

8月这些新规将影响你的生活

夏秋季全国征兵

8月1日开始

今年全国征兵工作从8月1日开始,至9月30日结束。在普通高等学校组织大学生征集的时间适当提前。优先批准高学历青年和应届毕业生入伍。征集年龄,男青年为年满18至22周岁,普通高等学校毕业生可放宽至24周岁,初中文化程度男青年不超过20周岁;女青年为年满18至22周岁。适龄青年8月5日前可登录“全国征兵网”(http://www.gfbzb.gov.cn/)进行报名。

公安部推出16项出入境措施
支持广东自贸区发展

公安部近日推出支持广东自贸区建设及创新驱动发展的16项出入境政策措施,8月1日起实施。措施主要包括:简化广东自贸区认定人才申请永久居留手续;在广东自贸区创新创业团队的外籍成员和自贸区企业选聘的外籍技术人才试点实施永久居留积分评估制;支持外籍青年学生来广东自贸区创新创业;为外籍华人申请永久居留实施便利政策;降低在广东自贸区投资人员申请永久居留投资标准等。

APP新规
注册用户要实名认证

《移动互联网应用程序信息服务管理规定》8月1日起施行。《规定》指出,移动互联网应用程序(APP)按照“后台实名、前台自愿”的原则,对注册用户进行基于移动电话号码等真实身份信息认证。APP未向用户明示并经用户同意,不得开启收集地理位置、读取通讯录、使用摄像头、启用录音等功能,不得捆绑安装无关应用程序。

互联网信息搜索服务新规
付费搜索设比例上限

《互联网信息搜索服务管理规定》8月1日起施行。《规定》要求,互联网信息搜索服务提供者不得以链接、摘要、联想词等形式提供含有法律法规禁止的信息内容;提供付费搜索信息服务应当依法查验客户有关资质,明确付费搜索信息页面比例上限,醒目区分自然搜索结果与付费搜索信息,对付费搜索信息逐条加注显著标识;不得通过断开相关链接等手段,牟取不正当利益。

工行借记卡及活期存折余额变动
免费提醒短信将取消

8月1日起,工行将停止提供借记卡和活期存折账户免费余额变动提醒短信服务。如仍需短信方式提醒服务,可定制工银信使余额变动提醒短信服务并按期缴纳短信信使服务费。同时,还将停止发送信用卡人民币交易金额300元以下(含)的余额变动提醒短信,改由通过融e联信息发送。

上市公司
将获得更大自治空间

《上市公司股权激励管理办法》8月13日起施行,进一步赋予公司自治和灵活决策空间,放宽绩效考核指标、股票定价机制、预留权益比例、股权激励与其他重大事项的间隔期、终止实行股权激励计划的强制间隔期等方面要求。《办法》还对信息披露作了专章规定,强化信息披露监管,并将细化监督处罚的规定,为事后监管执法提供保障。

新版民事诉讼文书
样式将投入使用

《人民法院民事裁判文书制作规范》《民事诉讼文书样式》8月1日起实施,此次发布的民事诉讼文书样式一共568个,其中包括法院用的文书样式463个,当事人所用的文书样式105个。当事人可正确选择并适用诉讼过程中所需文书,这些文书也将成为当事人在诉讼过程中依法行使或处分民事实体权利、程序权利以及认可、负担或履行民事义务的重要凭证。

上海

新《上海市企业工资支付办法》施行

新修改完善的《上海市企业工资支付办法》8月1日起施行。《办法》规定:劳动者在试用期提供了正常劳动,工资不得低于企业同岗位最低工资的80%或合同约定工资的80%,也不得低于本市最低工资;在采取公共卫生预防控制措施时,劳动者疑似患传染病或病原携带者的密切接触者,经隔离观察后排除的,企业应提供正常劳动,支付其隔离期间工资等。

浙江

非实名登记手机号将被停止提供通信服务

中国电信、移动、联通、铁通浙江分公司等四大运营商联合发布公告,新入网用户必须进行实名登记,没有登记真实身份信息或身份信息登记不完整的老用户,需在8月15日前依法办理补登记手续。逾期未办理补登记的,自8月15日起,将依法停止提供通信服务(火警、匪警、医疗急救、交通事故报警等紧急服务除外)。

