



科普进行时

3月1日起,一批新规正式施行,涉及医保、个税、养老……将影响你我的生活,快来看看。

涉及医保、个税、养老……

3月新规来了!

成都市参保人省内异地就医备案

近日,成都市医保局发布《成都市医疗保障局关于我市参保人员四川省内异地就医备案有关问题的通知》。通知明确,3月1日起,成都市参保人员在四川省内施行异地就医备案。自备案之日起,成都市参保人员在四川省内异地发生的住院和门诊特殊疾病费用,联网结算和垫付后回参保地零星报销均不降低报销比例,不提升起付线标准。

不得利用算法对消费者实施不合理价格差别待遇

《互联网信息服务算法推荐管理规定》3月1日起施行。明确不得

根据消费者的偏好、交易习惯等特征利用算法在交易价格等交易条件上实施不合理的差别待遇。

专属商业养老保险试点区域扩至全国

银保监会官网日前发布消息,自2022年3月1日起,专属商业养老保险试点区域扩大到全国范围,在原有6家试点保险公司基础上,允许养老保险公司参加试点。专属商业养老保险是指以养老保障为目的,领取年龄在60周岁及以上的个人养老金保险产品。产品设计分为积累期和领取期两个阶段,领取期不得短于10

年。自2021年6月起,专属商业养老保险在浙江省(含宁波市)和重庆市开展试点。截至2022年1月底,6家试点公司累计承保保单近5万件,累计保费4亿元。

2021年度个税综合所得年度汇算清缴开始

2021年度个人所得税综合所得汇算清缴启动,办理时间为2022年3月1日至6月30日。

新版《医师法》实施

《中华人民共和国医师法》3月1日起施行,其中明确规定每年8月19日为中国医师节,明确国家制定医师培养规划,加强全科、儿科、精神科、老年医学科等紧缺专业人才培养。

民事诉讼可在线进行

《人民法院在线运行规则》3月1日起施行。明确当事人及其代理人按照依法、自愿、合理的原则,可将诉讼、调解等环节由线上转为线下,或由线下转为线上进行;人民法院在线运行方式支持部分参与者采用线上、其他参与者采用线下的方式参与诉讼、调解等活动。民事诉讼活动通过信息网络平台在线进行的,与线下诉讼活动具有同等法律效力。

医疗机构检查检验结果实现全国互认

《医疗机构检查检验结果互认管理办法》3月1日起施行,明确医疗机构应按照相关原则,开展检查

检验结果互认工作。

打击假、劣种子

新修改的《中华人民共和国种子法》3月1日起施行,将生产经营假、劣种子行为的罚款上限分别提高到20万元以下、10万元以下。

提高登记注册便利度

《中华人民共和国市场主体登记管理条例》3月1日起施行,将公司、合伙企业、个体工商户等各类市场主体登记管理进行统一规范,提高登记注册便利度。

优化跨境电商零售进口商品清单

财政部等8部门发布公告,自3

月1日起,优化调整跨境电商电子商务零售进口商品清单,增加滑雪用具、家用洗碗机、番茄汁等29项近年来消费需求旺盛的商品。

集中迁移保护零散烈士墓

新修订的《烈士纪念设施保护管理办法》3月1日起施行,增加“零散烈士墓应当集中迁移保护”的要求,完善对烈士纪念设施的分级保护。

惩治养老领域非法集资犯罪

新修改的非法集资刑事案件司法解释3月1日起施行,增加“以提供‘养老服务’、投资‘养老项目’、销售‘老年产品’等方式非法吸收资金”的情形,为依法惩治养老领域非法集资犯罪提供依据。

教材字号不应小于小4号

国家标准《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》3月1日起实施。根据标准,中小学教科书正文最小用字不应小于小4号,教学多媒体不应出现可察觉的闪烁。(蜀妹)

话心理

前段时间,“天天不想上班可能不是因为懒”冲上微博热搜,不到几小时,阅读量超过1亿,讨论量高达1.2万,网友留言高达数千条。据媒体报道,有专家认为,如果每天都感觉被工作“掏空”,不一定是不上进,可能是有了职业倦怠。那么,到底什么是职业倦怠?我们又该如何改善这种情况呢?

