



## 7月起，一批新规将陆续施行

涉及出行、限制“霸王条款”等，与你我息息相关

从7月起，又有一批新规正式施行，涉及出行、医保、快递等，与你我生活息息相关。

### @汽车驾驶员 国六排放标准6b阶段将全面实施

自2023年7月1日起，全国范围全面实施国六排放标准6b阶段，禁止生产、进口、销售不符合国六排放标准6b阶段的汽车。

### 骑电动自行车戴头盔 “强制性国标”来了

《摩托车、电动自行车乘员头盔》强制性国家标准自7月1日起实施。新国标的亮点主要集中在对固定装置的安全性、佩戴装置的强度、吸收碰撞能量、耐贯穿、护目镜等方面有了新的规定。

### 多种精神类药物加强监管 未取得资质不得销售

国家药监局、国家卫生健康委发布公告：自7月1日起，将由马多复方制剂、依他佐辛、吡仑帕奈列入第二类精神药品目录，未取得相应品种定点生产资格和生产需用计划的企业不得生产；进出口曲马多复方制剂、依他佐辛和吡仑帕奈应当按照《药品管理法》规定取得进出口准许证。

### 限制“霸王条款” 保护消费者权益有新规

《合同行政监督管理办法》自7月1日起施行。禁止经营者利用格式条款作出减轻或者免除自身责任、加重消费者责任、排除或者限制消费者权益的规定，要求经营者在使用格式条款时应当以显著方式提请消费者注意，切实保障消费者的知情权、自主选择权等权益。

### 参观故宫请注意 这些物品将被禁止携带

6月30日起，故宫博物院将执行新的《故宫博物院参观须知》及《故宫博物院禁止携带物品目录》。明确要求：未经允许，禁止进行各类商业性拍摄等非参观游览活动；除必要的轮椅、婴儿车等代步工具外，具有运输装载功能的带轮工具，如营地车、手推车、拖挂车等禁止入院；禁止在展厅内开展自媒体直播、录播活动。

### “港车北上”来了 香港私家车7月1日起可驶入广东

7月1日零时起，此前申请已获批的香港私家车可经港珠澳大桥口岸往来香港与广东省。预计约45万名香港车主受惠。

(据央视新闻客户端)

## 全球最长智轨线路载客试跑

记者从中铁第四勘察设计院集团有限公司(下称“铁四院”)获悉，26日，由铁四院设计的全球最长智轨线路——宜宾智能轨道快运系统T4线正线载客试跑，即将正式投入运营。

该线路是四川宜宾第二条即将正式投入商业运营的智轨线路，建成后将进一步推动宜宾成为西部地区最大的智能轨道交通产业基地。

智轨又称“虚轨列车”，即沿着地面画线虚形轨道行驶的公路列车，融合了现代有轨电车和常规公交的优势，具有自主导向、轨迹跟随、全电驱动、智能驾驶等功能，已被纳入城市轨道交通系统制式。

宜宾智轨T4线全长46.69公里，分为正线及支线，是跨区公共交通干线。全线共设地面站22座，设停车场1处。本次通车先开段为T4正线，线路全长29.71公里，共设站14座。设计时速70公里，充电制式采用首末端车站架空充电轨充电，区间及中间车站由车载储能电源牵引的供电方式，初、近、远期均采用3编组智轨电车。



部分车站采用一站一景造型。 图据中国交通报

据悉，宜宾智轨线网共计7条线路，总里程156公里。其中宜宾智轨T1线、T1支线已于2019年12月通车，智轨T2线在建设中，T3线筹建中，当线路联接成网，“智轨示范城”的格局将基本成形。

(据中国新闻网)

## 深圳女子与公司签对赌协议： 涨粉奖2万，失败放弃两月薪酬

近日，深圳女子刘女士在小红书爆料称，她与公司签下了一份对赌协议：今年6月21日-7月21日，如果她能在一个月内的公司的小红书账号涨粉3.8万，除正常薪资及提成以外，公司还将另行奖励现金2万元以及一台苹果14 Pro max 1T手机；如果没完成目标，她将自愿放弃后续两个月的全部薪资与提成。

这份对赌协议公布后，引发网友热议。不少网友主动关注了刘女士的代言账号并留言：“打工不易，给你点个赞”“姐妹加油，给你点了”。截至6月26日10时26分，该网站获得3.7万人点赞，该账号已有8.7万粉丝，有望超额完成任务。