湖北

首部电梯安全法规实施

办法要求,在接到电梯困人求助后,市区半小时、其他地区1小时不到现场的维保单位,将被罚款3000元到1万元。同时,维护保养人员只能在一个单位从事电梯工作;维保单位将电梯业务转包、分包的,或者拆除电梯安全保护装置的,如果不在规定时间改正,将被处以1至3万罚款。

海南

放开公立医院61项医疗服务价格

这61项医疗服务包括:眼部矫正、口腔正畸治疗、生殖系统及孕产、美容整形等,放开的原因是其市场竞争比较充分、个性化需求比较强,由公立医院自主确定价格,可充分发挥市场机制作用,提高医疗服务效率,促进医疗卫生领域有序竞争和健康发展。

江苏

道路运输从业人员开车时吃东西要扣信用分

《江苏省道路水路运输经营者信用管理办法》、《江苏省道路运输从业人员信用管理办法》和《江苏省道路运输违法行为累积记分管理办法》8月1日起实施。三个《管理办法》不仅对经营业户规定了详细的信用评定标准,还对具体的从业人规定了扣分标准。例如,驾驶员在驾驶机动车过程中吸烟、吃东西、接打电话的一次扣2分;道路运输驾驶员连续驾驶时间超过24小时的一次扣5分。

甘肃

乘汽车将实名购票

8月15日起,凡是到汽车客运站窗口购买车票的旅客,必须出示自己的二代身份证等26类有效证件才能购票,车票信息将显示旅客姓名、证件类型和号码。客运站检票员在乘车前对旅客身份进行查验。对身份不明或拒绝身份查验的,不再提供乘车服务。

杭州

户籍制度改革新政启动

《杭州市人民政府关于进一步推进户籍制度改革的实施意见》8月1日起实施。根据意见规定,杭州市将以合法稳定住所和合法稳定就业为基本条件,调整和完善夫妻投靠、老年投靠、购房落户、投资落户、人才引进等现行落户政策,重点吸纳经济社会发展急需的高层次人才和技术技能型人才落户。

深圳

古树名木获得“身份证”,未获批不得砍伐迁移

深圳版《古树名木管养维护技术规范》将8月1日起实施。百岁以上的古树及古树后续资源、被认定的名木都将按照此标准进行管理和维护。古树名木按照行政区划和树木顺序统一编为8位码归档,未经主管部门批准不得砍伐、迁移。在古树名木保护范围内倾倒淤泥、垃圾、焚烧垃圾或排放污水,在树上钉钉子、悬挂电线杂物、缠绕铁丝绳索等行为也被明令禁止。来源:人民日报微信

你的眼睛累了吗?
吃点护眼营养素?

要很多酶类的参与,还需要供应大量养分。维生素B族对眼睛的功能是必需的。

维生素B族当中的维生素B2特别重要,它被称为“美容维生素”。如果它发生缺乏,眼睛就会经常怕光、流泪,眼白布满血丝,美目明眸便无从谈起。而维生素B6、泛酸等也能帮助眼睛恢复疲劳。维生素B2正是我国居民容易发生缺乏的一种营养素,因此应当特别重视补充。

【补充来源】维生素B族丰富的食品是:鸡蛋黄、牛奶、酸奶、肝脏、肾脏、心脏、瘦肉、燕麦、全谷类、大豆、各种杂豆、酵母等。

维生素C、维生素E

维生素C、维生素E等营养素和视力本身没有直接关系,但是它们可以延缓眼球的衰老,增加视神经的营养能力,预防各种老年性眼病的发生。此外,玉米黄素、花青素等抗氧化成份,对眼睛也有很好的保护作用。

【补充来源】维生素C的好来源是各种新鲜蔬菜、柑橘类水果、山楂、鲜枣、猕猴桃、草莓等新鲜水果。维生素E的好来源是各种新鲜坚果、豆类、全谷类、以及多数烹调植物油。要注意烹调时温度低一点,尽量不冒油烟,以便减少维生素E的损失。

钙和锌等矿物质



眼球的转动需要肌肉的拉动,而钙与肌肉的灵活性关系十分密切。如果膳食中长期缺钙,则肌肉僵硬,弹性下降,导致眼球转动不灵活,眼肌调节能力和恢复能力差,甚至发生眼轴拉长而导致近视度数加深。