讨厌上班并非因为懒,可能是职业倦怠了

职场“萌新”更易倦怠

职业倦怠,又被称为职业疲劳,是指由于长期压力导致力量和激情的耗竭。相比职场“老人”,初出茅庐的年轻人更容易产生职业倦怠。导致职业倦怠出现的因素非常多:

首先是对工作进度没有控制权。自己无法安排工作进度,上班的时候很闲,快下班的时候突然来了好多活,经常这样加班就可能造成职业倦怠。

其次是工作环境欠佳。比如,领导天天开会摆臭脸训斥、同事间的关系不和谐、工作没有上升空间等都会让员工变得倦怠。

再次是缺乏社会支持、工作负荷大。工作、生活中人越孤单,越有可能出现职业倦怠,如单身、离异者更易产生倦怠心理。如果工作强度大,占用了大量的非工作时间,就会让人对工作感到厌烦,逐渐展露疲态。

最后,职业类型、个人性格也是影响因素。一般来说,枯燥且需要高度集中注意力的工作更容易让人感到疲劳。而重复的简单劳动缺乏职业荣誉感,也容易让人产生职业倦怠。同时,职业倦怠与抑郁型人格、情绪不稳定等也有一定关系。

或严重影响身心健康

不少人并不把职业倦怠当回事,但其实它会影响工作和生活的方方面面。

在工作中,出现职业倦怠的人会出现消极怠工、难以集中注意力等问题,并在同事和客户面前展现不良情绪。

在生活中,他们表现为喜欢进食高热量的食物(碳酸饮料、油炸食品等)、性格变得挑剔、经常出现各种身体不适(头痛或肠胃问题等)。

严重时,工作倦怠还可能增加心脏病、高血压等疾病的患病率,

甚至导致失眠、焦虑抑郁等精神类疾病。

对抗“疲倦”需多管齐下

那么,我们应该如何克服并缓解职业倦怠呢?

其一,工作单位应该认识到职业倦怠的危害。职业倦怠可以在潜移默化中相互“传染”,导致整个团队效率低下。单位或者部门应合理安排工作时间和强度,为员工提供舒适的工作环境和广阔的成长空间。切实了解员工的需求,这种需求不一定是金钱,有可能是个人的发展、自我价值的实现。

其二,员工应进行自我定位,做好个人职业规划。不要否定自己工作的价值,也不能期望过高。平时规划好自己的目标,提高自己的职业技能,边工作边充电,学会在压力中成长。

其三,员工应管理好自己的情

绪,多进行体育锻炼和放松活动,培养自己的业余爱好。在工作中,尽量不要带情绪。在处理周围的人和事时,尽量不戴“有色眼镜”。面对挫折,也不要一味地抱怨。规律的体育运动,尤其是中等强度以上的运动可以缓解压力。

其四,保持健康的生活习惯。有的人下班回到家,喜欢倒在沙发上追剧或玩游戏,一边吃着高热量的垃圾食品,一边喝着“宅快乐水”;有的人则喜欢在工作疲劳时吸烟提神,或在工作之余约上三五好友喝几杯放松一下;还有人喜欢在加班后熬夜看剧、刷短视频以补偿白天的娱乐缺失……但事实上,不良的饮食习惯、吸烟、饮酒、熬夜等会引发肥胖或其他健康问题。

最后,必要时寻求他人的支持和帮助。可以与真正关心你的人(朋友或家人)倾诉当下的想法和感受,必要时可寻求专业心理医生的帮助。(赵伟)



卫生与健康

孩子早餐怎么吃?最少要保证三类食材

俗话说:早上要吃好。健康又美味的早餐,是孩子学习、生长发育的重要保障。一顿健康的早餐“食材丰富”是基本的条件,那么都要有哪些食材呢?

