

地区生产总值超4.9万亿元 同比增长5.2%

2024年北京经济三个字：稳，进，优

本报记者 赵语涵

全年实现地区生产总值超4.9万亿元，同比增长5.2%；规模以上工业增加值跑出“加速度”，比上年增长6.7%；全年居民人均可支配收入85415元，同比实际增长4.4%……在昨天举行的2024年北京经济运行发布会上，北京市统计局、国家统计局北京调查总队亮出2024年北京经济运行成绩单。

“稳、进、优！”北京市统计局副局长朱燕南用这三个形容词评价2024年的北京经济：经济增速、就业、居民收入等核心指标显示，经济运行的大势保持平稳；信息服务业、金融业、工业以及服务性消费、网上零售等领域亮点频出，呈现稳中有进趋势；四季度以来出台一系列增量政策，促进了结构优化和发展质量提升。

地区生产总值同比增长5.2%

根据地区生产总值统一核算结果，2024年，北京实现地区生产总值49843.1亿元，按不变价格计算，比上年增长5.2%。工业是去年北京经济发展中的一抹亮色，2024年，全市规模以上工业增加值按可比价格计算，比上年增长6.7%。重点行业中，计算机、通信和其他电子设备制

造业增长21.4%，汽车制造业增长16.4%，电力、热力生产和供应业增长6.5%，医药制造业增长1.5%。

第三产业仍是全市经济支柱，2024年，全市第三产业增加值按不变价格计算，比上年增长5.1%。其中，信息传输、软件和信息技术服务业实现增加值11068.8亿元，增长11.0%，金融业实现增加值8154.2亿元，增长7.6%，二者合计占全市地区生产总值的38.6%，贡献率合计超过六成。

朱燕南分析，投资继续发挥稳增长的关键作用，全年固定资产投资（不含农户）比上年增长5.1%。消费持续复苏，2024年，全市市场总消费额比上年增长2.0%，其中，服务性消费增长6.5%。

全年人均可支配收入超8.5万元

发布会上还公布了居民收入、就业、物价等民生热点数据。2024年，全市居民人均可支配收入85415元，比上年名义增长4.5%，扣除价格因素实际增长4.4%。分地区看，城镇居民人均可支配收入92464元，比上年增长4.3%，农村居民人均可支配收入39856元，比上年增长6.7%。

国家统计局北京调查总队副总队长王晶分析，工资性收入继续发挥增长“主引擎”作用，工资性收入同比增长5.9%，拉动收入增长3.7个百分点。工资性收入增长与2024年北京多措并举稳定就业形势息息相关，2024年，全市城镇调查失业率均值为4.1%，低于上年0.3个百分点。此外，居民经营净收入同比增长4.8%，转移净收入同比增长3.9%，财产净收入同比小幅下降0.6%。

物价方面，2024年全市居民消费价格比上年上涨0.1%。其中，消费品价格下降0.7%，服务价格上涨0.9%。“2024年，北京居民消费价格总体保持平稳运行，涨幅在近年中处于较低水平，较上年同期回落0.3个百分点。”王晶表示，2024年物价呈现三大特点，一是保障市场供应，食品价格整体下降；二是积极响应国家“两新”政策部署，各大商家持续优惠促销，家电、汽车等工业消费品价格小幅下降；三是教育、生活性服务类等服务价格温和上涨。

新兴领域加快布局蓄足动力

培育新质生产力，2024年北京在新兴领域加快布局，为经济高质量发展蓄力。

在科技创新方面，去年大中型重点企业研发费用同比增长6.8%。工业企业研发费用增长一成以上，汽车、装备制造等行业成为带动主力。“三城一区”作为创新主平台继续发挥支撑作用，大中型重点企业研发费用占全市比重接近七成。中关村示范区规模以上重点企业技术收入实现两位数增长。

在产业发展方面，代表新质生产力发展方向的战略性新兴产业去年发展态势较好。规模以上工业中，战略性新兴产业增加值同比增长14.6%，对工业增长的贡献率接近九成，新能源汽车、工业机器人、风力发电机组等产品产量均两位数增长。在规模以上服务业中，战略性新兴产业的收入增速也明显高于服务业平均水平。

