在珠峰地区死亡。据悉,该男子于2月6日抵达珠峰地区,事发时正从仁吉山口返回,该山口海拔5360米,是珠穆朗玛峰地区的三大山口之一。13日,该男子被路人发现昏迷不醒,后在救援中死亡。

曾登顶过珠峰的高山向导“珠峰毛毛”告诉记者,这名死者是独自来尼泊尔珠峰大本营徒步旅行的游客,并非是专程去登顶珠峰的登山者。“死者是一个人来旅游的,目前遗体已经找到了。”

“珠峰毛毛”称,该男子是在独自穿越珠峰三大垭口之一的仁吉山口时昏迷的,可能死于高反。

(据红星新闻)

两艘美国货船 遭胡塞武装导弹袭击

也门胡塞武装发言人叶海亚·萨雷亚19日发表声明说,胡塞武装当天向在亚丁湾行驶的两艘美国船只发射了多枚导弹,并“准确击中目标”。

萨雷亚说,遭袭船只分别名为“海上冠军”号和“纳维斯·福尔图纳”号。

公开航运资料显示,“海上冠军”号是一艘悬挂希腊国旗的散货船,“纳维斯·福尔图纳”号是一艘悬挂马绍尔群岛国旗的散货船。

这是胡塞武装24小时内第二次宣布对在亚丁湾行驶的船只发动袭击。萨雷亚当天早些时候说,胡塞武装对在亚丁湾航行的一艘英国货轮实施了导弹打击,并成功击中目标。被打击的货轮名为“鲁比马尔”号,悬挂伯利兹国旗,是在英国注册的杂货船。

去年10月新一轮巴以冲突爆发后,胡塞武装使用无人机和导弹多次袭击红海水域目标。今年1月12日以来,美国和英国连续对胡塞武装目标发动空袭,造成多人死亡。一些国家谴责美英两国的行动,认为这是对也门主权的侵犯,会加剧地区紧张局势。

(据新华网)

患上“节后综合征”? 这样做可以治愈



患上“节后综合征”会有一些不适症状。图片来源于网络

如果你是失眠、犯困、浑身乏力、焦虑、烦躁不安、没胃口、消化不良等状态,这就是典型的“节后综合征”。“节后综合征”是一种由于假期结束后突然回到工作或学习状态,身体和心理难以适应而产生的一系列不适症状。

停止熬夜,恢复生物钟

放假期间肆无忌惮地熬夜追剧、打游戏、玩麻将等这些活动,会把正常生物钟扰乱。

应对方法: 停止熬夜、应酬等行为逐渐调整作息,提前起床和睡觉帮助调整生物钟,以更容易适应工作日的作息。

白天进行适度的体育锻炼,如散步、慢跑或瑜伽等。睡前可以进行一些放松的活动。

创造舒适的睡眠环境,确保卧室安静、凉爽、黑暗和舒适。使

用舒适的床垫、枕头和被子,保持床铺的整洁和干燥。

限制床上活动,尽量让床成为一个只用于睡觉和休息的地方。避免在床上工作、看电视或使用电子设备。

调整心态,保持乐观

假期刚刚结束,好多人还沉浸在家中放松的状态,一时无法适应上班节奏,甚至还出现了焦虑、郁闷、烦躁等情绪。

应对方法: 节后短时间内不宜超负荷工作,建议逐步增加工作量,合理安排任务,循序渐进地进入工作状态。

调整心态,从放松的假期模式逐渐过渡到工作模式。深呼吸放松心情,尝试进行正面想象。有助于提升自信和减轻焦虑感。积极心态和利用日历、提醒

工具等来帮助有效地管理时间和任务,不断给自己心理暗示,强调积极、乐观的信息。

进行一些放松的活动,如冥想、瑜伽等。同时,与家人和朋友交流,分享自己的感受,缓解不良情绪。

规律饮食,减少肠胃刺激

春节期间,是与家人团聚享受美食的重要时刻。因此,假期中很难避免一些不良的饮食习惯。这些都可能节后导致胃部负担过重,引起消化不良、腹胀和腹泻等问题。

应对方法: 增加摄入新鲜蔬果,避免过多摄入辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物。

规律饮食,减少胃肠刺激,调整饮食,尽量吃清淡易消化的食物,粗细粮搭配,适量摄入膳食纤维有助于促进肠道蠕动,改善便秘。

避免过度饥饿或过度饱食,睡前避免进食,更要避免暴饮暴食。

多喝水,保持充足水分,适当运动,保持心情愉悦,有助于促进肠胃健康。

“节后综合征”是一种常见的现象,通过合理的饮食和作息调整,以及适当的运动、放松和休息等,大多数人可以逐渐适应并恢复到正常的工作和生活状态。如果症状持续严重或影响正常生活,建议及时就医寻求专业帮助。

(据《陕西科技报》)

四种方法 有效应对“回南天”

“墙壁、地面、天花板上满是水珠,家里像个水帘洞”“窗外全是雾,衣服根本晾不干”……最近,南方部分地区出现“回南天”,人们的生活造成了很大困扰,被称为“只有南方人才懂的痛”。“回南天”究竟是个什么天气?

