

11月 这些新规惠及社会生活

11月,一批新规开始施行,惠及社会生活方方面面,一起来盘点。

铁路客运 全面推广使用电子发票

国家税务总局、财政部、国铁集团发布公告,自11月1日起,铁路客运领域推广使用电子发票(铁路电子客票),旅客不再需要打印铁路车票(纸质报销凭证)。

旅客在行程结束或支付退票、改签费用后,可通过铁路12306网站和移动客户端如未取得电子发票(铁路电子客票)并进行查询、下载和打印。单位可基于电子发票(铁路电子客票)开展无纸化报销、入账、归档、存储等业务。

为方便旅客和单位,铁路客运设置了“纸电并行”过渡期,过渡期截至2025年9月30日。

加强电动自行车产品准入 和行业规范管理

市场监管总局、工信部、公安部

和国家消防救援局发布公告,11月1日起,对新提出认证委托的电动自行车,应符合相关强制性国家标准及修改单要求,经过认证并标注认证标志后,方可出厂、销售、进口或者在其他经营活动中使用。

各地市场监管部门将督促电动自行车生产销售单位全面落实质量安全主体责任,在生产、流通环节加强电动自行车产品质量监督检查。

各地公安机关交管部门将强化电动自行车登记上牌管理,严格核验销售发票、产品合格证和强制性产品认证证书等。

强化化妆品质量监督管理

国家药监局发布的《化妆品检查管理办法》自11月1日起施行。

办法明确,检查机构应当建立并执行检查工作管理制度和标准程序,持续改进化妆品检查工作,保证检查质量。

检查发现化妆品造成人体伤害或者有证据证明可能危害人体健康的,检查人员应当立即报告派出检查

单位,并报告被检查对象所在地药品监督管理部门。被检查对象所在地药品监督管理部门应当依法对涉及的产品采取责令暂停生产、经营的紧急控制措施。

电子政务电子认证服务机构 应完善保密制度

国家密码管理局发布的《电子政务电子认证服务管理办法》自11月1日起施行。

办法明确,从事电子政务电子认证服务的机构,应当经国家密码管理局认定,依法取得电子政务电子认证服务机构资质。

电子政务电子认证服务机构应当建立完善的保密制度,对其在工作中知悉的国家秘密、商业秘密和个人隐私承担保密义务,采取相应的技术措施和其他必要措施保护有关信息和数据安全。

依法加强突发事件应对管理

十四届全国人大常委会第十次

会议通过新修订的突发事件应对法,自11月1日起施行。

修订后的突发事件应对法完善突发事件应对管理与指挥体制,明确各方责任。在完善应急保障制度方面,明确建立健全应急物资储备保障制度,建立健全应急运输保障、能源应急保障等体系;要求进入预警期后,对重要商品和服务市场情况加强监测,并与价格法等有关法律作了衔接规定。支持、引导红十字会、慈善组织以及志愿服务组织、志愿者等社会力量参与应对突发事件。

完善备案审查工作制度体系

国务院公布的《法规规章备案审查条例》自11月1日起施行。

条例扩大备案范围,将浦东新区法规、海南自由贸易港法规、法律规定的机构制定的规章纳入备案范围,明确其报备主体。将是否符合党中央、国务院的重大决策部署和国家重大改革方向,规章规定的措施是否符合立法目的和实际情况,增加为审查事项。

国家外汇局 扩大三项跨境投融资便利化试点

国家外汇管理局10月31日发布消息,决定扩大外商投资企业境内再投资免登记试点、银行直接办理外债登记试点、“科汇通”试点这三项跨境投融资便利化试点的地区。

据了解,自2022年起,国家外汇局在上海市、江苏省、广东省、深圳市、北京市、浙江省、宁波市、海南省、河北雄安、重庆市、福建省、厦门市等12地开展银行直接办理外债登记试点,并在以上12地及陕西省试点外商投资企业境内再投资免登记,探索进一步便利经营主体办理跨境投融资业务。

2023年,国家外汇局在深圳市河套地区开展“科汇通”试点,允许境外科研资金直接汇入河套地区外资非企业科研机构,促进科技创新要素跨境流动。

据介绍,试点以来,政策实施情况良好,在有效防控风险的同时,有力促进了试点区域经济发展。

国家外汇局表示,在总结前期试点经验的基础上,决定将开展外商投资企业境内再投资免登记试点和银行直接办理外债登记试点的地区扩大至天津市、安徽省、山东省(含青岛市)、湖北省和四川省;将“科汇通”试点地区扩大至上海市、北京市、天津市、河北雄安、南京市、苏州市、杭州市、合肥市、武汉市、长沙市、广州市、重庆市、成都市、绵阳市、西安市和深圳市等16地。