展望2025年经济形势，朱燕南表示，去年全市经济稳中向好，为今年经济运行打下良好基础。稳中向好的背后，一方面是结构优化、创新发展，增强了经济的内生动能；另一方面是一系列稳增长的政策措施，对于稳定市场预期和增强市场活力发挥了积极作用。这些有利因素也会成为今年经济运行的有利条件。

零材料提申请 一站式办业务 自动付交租金 北京住房公积金试点直付房租

本报记者 袁璐

租房族迎来好消息。近日，北京住房公积金管理中心发布《关于开展提取住房公积金直付房租业务试点工作的通知》，结合提取业务实际，推出“提取住房公积金直付房租”业务模式，缴存人一次申请，北京住房公积金管理中心按月支付。

谁可以申请“直付房租”？

“直付房租”业务是指公积金中心根据缴存人的授权和申请，按月将缴存人可提取的住房公积金从其公积金账户直接划转至试点住房出租机构账户，用于支付房租的提取方式。

“此前，缴存人需先缴纳房租，再提取住房公积金，无法实现随用随提。住房出租机构也希望增加租金收缴渠道，保障租金收缴率。”北京住房公积金管理中心相关负责人表示，按照试点新政，公积金中心按月将缴存人可提取的住房公积金直付给住房出租机构，缴存人可减轻租房成本；住房出租机构也能实现租金及时收取，减轻现金流压力，“可实现一次申请、按月支付、自动到账。”

缴存人需满足以下三个条件：缴存人连续足额缴存住房公积金3个月（含）以上；缴存人及配偶在北京市行政区域内无自有住房；缴存人租住公积金中心试点项目住房，且房屋租赁合同已登记备案。

如何办理“直付房租”业务？

“零材料”提申请，“一站式”办业务和“自动付”交租金，成为新业务模式的三大亮点。“北京

住房公积金管理中心有关负责人表示。

具体来看，公积金中心通过与试点住房出租机构数据互联，自动获取房屋租赁信息，符合条件的缴存人无需提供租房发票、房屋租赁合同等材料，即可“零材料”申请；业务办理通过试点住房出租机构平台发起，页面自动交互跳转，即可完成签订合同、租赁备案、提取公积金、支付房租一站办理；在提取事项生效期间，无需缴存人逐月发起申请，公积金中心在每月租金账单应付日前一日，将住房公积金自动划转到试点住房出租机构指定账户用于支付房租，最高全额抵扣，有力促进住房消费。

首批试点包括哪些房屋类型？

首批“直付房租”业务试点住房出租机构为北京保障房中心有限公司、建信住房服务（北京）有限责任公司、北京信富住房租赁有限公司。

试点房屋类型涉及保障性租赁住房、公共租赁住房、商品房租赁住房3类。其中，北京保障房中心有限公司试点项目为北辰福第项目、富力阳光美园项目。建信住房服务（北京）有限责任公司试点项目为创业之家项目、寓见未来公寓项目（南中轴项目）、星光视界项目、礼士居项目。北京信富住房租赁有限公司试点项目为该公司在朝阳、海淀行政区域内运营的商品房租赁住房。

后续公积金中心将与其他住房出租机构持续对接，加强数据互联互通，符合业务标准后，陆续推广实施，持续加大公积金对租房消费支持力度。

截至去年底达476家 北京上市公司总市值排名全国第一

本报讯（记者 孙杰）昨天，2024年首都资本市场大会发布的《2024年首都资本市场研究报告》显示，去年共有24家北京企业上市（包括A股、港股、美股）。截至2024年底，北京市A股上市公司达476家，总市值26.31万亿元，排名全国第一。

回顾2024年，A股IPO（首次公开发行）节奏明显放缓。按上市日计算，去年全年共有100家公司登陆A股，首发募集资金合计668.30亿元。截至2024年12月31日，A股共有上市公司5384家，总市值93.94万亿元。

聚焦北京，2024年全年新增24家全球上市公司。其中，A股有国货航、博科测试、国科天成、北自科技、云星宇，共5家。港股有多点数字、地平线机器人、嗨啱出行等11家；美股有雷神能源、闪送、智能充电等8家。报告显示，北京新上市公司超过八成属于新一代信息技术、生物医药、高端装备制造等战略性新兴产业。截至2024年12月31日，

