

4月1日起

自2016年4月1日起,下面这些新规将影响我们的生活,事关你我生活,敬请关注!

## 这些新规将影响我们的生活

## 驾照便民服务有了新举措

新修改的《机动车驾驶证申领和使用规定》4月1日起施行。其中,包括多项便民服务举措:提供互联网、电话、窗口等多种报考约考渠道,改变驾校集中包办约考,取消考试名额分配制,每年3000多万新驾驶人将受益。

全面放开所有车型驾驶证异地申请、异地考试,申请人持身份证和居住证即可在居住地申领驾驶证。全面放开驾驶证异地补领、换领、审验,驾驶人持身份证即可在全国范围内办理补换证、审证业务。

进一步放宽上肢残疾人、单眼视障人员驾车条件。

适应老年人身体条件改善的状况,参考其他国家做法,将每年体检年龄由60周岁调整为70周岁,惠及700多万60至70周岁的老龄驾驶人。

流浪乞讨人员返乡  
将有专用车票

民政部、中国铁路总公司联合印发《关于进一步加强生活无着流浪乞讨人员专用车票管理工作的通知》,对流浪乞讨人员专用车票管理问题做出规范,自4月1日起实施。

据介绍,自2003年救助管理制度建立以来,大量受助人得以及时乘车返乡。但在实际工作中,也有一些恶意向求助人员利用管理上的漏洞进行“跑站骗票”,在取得车票后自行到车站退票、改签或转卖他人,将票款据为己有,扰乱了救助管理工作秩序,耗费了国家救助资金。

为此,《通知》规定,生活无着流浪乞讨人员乘车使用统一的专用车票样式。车票式样由中国铁路总公司通过调整铁路客票发售和预订系统统一确定,保证专用车票标记识别易保存,并由救助管理机构与当地铁路车站共同研究确定专用车票的购、退、改签、票款结算等事项。有条件的车站可指定票务窗口负责办理专用车票相关事宜。

新三板将对主办券商  
进行执业质量评价

《全国中小企业股份转让系统主办券商执业质量评价办法(试行)》4月1日起正式施行。根据评价办法,纳入评价的指标包括:执业质量负面行为记录;被采取自律监管措施、纪律处分、行政监管措施和行政处罚的情况;对市场发展的贡献;其他重要事项等。其中,执业质量负面行为的记录情况对评价结果具有关键性作用。

当前,新三板市场主办券商执业过程还存在管理层合规意识薄弱、从业人员经验不足、执业态度不严谨等问题。据了解,采用执业质量评价制度,是为了切实提高主办券商整体执业水平,促进市场健康发展。

——《光明日报》

春季必备技能  
各类冬装怎么清洗和储藏

冬去春来,气温逐渐回暖,是时候把冬装彻底清洁一番,以备来年之需。可是冬天的衣服本来就比较厚重,不易清洗,如果有很多污渍就更麻烦了。下面,告诉广大读者一些冬装清洗和储藏的技巧,赶紧试试吧!

## 毛衣

- 1.清洗前,拍去灰尘放在冷水中浸泡10到20分钟,然后拧干水分,放入洗衣粉溶液或者肥皂溶液中轻轻搓洗,再用清水漂洗。
- 2.可在水中滴入2%的醋酸(食用醋亦可),能中和残留的肥皂,还能有效保持毛衣的弹性和光泽。
- 3.可将毛衣放在茶水中浸泡15分钟后清洗,能使毛线不褪色,延长使用寿命。
- 4.为防止变形,毛衣应装入网兜再挂阴凉处晾干。

## 注意事项

洗毛衣时,为防止缩水,水温不可超过30%。  
毛衣穿久了会变得宽松,为使其恢复原状,可用热水将毛衣烫一下,水温最好在70~80℃之间。  
毛衣的袖口或下摆失去弹性,可将该部位浸泡在40~50℃的热水中,一两个小时捞出晾干,有助于恢复其伸缩性。

## 灯芯绒衣服

- 1.先将其在清水中浸透,然后放入温度在40℃以下的洗衣粉或肥皂水中浸泡5~10分钟,用手轻轻揉搓。
- 2.若绒面上有浆糊、粥等污垢时,应用清水擦拭掉,以防绒毛脱落。
- 3.晾晒至半干时,最好用软毛刷顺着绒毛方向轻轻刷几次,以使绒毛丰满圆润。

## 注意事项

切忌用搓衣板,也不要硬板刷来回刷,不要用沸水烫洗。  
灯芯绒衣服不要同其他衣服一起洗涤或浸泡,以防止粘上布毛不易除去。  
清洗时不要用力拧,以免损伤绒感。

## 皮衣

- 1.清洗前,先将皮衣晒透,用酒精喷一遍,再拍去灰尘,然后用冷水和小米粉擦洗,待污渍粘在小米粉上,用力抖动皮衣,将小米粉抖掉。晒干后,即可穿用。
- 2.若皮衣上有污渍,也可用新鲜萝卜汁或蛋白液擦拭。
- 3.洗皮夹克时,先用温水洗污渍处,再用刷子蘸肥皂水轻轻擦洗,然后用清水刷洗干净,放在阴凉处晾干,涂少许夹克油即可。