国家外汇局表示,将加强政策评估和跟踪问效,适时完善政策措施和外汇服务,探索出台更多便利化举措,以高水平开放促进高质量发展。同时,坚持统筹金融开放和安全,加强开放监管能力建设,牢牢守住不发生系统性金融风险的底线。

中央网信办部署开展 “清朗·同城版块信息内容问题整治” 专项行动

记者10月31日从中央网信办获悉,为集中治理同城版块易发多发问题,压紧压实网络平台主体责任,切实净化同城版块网络生态环境,近日,中央网信办印发通知,在全国范围内部署开展为期2个月的“清朗·同城版块信息内容问题整治”专项行动。

中央网信办有关负责人表示,本次专项行动覆盖社交、短视频、直播、资讯、电商、搜索引擎、团购点评、婚恋交友、地图导航、旅游出行、本地生活、天气日历、运动健康等平台同城(本地)榜单、版块、栏目、频道,以及各类基于地理位置提供同城信息内容或服务的移动互联网应用程序。

本次专项行动重点整治5类突出问题:一是散播网络戾气。二是制造网络谣言和虚假信息。三是呈现色情低俗信息。四是为同城违法活动引流。五是提供网络军服服务。

中央网信办有关负责人表示,各地网信部门要充分认识到专项行动对于净化网络生态,维护网民合法权益的重要意义,切实履行对同城版块的属地管理责任,不断完善工作方法,督导网络平台对照专项行动有关要求,严打违法违规行,完善重点功能设置,优化同城信息内容推荐机制,做好整改落实。

希腊向德国提出二战赔款问题 再遭拒绝

希腊领导人10月30日会见到访的德国总统施泰因迈尔,希方在会谈中提出二战赔款问题时遭德方拒绝。

据希腊媒体报道,希腊总统萨克拉罗普卢和总理米佐塔基斯10月30日分别会见施泰因迈尔,提及二战赔款问题。萨克拉罗普卢说,这一悬而未决的问题对希腊人民非常重要。米佐塔基斯表示,对希腊而言,战争赔款问题仍待解决,“我们希望在某个时候能够解决这些问题”。

据希腊官方通讯社报道,针对希腊领导人提出的战争赔款问题,施泰因迈尔回应称,从法律上讲,这个问题已经结束,但德国仍致力于履行其历史责任。

报道说,在会谈中,双方领导人还就加强双边贸易和投资合作以及移民等问题展开讨论。

应希腊总统邀请,施泰因迈尔10月29日抵达希腊北部港口城市塞萨洛尼基开始为期三天的访问。施泰因迈尔当天参观了正在建设中的大屠杀博物馆,并与两名纳粹集中营幸存者进行交谈。他将于10月31日前往克里特岛参观二战期间发生屠村惨案的坎达诺斯村和集中营。

希腊议会2019年4月17日通过决议,正式要求政府向德国寻求战争赔偿。虽然决议没有提及具体索赔金额,但2016年希腊一个专家委员会曾估算,德国在两次世界大战中给希腊造成了总共超过3000亿欧元的损失。

二战后,德国曾向希腊赔偿1.15亿德国马克。2018年施泰因迈尔对希腊进行访问期间,就纳粹德国在战争中犯下的暴行向希腊道歉。

(本版新闻内容均据新华社)



西藏布达拉宫 “甜”墙焕新

近期,西藏布达拉宫开始进行一年一度的外墙粉刷工作。布达拉宫管理处的工作人员和志愿者一起,将牛奶、蜂蜜、白糖、红糖、藏红花等粉刷原料与各色石灰混合后,调出白色、红色、黄色的专用涂料,再喷洒到布达拉宫外墙上,因此布达拉宫也被人们称为“甜蜜的宫殿”。独特配方的涂料更具黏性而且不易脱落,从而更好地保护古建筑墙体。

图为10月30日,布达拉宫管理处的工作人员在喷洒涂料。

多家银行完善存量房贷利率定价机制细则

工商银行、农业银行、中国银行、建设银行、交通银行、邮储银行等多家银行10月31日发布公告,将从11月1日起完善存量个人住房贷款利率定价机制。借款人可与银行自主协商、动态调整存量房贷利率,重定价周期最短可调整为3个月。

根据多家银行公告,此次调整适用于浮动利率定价的商业性个人住房贷款,主要从加点幅度调整和重定价周期调整两个方面进行优化完善。

目前,我国绝大部分房贷利率以LPR为定价基准加点形成。在加点

幅度调整方面,多家银行公告显示,当借款人的房贷利率加点幅度与最新的全国新发放房贷利率平均加点幅度相比,偏离高于30个基点时,可向银行提出调整申请。重新约定的加点幅度不低于最新的全国新发放房贷利率平均加点幅度加30个基点,且不低于所在城市目前执行的新发放房贷利率加点下限(如有)。