北京市共有A股上市公司476家，总市值26.31万亿元，排名全国第一。

北京市上市企业的融资能力突出，全年直接融资金额全国第一。报告显示，2024年全年，北京市A股上市公司共完成19笔股权激励、包括首发及增发、配股、优先股、可转债等再融资，融资金额329.05亿元；北京市A股上市公司企业共发行债券6584只，包括短期融资券、金融债、公司债、资产支持证券等类型，融资金额近23.56万亿元。

2024年北京高成长潜力企业“钻石之星”TOP100榜单在现场发布。记者梳理榜单发现，从企业分布区域看，海淀区企业数量最多，达到39家；紧随其后的是大兴区17家、朝阳区10家、昌平区7家、丰台区6家。

根据已披露情况，榜单企业中，有38家企业意向在深交所上市，6家意向在上交所上市，3家意向创业板，6家意向科创板，40家意向北交所。

中消协发布春节消费提示 杜绝“舌尖上的浪费”

本报讯（记者 赵越）腊月脚步入尾声，新春已然临近。在这辞旧迎新的美好时刻，昨天，中国消费者协会也提醒广大消费者在春节期间消费不要踩坑，并留意六大方面的问题。

中消协方面表示，大众应抵制餐饮浪费，所谓“年年有余”是指每年仓有余粮、库有余钱，不是为了“爱面子、讲排场、比阔气”而营造“剩宴”。在佳节欢聚时刻，消费者要继续弘扬勤俭节约的传统美德，把“光盘行动”作为一种时尚，杜绝“舌尖上的浪费”，成为粮食节约和反食品浪费的“践行者”，制止餐饮浪费的“监督者”，倡导绿色消费的“宣传者”。

在中消协看来，消费者还应抵制过度包装，商品过度包装不仅造成资源浪费和环境问题，也让消费者被迫承担了不必要的支出。鼓励消费者践行绿色低碳的生活方式，追求文明、健康的生活理念，抵制商品过度包装、减少使用一次性用品，共同营造绿色、节约、环保的可持续消费环境。

这次中消协提醒，消费者要抵制“特供”“专供”“内供”等酒品。一些不法分子虚假标注或宣传与党政机关和军队有密切关联的特定名称、符号、标志性建筑物、官方活动等，制售“特供”“专供”“内供”等假冒伪劣劣类商品，欺瞒诱导消费者。这些酒品不仅价格

虚高，还可能损害饮酒人的身体健康，侵害消费者合法权益。

在春节期间，消费者还要重视青少年近视防控。家长应合理安排孩子寒假日程，让孩子在看书学习时要注意适时休息，中小学生学习近距离用眼时间最长不超过40分钟，年龄越小的孩子，持续用眼时间建议越短。家长应尽量可能保证孩子每日户外活动不少于2小时，或者每周累计达到14小时。

中消协还提示消费者，谨慎选购“金包银”首饰。据专家介绍，市面上所谓的“金包银”产品，不论是线下店还是网络渠道销售，本质是银首饰，绝大多数都是镀金的产品，不是手工“包金”。另外，很多商家在销售时通常会标注金重作为卖点，但这种行为很难验证，其金重分别是多少，连珠宝行业专家也难以分辨，更何况是普通消费者。因此消费者在购买“金包银”首饰时应仔细鉴别，勿信虚假宣传。

最后，中消协也提醒消费者应谨慎选购保健食品。选购保健食品时，要认准产品包装上的保健食品“蓝帽子”标志，核对保健食品注册号/备案号，根据保健食品的保健功能、适宜人群、不适宜人群等信息科学选择，并按标签、说明书的有关要求食用，切忌盲目购买和食用。

本报社会观察

靠咖啡浓茶提神 睡觉也不解乏 上班族纷纷求助专病门诊 刚开年就觉得累，怎么回事啊？

本报记者 孙乐琪 通讯员 王燕

“有一种‘慢疲’叫累丑。”“天天喊累不是懒而是‘慢疲’。”最近，一个新词“慢疲”——慢性疲劳综合征，频频登上网络热搜，引发了许多人的共鸣。“总是累，去医院检查又没问题”“晚上睡不着，白天醒不了，不知道该怎么治”“上班时感觉脑子‘不走字’”……