## 注意事项

皮夹克不宜用汽油擦洗,不能用皮鞋油擦拭皮衣,可能会使皮衣色泽发花、散色。此外还应注意防潮、防霉。

## 羽绒服

- 1.清洗前,将中性洗涤剂溶入30℃左右的温水中,然后把羽绒服放入其中浸泡一刻钟,用软毛刷轻轻刷洗。
- 2.清洗好后,不要用手拧干,应顺着纹路两手对着挤压,再悬挂晾干,不要暴晒或熨烫。
- 3.晾干后,可轻轻拍打,让羽绒服恢复蓬松柔软。

## 注意事项

90%的羽绒服标明要手洗不要干洗,因为干洗用的药水会影响羽绒服的保暖性,也会使布料老化。如果用洗衣粉洗羽绒服,浓度不要过高,不然难以漂洗干净。可以在两次漂洗之后,在温水中加入一两勺食醋,将羽绒服浸泡一会儿再清洗,以中和碱性洗涤剂。

## 打底裤

- 1.尽量温水手洗,洗的时候先用温水泡上20分钟左右。
- 2.然后加入洗涤剂揉搓一阵,再换一次温水,再浸泡20分钟后清洗。

## 注意事项

如果要用洗衣机清洗,最好先把打底裤放在纱质网袋中,否则洗衣机飞速旋转会使袜子遭到剧烈破坏,致使打底裤失去应有的弹性和光泽。

## 羊绒类衣物

- 1.羊绒制品,必须干洗或低温手洗,对恢复其光艳色泽有利。建议每件羊绒衫每年干洗两至三次,其余时间进行低温手洗。
- 2.手洗时,选择中性的羊绒洗涤剂,水温在30℃至35℃之间,浸泡10分钟后用手轻轻揉搓,再低温漂洗两次。
- 3.若是清洗羊绒围巾,可将其放入温水中浸泡,然后倒入少许洗发水,把洗发水揉开,最后用清水洗掉羊绒围巾上的洗发水,用毛巾包好后放入洗衣机甩干。

## 注意事项

羊绒最好收藏在衣橱而不是衣箱里,衣橱应该每周敞开两次,以便通风换气。不要在羊绒衣上面压放沉重的冬装;羊绒衣不得与尼龙、氨纶、丙纶等人工纤维衣物叠放在一起。注意防蛀虫,最好把驱虫剂放在香袋中,挂在羊绒衣饰的上方,既能驱虫,又不必担心羊绒变颜色。

## 洗衣服常见的4大误区

## 误区① 衣服泡太久

有些人习惯将衣服先泡几个小时,甚至过夜。  
然而衣服泡得太久,化学物质以及衣服上的污渍更容易分解,不及时清洗,污水会浸入衣物纤维,使得衣服更难清洗。  
一般浸泡时间在15~30分钟之间即可。

## 误区② 洗衣液太多

不少人认为衣服太脏,或者洗涤剂便宜,往往过量使用洗涤剂,殊不知洗衣液放太多不但不能把衣服洗得更干净,而且往往会在衣物上残留,导致洗涤后的衣物发硬,残留的洗涤剂对皮肤也有一定的刺激。

## 误区③ 用热水洗衣

这是不少人在冬季特别是手洗时的习惯,但不是所有材质的衣服都适合用热水,特别是秋冬季常见的毛质衣服,用太高温度的热水洗涤很可能会造成缩水现象。  
水温最好控制在30℃至60℃之间,既有利于洗衣液或洗衣粉的溶解,也不会使衣服褪色。

## 误区④ 大力揉搓

大力揉搓很可能会损坏衣服,如果遇到难洗的污渍,用除污渍的特殊产品先喷在污渍处,用抹布或纸巾将溶解的污水吸干,过一会儿用清水和洗涤剂轻轻搓洗就好。

这些病不用都往医院跑  
花儿块钱就能搞定

生活中很多病听起来挺烦人,湿疹、咽炎、痔疮、灰指甲,等等,其实有经验的临床医生告诉大家,这些病生活中几块钱就能解决,完全不用急急忙忙去就医。

## 湿疹——大量涂抹护肤霜

对付湿疹,很多人愁得不得了,辗转治疗,然而如果医生告诉你,对付大部分湿疹,护肤霜就行!你信吗?

首都儿科研究所皮肤科主任医师刘晓雁“对付湿疹的秘诀”——大量地抹护肤霜,十几块钱一支!她说,对付湿疹,60%靠润肤,40%才靠药物,大部分湿疹都能用护肤霜治好!