当日,中国人民银行还公布了第三季度全国新发放房贷平均利率,供商业银行和借款人参考。数据显示,第三季度全国新发放个人房贷加权

平均利率为3.33%。

专家表示,10月底,绝大多数借款人的加点幅度已批量调整为减30个基点,预计第四季度绝大多数借款人无需调整加点幅度。

在重定价周期调整方面,借款人可以申请按3个月、6个月或12个月重定价,但多数银行规定同一笔贷款存续期内客户仅可申请调整1次。

多家银行还公布了调整渠道,自11月1日起,浮动利率房贷客户可通过手机银行、贷款经办行等提出调整申请。

此外,固定利率或采用基准利率定价的个人住房贷款,如需申请变更借款合同定价条款约定,要先转换为以LPR为定价基准的浮动利率贷款。

为更好发挥市场机制作用,维护借贷双方合法权益,中国人民银行9月29日发布公告,明确完善商业性个人住房贷款利率定价机制有关事宜。根据公告,存量房贷利率与全国新发放房贷利率偏离达到一定幅度时,借款人可与银行自主协商、动态调整存量房贷利率,并协商约定重定价周期。

防御台风“康妮” 浙江提升防台风应急响应至Ⅱ级

记者10月31日从浙江省应急管理厅获悉,为应对台风“康妮”带来的大风暴雨影响,浙江省防指决定于10月31日16时将防台风应急响应提升至Ⅱ级,要求各地各部门坚持底线思维、极限思维,严格“八张风险清单”闭环管控,以预报预警为令,强化预警响应联动,坚决果断提前转移危险区人员,全面落实防御应对各项举措,确保人民群众生命财产安全。

据浙江省气象消息,台风“康妮”已于10月31日14时前后在台湾省台东县成功镇沿海登陆,夜间进入台湾海峡,在福建省沿海转向东北方向移动,紧擦浙江沿海北上,不排除登陆浙江沿海的可能性。10月31日下午起,东海南部海域和浙南沿海海面有9至11级、局部12至13级阵风;10月31日夜到11月1日,浙北和浙东地区有大雨、暴雨,部分大暴雨,

个别特大暴雨,过程雨量较大。

浙江省应急管理厅防汛处副处长颜效凡表示,此次台风的主要特点是风雨潮和冷空气“四碰头”。“康妮”云系庞大,与冷空气结合将给浙江带来超出预期的强降雨,局地降雨具有极端性,而且正值农历天文大潮,浙江沿岸潮位整体较高、风浪较大。各地需高度关注小流域山洪、地质灾害、城市内涝、风暴潮等

风险。

为减少台风带来的农业影响,截至10月30日15时,浙江农业农村系统已发出预警信息141.45万条,排查畜禽圈舍、食用菌菇棚、农机库房、种子饲料仓库等262处,加固和防淹处理大棚等农业设施300亩,抢救蔬菜3200亩,抢救晚稻4.57万亩,抢救柑桔等当季水果3239吨。

科学健身 贵在坚持



健康素养66条指出:科学健身,贵在坚持。健康成年人每周应进行150—300分钟中等强度或75—150分钟高强度有氧运动,每周应进行2—3次抗阻训练。

身体活动是指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动,包括职业活动、交通出行活动、家务活动、业余活动,其对健康的影响取决于活动的方式、强度、时间和频度。

进行身体活动时,心跳、呼吸加快,循环血量增加,代谢和产热加速,这些反应是产生健康效益的生理基础。适量身体活动有益健康,动则有益,贵在坚持。

有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动,如步行、长跑、骑车、游泳等。

抗阻运动是指肌肉为了对抗阻力所进行的主动运动,能够刺激肌肉生长、增

强肌肉力量、提升肌肉耐力。抗阻运动的阻力可来自他人、自身或健身器械,常见的运动形式有俯卧撑、平板支撑、哑铃交替弯举、弹力带站姿划船等。不同个体、不同身体部位的肌肉力量差异较大,可根据个人运动素质和技能确定阻力负荷和活动组次数,循序渐进。

运动强度可通过心率来估算。最大心率(次/分)=220—年龄(岁),运动时心率达到最大心率的55%—80%,身体

活动水平则达到了中等强度;运动时心率达到最大心率的85%及以上,身体活动水平则达到了高强度。

65岁以上老年人、慢性病患者应根据自身健康状况,选择适宜的身体活动。身体活动前应咨询医生,并在专业人员指导下进行。慢性病患者通过适量运动可以延缓病情进展、减少并发症、延长生存时间、提高生存质量。

为了确保运动的安全性和有效性,

老年人和慢性病患者运动前需要进行必要的健康检查和风险评估,明确运动的适应证和禁忌证,确保运动环节的完整性,强化运动前的准备活动和运动后的整理拉伸。运动中,注意观察身体状况,根据身体情况适时调整运动强度和运动量。增加运动量应循序渐进,运动中发生持续的不适症状,应停止活动,必要时及时就医。