是精神问题还是身体虚弱？该去哪儿诊治？为解决“慢疲”人群看病难题，北京地坛医院中西医结合中心近期新设慢性疲劳综合征专病门诊，出诊一个多月来，号源供不应求。专病门诊副主任医师李斌提醒：“慢疲”综合征患病率超10%，不仅影响工作和生活，还可能导致长期健康隐患。如果您的身体出现预警信号，最好能及时就医。

病例

不喝咖啡浓茶 上班大脑不转

“我需要靠咖啡‘续命’。如果不持续喝咖啡、浓茶，就没法坚持一天的工作。”赵先生30岁出头，从事互联网相关工作。近日，他的一名同事突发心血管急症，给了他很大的触动，为此他来到慢性疲劳综合征门诊寻求帮助。“我感觉自己每天都困倦，补完觉了还是累。同事都说我一脸憔悴，我也担心身体出问题。”

赵先生说自己的工作强度较大，晚间加班是常态，“赶项目来甚至熬几个通宵。”为了缓解压力，不加班时，他喜欢与朋友约饭小酌；即使加班回家较晚，他也要争取一些“个人空间”，看看电影、打打游戏，经常熬夜到凌晨才睡。

“过去，即使通宵赶工或熬夜娱乐很疲倦，只要周末补一觉，精力、体力就恢复了。最近，即使补觉后，还是感觉很累，上班时脑子都不转了。”赵先生说，为了提神，他早晨起床需要先喝两杯黑咖啡，大脑才能“开机”，白天还需要依赖喝咖啡、浓茶保持兴奋状态，应对高强度的脑力工作。

“含咖啡因的饮料会刺激神经，不适合您现在这种高度紧绷的状态。咖啡、浓茶要停一下。”患者的“慢疲”症状很明显，经诊断，李斌认为从中医角度看，赵先生处于“肝郁”的状态，为他开具了疏肝解郁、益气健脾的中药进行治疗调理。同时，她叮嘱赵先生科学调整作息，放松心情，应将下班聚餐、宅家娱乐的爱好，改成定期进行有氧运动。

当心“积劳成疾” 适度锻炼添活力

靠咖啡“续命”、维持精神状态的“慢疲”患者很常见。李斌介绍，高强度的劳动过后，身体会代谢出一种神经调节因子——腺苷，与腺苷受体相结合就会给大脑传达疲劳信号，“这其实是一种保护机制，大脑发出信号提醒我们：身体已经需要休息了。”

咖啡因之所以能让人保持清醒，是因为它和腺苷有着相似的化学结构。咖啡因能快速与腺苷受体竞争性结合，使得腺苷无法“工作”。大脑接收不到疲劳信号，就会继续保持活跃。

“这是一个假象，虽然你重新兴奋起来了，但疲劳并未消除或缓解。”因此，李斌不建议疲劳人群过度依赖咖啡、浓茶提神醒脑，这样久而久之易“积劳成疾”。她提醒高强度脑力劳动者应适当时间、视情况进行适度的有氧运动，“适度的体育锻炼，能加快机体代谢，产生多巴胺，使人保持愉悦兴奋、放松身心。”

病例

常熬夜加班 长痘长斑失眠

“有一种‘慢疲’叫累丑。”这是近来社交媒体上的一个热词。31岁的蔡女士对这种说法深有体会。

爱美的蔡女士近段时间很苦恼：脸上长痘还长斑。除此之外，她还发现自己的情绪特别容易波动，夜间入睡困难，还有手心、脚心潮热等。一开始，她怀疑自己提前进入了更年期，但在妇科门诊进行激素水平等各项检验检查后，医生排除了更年期的可能性，建议她到慢性疲劳综合征的专病门诊就诊。

经询问，李斌得知，蔡女士是大医院的一线护士，工作中经常“三班倒”，熬夜是常态。此外，蔡女士还有个5岁的孩子，育儿占据了她的绝大部分的业余时间。繁忙的工作之余，她总是带着孩子辗转于兴趣班之间。

