

10月1日起

一批经济新规将影响我们的生活

10月1日起,一批经济新规正式施行,将从方方面面影响广大市民的生活。现简要刊发这些经济新规,敬请广大读者关注了解。

新《食品安全法》实施 网售食品需实名登记

4月24日,《中华人民共和国食品安全法》由第十二届全国人民代表大会常务委员会第十四次会议修订通过,并于2015年10月1日起施行。

此次新修订的《食品安全法》被称为“史上最严”,其中很多热点问题被消费者寄予厚望。其中,针对网络销售食品的安全性做出明确规定,“网络食品交易第三方平台提供者应当对入网食品经营者进行实名登记,明确其食品安全管理责任;依法应当取得许可证的,还应当审查其许可证。”

另外,对于食品安全问题频发的婴幼儿乳粉,《食品安全法》规定,婴幼儿配方乳粉的产品配方应当经国务院食品药品监督管理部门注册。注册时,应当提交配方研发报告和其他表明配方科学性、安全性的材料。并且,不得以分装方式生产婴幼儿配方乳粉。

至于安全问题频发的“添加剂”,新法规定,将对食品添加剂生产实行许可制度。从事食品添加剂生产,应当具有与所生产食品添加剂品种相适应的场所、生产设备或者设施、技术人员和管理制度,并依照程序,取得食品添加剂生产许可。

手机套餐“流量不清零” 延至次月优先使用

9月29日,中国移动、中国联通和中国电信三大运营商发布公告称,自10月1日起,手机套餐流量不清零,延期结转至下月底前使用,并且下月优先使用上月结余流量,后续月份依此类推。这项服务无需申请,默认开通。

此举正式坐实了此前盛传的“流量不清零”消息,对于“月度套餐”和“流量滚存”两个关注点的设置也与此前预期相同。自三大运营商先后推出不按月清零的流量包服务后,“流量不清零”首次覆盖到月度固定套餐。

到底多少用户能因此受益?业内人士均表示并没有想象中的乐观。在独立电信分析师看来,“每月流量不够用的,没影响;每月流量用不完的,也没影响;有的月不够用,有的月用不完的才可能获益。”另一方面,此项调整预计将对三大运营商的业绩带来一定影响。

小微企业减税再扩围 应纳税额30万元以下税收减半

8月19日,国务院常务会议决定,从2015年10月1日起到2017年底,依法减半征收企业所得税的小微企业范围,由年应纳税所得额20万元以内(含20万元)扩大到30万元以内(含30万元)。

根据报道,月销售额2万元至3万元的小微企业、个体工商户和其他个人免征增值税、营业税的优惠政策执行期限也将由今年底延长至2017年底。

这是继今年2月25日国务院常务会议将小微企业所得税减半征收范围由10万元调整为20万元后,国家层面再次为小微企业减税。按照公告规定,小型微利企业无论采取查账征收方式还是核定征收方式(含定率征收、定额征收),只要符合小型微利企业规定条件,均可以享受小微企业所得税优惠政策。

商业银行存贷比“红线”正式取消

十二届全国人大常委会第十六次会议通过修改商业银行法的决定,意味着自今年10月1日起,商业银行贷款余额与存款余额比例不超75%的监管“红线”将被正式取消。

有专家认为,删去商业银行法有关存贷比监管指标的规定,将存贷比由法定监管指标转变为流动性风险监测指标,有利于促进银行负债多元化发展,减少银行揽存竞争;同时增强商业银行服务实体经济的能力,提高货币政策有效性。

存贷比监管在设立之初,对于商业银行防范和控制流动性风险起到了积极作用。“但随着经济、金融发展,存贷比监管不再适应当前商业银行资产负债多元化和业务创新发展的需要。取消存贷比监管指标是银行业改革。”中国银监会主席尚福林此前表示。

网络促销不得设置“订金不退”等条款

9月18日,《网络商品和服务集中促销活动管理暂行规定》由中华人民共和国国家工商行政管理总局局务会审议通过,自2015年10月1日起施行。

该暂行办法规范了网络集中促销组织者、经营者的义务。规定要求,网络集中促销组织者不得采用格式条款设置订金不退、预售商品不适用七日无理由退货、自行解释商品完好、增加限退条件等排除或者限制消费者权利、减轻或者免除经营者责任、加重消费者责任等对消费者不公平、不合理的规定。

至于网络集中促销经营者,规定指出,网络集中

促销经营者的广告应当真实、准确,不得含有虚假内容,不得欺骗和误导消费者。附条件的促销广告,应当将附加条件在促销广告页面上一并清晰完整表述。禁止采用虚构交易、成交量或者虚假用户评价等不正当方式虚抬商誉,损害消费者和其他经营者合法权益。

船舶港务费等 七项水运涉企收费被取消

来自财政部、国家发展改革委8月25日发布的消息显示,10月1日起,船舶港务费、特种船舶和水上水下工程护航费、船舶临时登记费、船舶烟卤标志或公司旗注册费、船舶更名或船舶港变更费、船舶国籍证书费、废钢船登记费费等7项中央级设立的有关水运涉企行政事业性收费将被取消。

