

这些民生新规今起施行

12月,一批新规开始施行,关系社会生活方方面面。
推动社保经办服务“便捷办”“高效办”

《社会保险经办条例》自12月1日起施行,推动社保经办服务“便捷办”“高效办”。

根据条例,社保经办机构应当通过信息比对、自助认证等方式核验参保人员社保待遇享受资格,通过“数据多跑路”让“群众少跑腿”。压减不必要的证明材料,取消没有法律法规和国务院决定依据的证明材料;对于老年人、残疾人等特殊群体通过授权代办、上门服务等方式提供便利服务。

规范生鲜食用农产品市场销售行为

《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》自12月1日起施行。

办法强化市场开办者和销售者食品安全责任,规定市场开办者履行入场销售者登记建档、签订协议、入场查验等管理义务和销售者履行进货查验、定期检查、标示信息等主体责任;明确鲜切果蔬等即食食用农产品应

做好食品安全防护,防止交叉污染。

规范牙膏功效宣称范围及用语

《牙膏监督管理办法》自12月1日起施行。

一些牙膏产品的功效宣称模糊与药品、医疗器械的界限,给消费者健康带来安全隐患。办法明确,牙膏的功效宣称应当有充分的科学依据。牙膏备案人应当在备案信息服务平台公布功效宣称所依据的文献资料、研究数据或者产品功效评价资料的摘要,接受社会监督。

简化简单食品制售行为的许可规定

《食品经营许可和备案管理办法》自12月1日起施行。

办法对简单食品制售行为作出简化许可的规定。食品经营者从事解冻、简单加热、冲调、组合、摆盘、洗切等食品安全风险较低的简单制售的,县级以上地方市场监督管理部门在保证食品安全的前提下,可以适当简化设备设施、专门区域等审查内容。

来源:人民网



冬季是进补的好时节,冬月进补总的原则是“温补”,如食用枸杞、红枣、木耳、黑芝麻、核桃等,也可食用萝卜、白菜、莲藕、冬笋等蔬菜来增加体内水分。每年这个时候,可食用党参黄芪炖鸡。

使用母鸡1只、党参50克、黄芪50克、红枣10克,再加适量姜片、料酒、精盐、味精。母鸡洗净去内脏,红枣去核洗净,把党参、黄芪也洗净。将鸡放入炖盅内,加适量水,放入党参、黄芪、红枣、料酒、精盐、味精、姜片。炖盅放入笼内蒸至鸡肉熟烂入味,取出即可食用。

来源:学习强国

这个点儿入睡对血管最友好

近日,来自英国牛津大学的一项研究显示,成年人晚上10至11点入睡,心血管病风险最低;而12点以后入睡,心血管病风险最高。

研究分析了英国生物银行88026名居民的资料。使用腕式装置收集了7天入睡与觉醒的数据。平均随访5.7年。

研究显示,入睡时间与心血管病的发生率之间存在“U”型关系,晚上10点前入睡、10点至11点、11至12点入睡和12点以后入睡,心血管病发生率分别为3.82/100人年、2.78/100人年、3.32/100人年和4.29/100人年。

心血管病发生风险在12点后睡觉者中最高,在10至11点入睡者中最低。在考虑了睡眠时长和睡眠规律后,研究显示,与晚上10至11点入睡者相比,在12点及以后入睡者心血管病风险增加了29%,10点前入睡增加了25%的风险。

此外,研究者还发现,晚上入睡时间与心血管病的关系,在女性更为显著。且较短的睡眠时间、睡眠不规律也均增加心血管病风险。来源:《北京青年报》

蔬菜生吃比熟吃更营养健康吗？

蔬菜生吃、熟吃各有利弊,要分不同情况来看。

从营养破坏的角度来看,生蔬菜的确可以最大程度保留食物的原始营养,但很多蔬菜不适合生吃,例如四季豆中含有植物细胞凝集素,生吃容易中毒。另外,绿叶菜里的草酸会影响钙吸收,深色蔬菜里的胡萝卜素不易被释放吸收,这些通过加热、做熟,不良影响都可以有效减少。可见,蔬菜煮熟吃可以更好杀灭病菌,降低“农残”,相对更安全。不过,也有适合生食的蔬菜。比如黄瓜、生菜等这类水分含量高、口感好、没有抗营养成分的蔬菜,生吃是不错的选择。

来源:中国新闻网

好的个性降低患痴呆症的几率

一项新的研究显示,随着年龄的增長,你的好的个性可能会保护你免受痴呆症的侵害。

芝加哥西北大学的一个研究小组报告称,某些性格特征,比如尽职尽责、外向和积极,似乎可以降低一个人患痴呆症的几率。另一方面,同样的研究发现,神经质和更消极的观点和行为与智力下降的风险更高有关联。

好消息是:日常行为可能是关键因素,而行为是可以改变的。

研究人员解释称,人的性格会影响日常习惯对大脑的健康与否。神经质与痴呆症的下降有关,神经质的人更容易焦虑、喜怒无常和担忧,而尽职尽责的人更有可能锻炼、预约预防性保健服务、少喝酒。因此,也许这就是干预可能对改善某人的健康行为以获得更好的健康结果有用的地方。

这项新的研究侧重于心理学家长期以来所称的“五大”人格特征:尽责性、外向性、经验开放性、神经质和宜人性。

研究人员查看了八项研究的数据,这些研究总共包括了4.4万多人,其中1703人后来患上了痴呆症。

研究结果显示,消极特征得分高,如神经质和消极情绪状态,加上责任心、外向性和积极情绪得分低,似乎都增加了患痴呆症的几率。相反,开放性、宜人性和生活满意度得分高的人大脑衰退的风险较低。即使研究人员排除了年龄、性别和教育水平等其他因素的影响,这些趋势仍然存在。

研究人员指出,尽管没有证据表明大脑的物理损伤在这些发现中起了作用,但积极的人格特质可能会在一生中让人们阿尔茨海默氏症和其他痴呆症等疾病有抵抗力,即使他们没有意识到这一点。因此,研究人员推测,即使大脑发生了变化,乐观的性格可能会抵消这种影响,让人们更好地应对。

来源:《北京青年报》

健康教育宣传栏