抹护肤霜要遵循三原则:量足、多次、按摩。在用量上,针对皮肤干燥,患有特异性皮炎的孩子,要使用超过平时润肤的用量,厚厚地抹上一层,因为量大才能起到作用,一般一周就要用完250克,一天抹上4到6次,不洗澡也得抹!

## 灰指甲——用大蒜 + 醋浸泡

“得了灰指甲一个传染俩”,灰指甲听起来很可怕,其实用“大蒜+醋”浸泡就可以起到治疗的效果。

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任姚春海介绍,灰指甲学名甲癣,为皮肤真菌感染所致。陈醋和大蒜均有抗真菌作用,故配到一起可用于灰指甲的治疗。

取老陈醋250克、大蒜250克,将大蒜捣碎放入瓶中,瓶子以能伸进手为宜,倒入陈醋,浸泡一天即成。将患有灰指甲的手用蒜醋浸泡,每晚一次,浸泡15~20分钟,浸泡过程中,蒜醋液必须漫过病甲。每次浸泡时间不可过长,坚持3个月左右即可治愈。

## 慢性咽炎——用金银花泡水喝

得了慢性咽炎很难受,吃了各种药也不见好,此时用金银花、鱼腥草、野菊花、胖大海一起泡水,喝上一大壶,可以起到不错的治疗效果。

效果。

天津市公安医院中医科主任刘鸿介绍,金银花、鱼腥草、野菊花、胖大海均为清热解毒之药。胖大海能清肺利咽化痰,金银花清热解毒,有广谱抗菌作用,慢性咽炎常由细菌感染所致,金银花可治慢性咽炎,常用量15克。

## 痔疮——熏洗坐浴

俗话说“十人九痔”,得了痔疮很难受,用熏洗坐浴的方法就可以起到不错的治疗效果。

山东省中医院肛肠科主任白克运介绍,取荆芥、防风、苦参等药材煮水,再倒到一个能装5000~6000毫升水左右的大盆里熏洗患处就可以了。

熏洗能有效减轻和消除患者的症状,尤其是炎性血栓性外痔。一般每天1~2次,每次熏洗15~20分钟左右就行。

## 鼻炎——每天用盐水洗鼻

淡盐水洗鼻是缓解治疗过敏性鼻炎最好的方法,上海瑞金医院五官科主任蔡昌秤介绍,用盐水洗鼻时把面部扎进一盆温热的淡盐水中,用鼻子吸水清洗,或用洗鼻器。

盐水洗鼻时盐水的浓度最好是生理盐水的浓度(也就是0.9%),因为浓度过高,对鼻腔会有损伤,过低则不起作用。盐水温度最好跟体温差不多,也就是36℃~39℃。

## 耳鸣难眠——泡脚加白醋

山东省泰安市中医院耳鼻喉科副主任医师亓俊平介绍,经常性的耳鸣会令人心烦意燥,难以入眠。最简单有效治疗耳鸣的方法就是:在晚上泡脚的时候加点白醋,就可以帮助你缓解耳鸣,甜美入梦。

睡前用热水加白醋泡脚,每天1次,每次30分钟为宜。水温在

38℃~42℃左右为好,把双脚伸进盆中,双脚来回搓洗,不断按摩双足底的涌泉穴,直至感到穴位酸胀为止,然后擦干。

## 偏头痛——多吃含镁的食物

“头痛不是病,疼起来真要命。”有偏头痛的人群经常靠止痛药缓解,也没有根治。治疗偏头痛,多吃含镁的食物就能够止痛。

北京友谊医院营养师顾中一介绍,近年来医学界注意到,镁离子可能在偏头痛发作机制中扮演重要的角色,尤其是对偏头痛的患者进行检测后发现,他们普遍存在着低镁的现象。

推荐经常偏头痛的患者吃点蔬菜、小米、荞面、豆类、香蕉、坚果、海产品等,可减少偏头痛的发作。特别推荐紫菜干,因为紫菜里含有大量的镁元素,有镁元素的宝库之称,而对偏头痛有预防作用。

## 胃烧心——嚼花生调胃液

不少人吃完饭经常会出现“烧心”的症状。遇到烧心、泛酸的毛病,可以嚼几粒花生缓解。

取3~5粒花生,细细咀嚼,慢慢咽下,每日三次,可调节胃液。花生具有益胃的功效,花生经过充分咀嚼研磨后,会产生一种浆液,可抑制胃酸,减轻胃部压力。

## 关节疼痛——用电吹风吹

身体对着空调、电扇猛吹,时间一久,关节遇寒就易疼痛。既然是冷风吹出来的毛病,不妨用热风吹走它,电吹风就派上用场了。

江苏省人民医院中医针灸科副主任医师田青乐介绍,电吹风之所以能缓解一些疾病,大概类似于中医中“灸”的作用,即通过热刺激,来治疗、缓解疾病。

特别是颈椎,如果是关节猛然受寒导致疼痛,可以用电吹风进行热风疗法,把寒气逼出来,隔着衣服吹,不建议直接对着皮肤猛吹,注意小心皮肤烫伤。