锌是许多酶类的活性因子,也是视力形成所必需的营养素,眼睛当中锌含量极高。如果没有足够的锌,会导致视力下降,弱光下视物不清。

【补充来源】含锌丰富的食品是虾贝类和软体类海鲜、红色瘦肉,以及黑芝麻、西瓜子、榛子、核桃等坚果和油籽。

含钙丰富的日常食品是牛奶、酸奶、奶酪、水豆腐、豆腐干等,以及各种深绿色的叶菜。虾皮、海米、芝麻酱之类含钙量极高,但是一次只能吃一点点,故不及奶类、豆腐和绿叶菜作用大。

叶黄素和玉米黄素

视网膜是人体产生视觉的重要组织器官,光线只有到达功能正常的视网膜,才能形成视觉图像,过弱或过强的光线都会影响正常视觉图像的形成。如果光线的强度、光照的时间超过视网膜承受力,将会造成视网膜的损伤。

视网膜后极部存在一个色素性区域,因含高浓度叶黄素而呈黄色,故称之为“黄斑”。叶黄素和玉米黄素是该组织上仅有的两种胡萝卜素,它们能非常有效地过

滤紫外线和蓝紫光,能够有效地保护眼睛免受损伤。

叶黄素在体内转化为玉米黄素,从而发挥保护眼睛的作用。它们对视网膜光损伤的保护主要体现在三个方面:蓝紫光的滤过作用、抗氧化作用以及叶黄素能够改善细胞间隙连接通讯功能的信号传导。

一项在4500名60-80岁之间的老年人当中所做的研究发现,绿叶蔬菜对于视网膜黄斑变性有显著的预防作用。研究者连续6年调查他们的膳食情况,发现膳食当中含叶黄素和玉米黄素最多的人,患上视网膜黄斑变性的危险比很少吃这两种成分的人要低35%。

我国科学家给37名用眼任务繁重的大学生补充了叶黄素,结果发现,补充三个月之后,学生们的对比敏感度和眩光敏感度都有了明显的改善。

国外也有研究表明,老年志愿者每天吃一个鸡蛋可以明显提高血清中叶黄素和玉米黄素的水平,但不会引起总胆固醇和低密度脂蛋白的显著升高。菠菜是最富含叶黄素的食物,提供叶黄素的总量最大;但鸡蛋黄中的叶黄素生物利用率更高一些,所以坚决不能抛弃蛋黄。

【补充来源】芥蓝、绿菜花、菠菜、油菜、小白菜等各种深绿色叶菜,其中菠菜、羽衣甘蓝、苋菜含量特别高。胡萝卜、南瓜、红心甘薯、芒果、柑桔、番木瓜等橙黄色的蔬菜和水果也含有叶黄素。

其中值得大书一笔的是枸杞,它的叶黄素和玉米黄素含量都特别高,这可能是传统养生中说它能“明目”的原因。另外,各种蛋黄是叶黄素的极好来源,因为蛋黄当中的黄色主要来自叶黄素和玉米黄素这两样宝贵的色素。

花青素和类黄酮

花青素是植物中的色素,它就是赋予牵牛花中美丽的红色、紫色、蓝色的物质。花青素类物质和类黄酮类物质都属于多酚类,它们有保护微血管的作用,改善眼睛的供血。

同时花青素还有利于加速视紫红质蛋白再生,从而可能在一定程度上减轻眼睛的疲劳感,改善对弱光的视力敏感性。很多号称保护视力的营养保健品中会添加叶黄素和花青素。

【补充来源】花青素存在于蓝莓、黑莓、桑葚、紫红色樱桃、紫黑色大李子(布朗)、黑加仑、紫葡萄、杨梅、草莓、蔓越莓、紫甘蓝等深紫色和红紫色的蔬菜水果中,也存在于紫薯、黑豆、红豆、黑米等其他植物性食品当中。

一般来说,蓝、紫、红、黑的颜色越深浓,花青素的含量就越高。例如,桑葚就是花青素含量特别高的食品,它在传统保健中也号称有“明目”作用,可能与花青素有关。

膳食指南第三条:

多吃蔬果、奶类、大豆
餐餐有蔬菜,保证每天摄入300-500g的蔬菜,深色蔬菜应占1/2。
天天吃水果,保证每天摄入200-350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
吃各种奶制品,相当于每天液态奶300g。

经常吃豆制品,适量吃坚果。
遵循膳食指南,也能帮助你保护眼睛的健康哦!
来源:中国营养学会

最科学的人体衰老时间表和应对办法

人体是一个有机整体,但每个零件走向衰老的过程却有先后。专家通过研究总结了人体衰老时间表,快来看看你正处于什么阶段,要如何应对吧!