“冬末初春,北方冷空气过后,南方暖湿空气返回,空气湿度加大,导致地面、墙面出现露或者水珠的天气,这就是‘回南天’。”中国气象局气象探测中心首席科学家曹云昌介绍,“回南天”常见于广东、广西地区,几乎每年的二三月份都会发生。其形成至少需要两个条件:一是要有长时间的低温,日平均气温低于12℃,至少要持续3天;二是要有天气突变,从长期低温突然变得暖湿,湿度有时甚至会高达100%。

湿漉漉的“回南天”,想让家里干爽些,最简单的方法就是关窗。“尤其是早上和晚上,要关闭朝南和东南的窗户,因为水汽主要是从这两个方向侵入的。”曹云昌说,另外还可以采取以下三种方式来缓解“回南天”:

第一是太阳晒法,能够晒到太阳且通风较好的房间,可以趁午间气温较高时适当开窗让阳光照射,通过提升室温、改善通风,让屋里的温度高于露点温度。

第二是暖攻法,如果房间的采光和通风条件较差,可尝试加热或增加与室外热环境交换的方式,提升室内温度。

第三是冷攻法,即打开空调的冷风或除湿模式,或用除湿机保持室内干燥,降低室内空气的湿度。

(据《科普时报》)

一周吃几个鸡蛋 更健康?

美国波士顿大学研究团队在《营养学》上发表的一项最新研究显示,每周吃鸡蛋≥5个,患2型糖尿病和高血压的风险会分别显著降低28%和32%。这一研究成果被报道后引发热议,不少网友说,蛋黄里的胆固醇较高,担心一不小心吃“超标”了,反而会增加心血管疾病风险。

“每周保证吃5—6个鸡蛋是最好的。”北京市营养源研究所研究员崔亚娟说。北京大学研究团队的一项研究发现,每天吃1个左右的鸡蛋,血液中的有益蛋白和高密度脂蛋白胆固醇的含量更高,尤其是载脂蛋白A1水平会显著高于常人;而有害蛋白和低密度脂蛋白胆固醇更少,对心血管起到保护作用。《中国居民膳食指南(2022)》中也推荐,成年人每日应摄入蛋类40—50克,相当于每天1个鸡蛋。

不仅如此,鸡蛋和其他的健康食材“组队”,对身体的好处会更明显。例如,如果吃够鸡蛋的同时增加膳食纤维、鱼类和全谷物的摄入,罹患空腹血糖受损或2型糖尿病的风险会显著降低26%—29%。若在此基础上再保证乳制品、水果和蔬菜的摄入,则会使高血压患病率降低25%—41%。

不过,吃太多鸡蛋的确会对身体产生不良影响。2021年的一项研究显示,与每周吃鸡蛋≤6个的参与者相比,每周吃鸡蛋多于6个的参与者全因死亡率显著增加35%,尤其是BMI≥21.2kg/m2的人群,受到的影响更明显。

(据《科普时报》)

大陆海警首次登船临检金门游艇 台军称“不会主动介入”

据台湾“中时新闻网”报道,19日下午,一艘金门游艇行经金门县大二胆海域、五通水道附近时,福建海警登船临检。

台防务主管部门负责人邱国正20日赴台立法机构备询,会前被问及相关议题时称,台军不会主动介入。

台行政机构负责人陈建仁今率官员至台立法机构进行施政报告,邱国正会前受访,被问及近期两岸情势及解放军军机巡台状况,他称,这已经变成新常态,台防务部门“循着蛛丝马迹去应对也变成常态”。

对于大陆海警登船临检台船一事,邱国正称,这是海巡部门要处理的事,台防务部门

为避免战争,不会主动介入。他并称,介入会升高冲突,这不乐见,应该非常平和地把问题处理好。

台媒问及是否担心擦枪走火?他称,台防务部门担忧很多事情,不担忧的话,大家就要担忧了。

14日下午,福建一艘渔船在金门海域被台湾方面粗暴对待,导致船上4人全部落海,其中2人遇难。大陆海警部门18日宣布,福建海警局将加强海上执法力量,在厦金海域开展常态化执法巡查行动,在岛内引发强烈反响。

(据中国台湾网)