“您的状态真的需要调整了。”身为医务工作者的李斌特别理解蔡女士的处境，“工作安排是客观既定的，职责所在。但工作之余，就不要过度消耗体力了。”经诊断，蔡女士在中医角度上属于肝肾阴虚，李斌为她开具了补益肝肾、滋阴清热的中药；同时，她也建议蔡女士保证充足的睡眠，并调整生活状态。“养育孩子是父母双方共同的责任，您可以将一部分育儿的工作分配给孩子的爸爸，尽量让自己轻松上阵，这样能有效缓解、消除‘慢疲’的状态。”

体力消耗大时 要确保充分休息

“累丑了”从医学角度来说，是有科学依据的。李斌解释：处于慢性疲劳状态时，人体容易出现血液循环不畅、新陈代谢减慢、内分泌紊乱等情况，造成脸色黯淡、脱发断发、色斑皱纹等容颜影响。

此外，慢性疲劳还容易给人们带来体能的衰退，比如行动迟缓、步幅减小、腰膝酸软，“患者往往有‘力不从心’的直观感受。”

李斌建议工作繁忙、体力消耗大的人群，要保证休息的时间和充足的睡眠。睡前避免喝咖啡因饮料、看电子屏幕、进行剧烈运动等刺激神经的行为，适宜听舒缓音乐、喝热牛奶、用热水泡脚来舒缓情绪。“如果日常起居调节后仍不起作用，可求助医疗机构进行药物的辅助治疗。”

病例

心思重难排解 记性明显变差

“最近我记性明显变差了，说过的话、该做的事，经常扭头就忘。”饱受记忆力衰退的困扰，50多岁的房女士在来到慢性疲劳综合征专病门诊就诊前，已经在神经内科进行了细致的检验检查，排除了脑部神经系统病变的可能性。

没有器质性病变，为什么记忆力忽然下降了？经问诊，李斌了解到，患者心思细腻、性格内向。工作上谨慎，生活中寡言。“我怕负面评价，是个没自信的人，怕怕做事不到位，给周围的人添麻烦。”

近来，她与正在外地读大学的儿子发生了矛盾，两人在电话里吵了几句。孩子气头上说的几句话，让她一直想来想去，越想越难受，但由于性格内向，她不想向亲友倾诉。烦恼积压，房女士越来越焦虑，逐渐出现了失眠、多梦、早醒等症状；而长期睡眠不好，又导致她记忆力明显下降。

从中医的角度看，房女士处于心脾两虚的状态。李斌对症开药后，建议她积极进行心理调适，建立正向的自我评价体系，不要过于在意周围人的看法，“多看自己的优点，树立信心。”为了帮房女士解开眼前的纠结，李斌给她开了打去电话。从医生的口中，她第一次了解到，妈妈的压力不仅来自工作，还来自自己的亲子关系。他内疚地说：“以后我会多关心妈妈，让她感受到更多温暖。”

专家支招

“慢疲”损害神经 出现症状别耽误

“慢性疲劳会对人体的神经系统造成损害。”李斌说，抑郁、焦虑情绪与慢性疲劳往往互为因果，造成失眠多梦、行动迟缓、头脑不清、头痛、注意力不集中、记忆力下降等。

出现相关症状，患者除了要在心理上积极自我调适以外，还要及时到专业医疗机构就诊，排查神经系统和心理情绪方面的疾病，以免延误病情。

就诊人群中近七成40岁以下

“调查数据显示，慢性疲劳综合征在中国人群的患病率为12.54%。”慢性疲劳综合征专病门诊开诊一个多月，号源始终供不应求。李斌感到有些意外的是，就诊的人群格外年轻，“门诊接诊40岁以下患者占比近七成。”

她介绍，慢性疲劳不仅降低个体工作效率，还可能导致免疫功能障碍、心血管疾病风险增加等长期健康隐患，以及严重的心理健康问题。

“慢疲”综合征最明显的预警，是出现睡觉也不能缓解的疲劳。”李斌提醒公众，当身体出现预警，且疲劳感持续超过6个月时，须到医院就诊。在排除器质性病变的前提下，可到慢性疲劳综合征专病门诊进行诊治调整。

专家支招