20岁:肺部

肺功能的减弱是从20岁开始的,当人进入40岁后,有时走路都会变得气喘吁吁,部分原因是控制呼吸的肌肉和肋骨变得僵硬,使肺的运转困难,肺的残气量亦增加。

【应对方法】吸烟是导致肺部衰老的第一大杀手,抽烟的人最好戒烟;其次是多运动锻炼,特别是肺活量方面的锻炼,如跑步等;第三是多到空气新鲜的郊外、氧气充足的树林中走一走,洗洗肺。此外,多吃新鲜蔬菜、水果,比如梨可以润肺,葡萄、苹果也有利于肺部保护。

25岁:皮肤

25岁时,身体合成胶原蛋白的速度放缓,皮肤的衰老开始了。当死皮细胞不脱落,生成的新皮细胞又不多时,皱纹就出现了。

【应对方法】据德国《世界报》报道,研究人员发现多吃胡萝卜会让人显得更年轻,皱纹也会减少。

因此,多吃绿叶蔬菜和黄色、橘色的水果等含有类胡萝卜素的食物,适当的补充维生素C,可延缓皮肤的衰老。

30岁:耳部

人到30岁,鼓膜和中耳的3块听小骨弹性下降,听力开始走下坡路。到40-50岁时,高频听觉就已明显减退。

【应对方法】1.使用耳机的时间不能太长,建议一小时左右要休息一会,让耳朵透透气。2.多吃含锌、铁、钙丰富的食物,有助于扩张微血管,改善内耳的血液供应,防止听力减退。

35岁:骨骼

人的骨细胞一直在不断损耗与补给中,而到35岁,损耗速度开始加快,最终损耗大于补给。女性步入更年期后,骨骼更日趋“脆弱”,容易发生骨质疏松症。

【应对方法】多食用含钙、磷高的食品,如鱼、虾、牛奶、骨头汤、杂粮、绿叶蔬菜等。坚持科学的生活方式,坚持体育锻炼,50岁以后尽量每年进行一次骨密度检查。

40岁:心脏

心脏会在40岁左右开始衰老,向全身输送血液的效率降低,血管壁弹性下降,动脉变硬,容易导致脂肪在冠状动脉堆积。

【应对方法】多做运动。根据美国哈佛大学医学院的研究人员发表的论文中所述,运动能够诱导生理性的心脏生长,增强心脏的修复功能,对于保护心脏免收病理性重塑具有一定作用。

50岁:肾脏

50岁时,人的肾脏开始衰老,憋尿的能力变差,男性前列腺开始出现增生的问题。

【应对方法】多喝水,每天至少喝8杯水,且不要憋尿。合理膳食,营养均衡,多锻炼身体少吃药,不滥用抗生素有利于肾功能。平时也可以多按摩腰部。

60岁:味觉嗅觉

我们一生中最初舌头上分布有大约10000个味蕾。到老了之后这个数可能要减半。过了60岁,我们的味觉和嗅觉逐渐衰退,部分是正常衰老过程的结果。

【应对方法】尽量不抽烟不喝酒,也是对嗅觉和味觉的保护。长年吸烟、鼻炎等问题会导致嗅觉味觉的过度过早衰退。

70岁:肝脏

肝脏似乎是唯一能挑战衰老进程的器官,其再生能力很强,也是最后开始衰老的器官。

【应对方法】忌油腻、辛辣、高脂肪的食物,多吃谷类食物、蘑菇、海带、青苹果等。同时,要保证充足、高质量的睡眠,适当运动,常按太冲穴、三阴交穴。

衰老是无法避免的,但减缓衰老的速度,我们是可以做到的。让我们一起来对照人体衰老的时间表,对症下药,留住青春的脚步,让衰老慢一点吧!
来源:劳动午报