通知要求,两部门要求各省(区、市)财政、价格部门要对省级设立的水运涉企行政事业性收费项目进行清理。取消属于政府提供普遍公共服务或体现一般性管理职能,以及主要目的是养人、违背市场经济基本原则的不合理收费项目。坚决取缔违规设立的收费项目。

互联网保险监管加强 个人不得经营互联网保险业务

7月27日,中国保监会印发《互联网保险业务监管暂行办法》,自2015年10月1日起施行,施行期限为3年。办法要求,保险机构已经开展的互联网保险业务与本办法不符的,应按照规定认真整改;本办法实施后仍不能符合要求的,应立即停止相关互联网保险业务的开展。

办法要求,互联网保险业务应由保险机构总公司建立统一集中的业务平台和处理流程,实行集中运营、统一管理。值得关注的是,保险机构的从业人员不得以个人名义开展互联网保险业务。

针对通过第三方网络平台开展保险业务的情形,保监会也对其行为进行了规范。办法指出,具有未经保险公司同意擅自开展宣传,造成不良后果的等七类情形的,中国保监会可以要求其改正;拒不改正的,中国保监会可以责令有关保险机构立即终止与其合作,将其列入行业禁止合作清单,并在全行业通报。

分红型人身保险预定利率上线放开

10月1日起,分红型人身保险预定利率上限将完全放开,标志着我国人身险费率市场化改革进入收官阶段。

“文明随手拍” 有奖征集活动启事

为引导广大游客自觉践行社会主义核心价值观,深化旅游景区诚信创建活动,为市民提供良好的游园环境,区文明办、区旅游委、区广电中心、区新闻中心联合在全区旅游景区、公园内开展“文明随手拍”有奖征集活动,鼓励大家用镜头记录下身边的“文明万象”,为文明行为点赞,对不文明行为进行曝光。

一、征集主题

身边的文明:包括游园中身边的文明行为或不文明行为。

文明行为:文明交通、文明旅游、文明餐饮、文明经营、学雷锋志愿服务活动、孝老爱亲、热心环保、见义勇为等弘扬正能量、体现社会主义核心价值观要求的行为等。

不文明行为:随地吐痰,乱扔垃圾,非禁烟场所吸烟,占道经营,乱贴乱画,破坏公共设施,损毁、破坏文物古迹等影响市容市貌、群众反映强烈、危害社会风气的不良行为等。

二、征集时间:

2015年9月1日-12月1日

三、奖项设置

1、刊播奖。每周设置5名,类型不限,作品一经微信公众号、《京西时报》、电视台等媒体刊播即奖励100元(同一作品在不同媒体刊播的不重复奖励)。
2、参与奖。每月设置50名,在参与投稿且未被刊播人员中随机抽取产生,每人奖励50元。获奖人员作品将在“文明门头沟”微信公众平台、《京西时报》进行展播。

四、报送途径

照片可通过以下二种方式报送:①微信公众号:关注“文明门头沟”,进入公众号,点击“+”选择照片发送即可;②电子邮箱:mtgwmh@126.com。

五、作品要求

1、图片不小于1M,jpg、jpeg、png格式,能清晰反映行为全貌。
2、个人原创,内容紧扣征集主题,风格、题材不限,拍摄地点限门头沟区所属景区、公园范围内。
3、参加征集的作品应附带文字说明,按照“标题+内容”格式标注,标题字数不超过15字,内容字数限制在150字以内,主要阐述作品产生的主要过程(含时间、地点、行为等),图片需单独发送,不要放在word文档里。
4、参加征集的作品可以适当处理调整显示效果,但必须保持作品的基本性质,禁止歪曲作品真实性的操作,也不得加边框、水纹、签名等修饰。

六、注意事项

1、提交作品时请提交个人信息,包括姓名、手机号码(如作品获奖,即与该号码联系),主办方对个人信息公开。
2、图片模糊、缺失或未按要求的作品将不予评奖。
3、参加征集活动的作者须保证对自己作品享有完整版权,如果侵犯肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等,或捏造事实、故意摆拍的,主办方有权取消其评选资格,并将在媒体曝光,涉及法律责任均由参赛者承担。
4、活动主办方有权使用参加征集活动的作品。
5. 联系电话:69822589



7天长假过去,人们又回到了工作状态当中,而且因为倒休的缘故,周末还要继续工作。从持续的休息玩乐,突然回到因为过节积压了一堆工作的办公室,心情的反差可想而知,而身体状态和生活节奏的调整可能也不是一天能够适应的。很多朋友问我,节后应当怎么办?如何才能尽快结束节日带来的种种倦怠,以解决节日带来的种种不适,重新回到精神抖擞的工作状态当中?