谷薯杂豆类

这类食材多以主食形式出现,比如米饭、面包、面条、红薯、玉米粥等等。很多肥胖孩子的家长为了控制孩子的体重,往往直接省掉了早餐中的主食,其实这样做是不对的。因为主食中的碳水化合物是大脑运转的唯一能量来源,不吃主食的孩子,一上午都会感觉到困倦、疲乏,影响听课效率。所以家长们不要去掉早餐的主食,而是要科学的选择,合理的食用。

蔬菜、水果、菌藻类

这类食材的种类非常丰富,营养也特别丰富,他们富含维生

素、矿物质、膳食纤维等等,而且还可以起到调节晨起胃口的作用。这么好的食材却恰恰是我们早餐中最容易忽视的部分。所以,各位家长要多留意在早餐中补充这类食材,特别是深色的蔬菜和多彩的水果。

禽、畜、肉、蛋类

这一类多是为孩子们提供蛋白质的食材,一般来说都是孩子们喜欢的食物,所以家长要注意早餐中不要让孩子吃多了。

大豆、奶及坚果

大豆、奶及坚果,也包括奶制品、大豆制品,如酸奶、奶酪、豆浆、豆制品等。

如果孩子的早餐中,以上这四类食材都出现了,当然是最好的,如果有困难,也请至少保证有三类食材。

(孙红丽)

崇尚科学
CHONGSHANGKEXUE
FANDUIXIEJIAO
反对邪教
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

利用量子技术寻找隐藏在地下物体 世界首台量子重力仪走出实验室

科技前沿

英国伯明翰大学研究人员近日在《自然》杂志上发表研究称,世界上第一台非实验室条件下的量子重力仪问世。这种利用量子技术的传感器可找到隐藏在地下的物体,这是科学家们期待已久的里程碑,其对学界、业界和国家安全等将具有深远的影响。

量子重力仪的工作原理是利用量子物理原理探测微重力的变化,测量当原子云下落时引力场拉力

的细微变化。物体越大,其密度与周围环境的差异越大,可测量的拉力差异就越大。但振动、仪器倾斜以及磁场和热场的干扰,使得量子理论转化为商业现实具有挑战性。伯明翰量子传感器的突破性成功开启了一条商业之路,是第一个迎接这些现实世界挑战并进行高空分辨率调查的项目。消除由于振动引起的噪声将“解锁”高空分辨率的重力映射,大大改进地质地形图的绘制。

研究人员表示,这是传感领域的“觉醒时刻”,这一传感器可能有多种用途。城市工程师可利用它检测一些特殊用地的近地表(地下10米)特

征,这些特征可能会影响新的建筑,因此可利用其降低铁路和公路项目的成本和延误;考古学家或可用于测绘墓穴和隐藏在地下的结构,在不破坏性挖掘的情况下了解考古奥秘;它还可用于测量地质特征,例如含水量或土壤密度,以确定含水量或发现隐藏的自然资源;还可改进对火山喷发等自然现象的预测。

此前的重力传感器受到一系列环境因素的限制。一个特别的挑战是振动,这限制了用于测量应用的所有重力传感器的测量时间。如果能够解决这些限制,调查就可以变得更快、更全面、成本更低。

新开发的量子重力仪克服了振动和其他各种环境挑战。这一突破将使未来的重力测量更便宜、更可靠,交付速度快10倍,探测所需的时间将从一个月减少到几天。它有可能为重力测量开辟一系列新的应用领域,为进入地下提供一个新的视角。此外,准确和快速地测量微重力的进步为促进国防和国家安全打开新机遇,未来我们可以探测到原本无法探测到的东西,并在具有挑战性的环境中更安全地航行。随着重力传感技术的成熟,水下导航和揭示地下条件的应用将成为可能。(据《科技日报》)

青羊区开展“全民行动起来 坚决反对邪教”进院落宣传活动

本报讯 为筑牢群众防范抵御邪教侵害的思想防线,在社区倡导追求文明、崇尚科学的良好风气,近日,成都市青羊区反邪教协会在草堂街道芳邻路社区开展了主题为“全民行动起来 坚决反对邪教”的进院落宣传活动。

活动中,工作人员向社区居民讲解了遇到邪教的处理方法,一是接到宣扬邪教的电话要直接挂断,收到邪教宣传内容的短信要立即删除,做到不听、不信、不传;二是在日常购物中看到印有邪教宣传内容的人民币要拒收,如果一旦收到这类污损人民币要尽快到银行兑换,阻止其再次流向社会;三是如果被人拉拢参加邪教活动或组织,要坚决拒绝表明立场,严厉指出其行是邪教违法活动,必要时可向公安机关报警。

此次进院落宣传活动中,工作人员与社区居民面对面交流,向他们传播防邪小妙招,让社区居民学习到了防邪拒邪的正确方法。据统计,活动发放宣传资料150余份,宣传品120余份。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。