这个问题可真不好回答。我想了又想,觉得需要把问题细化,分成不同情况来解决。

吃油腻食物多了胃肠不舒服

假日当中,人们呼朋唤友,亲戚相聚,或出外旅行,难免是美食不断。一顿一顿还好,油腻食物日日过多,蛋白质天天过剩,会让人们感觉到身体十分疲劳,胃肠消化能力下降。

这个问题解决起来比较简单,只需在假日后的两三天当中让胃肠和肝肾好好休息就行了。多喝点清爽杂粮粥,多吃炖煮焯拌的青菜萝卜,做菜少放盐,不吃鱼肉海鲜,每餐半量。若担心两餐之间会饥饿,可以喝1小杯酸奶,吃少量水果。这样,胃肠和肝肾也有机会“放个假”。由于消化道细胞的更新只需三四天时间,只要得到你的照顾,胃肠功能会很快地恢复活力。此后,保持每天1-2两鱼肉和1斤蔬菜的正常比例,优先吃清爽少油的菜肴,就没有问题了。

水果和螃蟹吃多了拉肚子

10月正是水果大批上市的季节,苹果梨桃葡萄石榴柿子猕猴桃哈密瓜等等都美味当前,假期亲朋互送,家里往往水果成堆。再加上长假闲暇有空,多数人都难免会贪吃甜美的水果。

但是,水果虽好,也不能过量。按我国营养学家推荐,每天吃200-400克水果为宜,换成带皮的量,大致是半斤到一斤。也就是说,吃一个富士苹果(半斤)再加两个猕猴桃,已经很多量了。但是很多朋友都忍不住嘴,一次吃掉一两斤葡萄,一天吃掉五六十个猕猴桃的女生不在少数。

但是,水果也有它的问题。对于消化系统娇弱的人,特别是受凉容易发生腹泻的人来说,多吃水果有可能发生腹泻,特别是那些带小籽的水果,比如猕猴桃、葡萄、柿子等,它们会促进肠道蠕动,使大肠中的食糜残渣更快地排出体外。这个特性对于便秘者固然是好的,对本来就便软甚至大

便不成形的人来说,可就是雪上加霜了。

螃蟹都是特别容易带有各种肠道致病菌的食物,烹调温度和时间不足时,很容易出现细菌引起的腹泻。如果本来肠胃功能就差、胃酸分泌少、杀菌能力差,贪吃之后就更容易出现腹泻情况。

如果已经因为贪吃水果而有点拉肚子,包括吃螃蟹而肠道不适的情况,调养方法也很简单。停止吃水果,不吃螃蟹贝类和生鱼片,不吃烹调油腻的食物,远离煎炸,也不吃甜点。鱼肉和蔬菜尽量用炖煮烹调方法。如果没有血糖控制问题,最好

的大脑来说,最好的休闲方式是让眼睛和

的大脑休息,去做一些让四肢多活动的

事情,比如出门旅行,郊外远足,做家务,

烹调美食,锻炼身体等。然而,很多人在

假日继续坐着打麻将打牌,每天花几小

时坐在餐馆里,再看电影看电视等,实际

上肩颈腰背的肌肉一点都得不到休息,

全身血液长时间得不到加速循环。如果

再拼命打游戏、上网、玩微信微博等,那

就让眼睛和颈椎更加疲劳了,并不逊色

于上班的时候。

既然如此,假日之后比较好的休息

方式就是让劳累的眼睛和肩颈减轻负

担。如果可能的话,挑选一些需要出门

的工作来做,多走路,

多见太阳,少在电脑前几个小时

坐着不动。暂时戒几天游戏,上班路

上不要低头看手机,而是在

地铁里用力抓住扶手再仰头活动

颈椎。晚上争取到外面走走路,做

做健身,睡前一小时不要看手机电

脑和各种电子阅读器,夫妻互相做

做背部按摩,用热水泡脚,闭目

养神欣赏柔美的音乐,都能让疲劳

的身体和眼睛得到放松。

早上上班有困难

假期每天能够睡到自然醒,是多少上班族最幸福的感受。假期因为没有早起要求,又常有聚会和娱乐,睡觉时间很容易超过12点,但因为早上可以睡懒觉,人们还是乐此不疲。一旦假期结束,又要朝九晚五,早起就成了最大烦恼。

其实早起之所以困难,是因为睡得太晚。一般来说,若10点钟睡下,6点半起床是毫无困难的。但如果12点睡下,8点钟起床都觉得辛苦,何况要7点起。所以,起床的辛苦,完全是因为入睡时间太晚所致。对于很多人来说,睡前玩手机看阅读器等,会让神经兴奋性增高,不仅引起身体透支,还会埋下失眠的隐患。所以,假期之后,务必要调整睡眠时间,晚上10点半上床休息,而且睡前半小时绝对不要用各种电子设备,不看电视和电脑,尽量调暗环境光线,拉严窗帘,营造宁静的睡眠氛围。

如果假期刚结束时做不到早睡,下午感觉特别疲劳,建议在下班之后先不要吃饭,而是赶紧找个地方躺下休息半小时。上班近回家休息,上班远的可以在办公室或按摩店等地方休息。等休息后精神充足之后,少量吃一点容易消化的食物,晚上再做点健身,感觉会很愉快。然后晚上11点前休息,第二天起床时就能恢复精神抖擞的状态

上网搓麻将打游戏累得头昏脑胀?

假日的休闲方式其实对健康影响比较大。对于平日经常坐在办公室面对电