如果刘女士最终完成了涨粉3.8万的目标，公司

### 延伸阅读 律师：这份对赌协议部分无效

重庆法律界人士张公典律师认为，这份对赌协议是公司员工签的，他们之间是雇佣与被雇佣关系，不是平等关系，所以协议是否有效，要看本身的内容。协议的前半部分，即刘女士代运营公司账号如涨粉3.8万就有额外奖励，这个是合法的；但是后半部分，如对赌失败，就要放弃两个月的薪资和提成，就肯定违法了。劳动者如上班提供劳动，就享有获

是否会履行对赌协议所约定的奖励政策？记者致电深圳市新里达科技有限公司(以下简称新里达科技)，该公司相关负责人表示：“(对赌)协议是真的，21号(7月21日)粉丝数如果还这么高的话，肯定要兑现啊。”

就部分网友质疑这份对赌协议是炒作的说法，该负责人回应：“没有炒作啊，这种对赌协议在商业上是非常正常的。大量公司为了完成业绩，都会和员工签对赌协议，这也算是一种激励措施吧。”

这份对赌协议是不是骗签的？新里达科技相关负责人解释：“没有，刘女士本身就有一定运营能力，之前做过很多案例。做抖音运营很厉害的，曾有几百万粉丝。”

得相应劳动报酬的权利。

如果这份对赌协议只是部分无效，公司是否可以此为由拒绝履行完成目标后的相关奖励呢？张公典律师表示：“这是不行的。根据《民法典》规定，民事法律行为部分无效，不影响其他部分效力的，其他部分仍然有效。如果刘女士完成了对赌涨粉目标，就有理由要求公司履行协议，给予相应奖励。” (据上游新闻)

## 我国拟将8月15日 设为“全国生态日”

为深化习近平生态文明思想的大众化传播，提高全社会生态文明意识，增强全民生态环境保护的思想自觉和行动自觉，我国拟将8月15日确定为全国生态日。

关于设立全国生态日的决定草案26日提请十四届全国人大常委会第三次会议审议。草案主要内容包括设立全国生态日的目的、全国生态日的设立时间、活动内容等三个方面。

决定草案指出，党的十八大以来，在习近平生态文明思想指引下，我国生态环境保护发生历史性、转折性、全局性变化，生态文明建设取得举世瞩目成就，给人民群众带来强烈的获得感和幸福感，有力推动人与自然和谐共生成为全党全社会的共同认识，“绿水青山就是金山银山”成为全国各族人民的共同理念，绿色低碳循环低碳发展成为各地区各部门的共同行动。

决定草案提出，将8月15日设立为全国生态日。国家通过多种形式开展生态文明宣传教育活动。

(据新华网)

## 锂离子电池之父 约翰·古迪纳夫逝世

人类电化学研究领域失去了一位巨人。

6月26日，诺贝尔化学奖得主，美国得州大学奥斯汀分校机械工程教授、固体物理学家，钴酸锂、锰酸锂和磷酸铁锂正极材料的发明人，锂离子电池的奠基人之一约翰·B·古迪纳夫去世，距离其101岁生日仅有一个月。

2019年10月9日，2019年诺贝尔化学奖颁给了约翰·B·古迪纳夫、M·斯坦利·威廷汉、吉野彰，以表彰他们对发明锂离子电池做出的贡献。

这种可充电电池奠定了无线电子产品(如手机与笔记本电脑)的基础。它还给了人类进入一个无化石燃料世界的可能性，因为它能用于方方面面，从给电动汽车供电到从可再生能源中储存能量。

获得诺奖时，约翰·古迪纳夫已满97岁，他也成为获奖时年龄最大的诺贝尔奖得主。

(据澎湃新闻)

## 韩政府称核污水排海 “是最现实的处置方法”

韩国政府26日就日本福岛第一核电站核污水排海问题表示，排海被认为是最现实的处置方法。

据韩联社报道，韩国国务调整室第一次长朴炯然26日在中央政府首尔办公楼举行记者会。被问及“除排海外有无其它处置福岛核污水的方式，如固化等”时，他表示，推翻排海决定并向国际原子能机构(IAEA)建议其他处理方式违背诚信原则。

朴炯然说，各方已花了4年多的时间研究过核污水处理问题。日本内部围绕有关问题进行过激烈的争论，国际原子能机构等有关方还介入了决策过程。各方认为，综合考虑科学性、安全性等多方因素，排海是最现实的处置方法。

东京电力公司从6月12日起试点运行隧道、输送、稀释、排放等排海相关设备，预计试运行将在本月27日前结束。6月28日起，日本原子力规制委员会(NRA)将对输送、稀释、排放设备进行检查，如果检查合格则完成了所有准备工作。日本政府将根据IAEA关于核污水安全的综合报告内容，最终决定何时开始排海。

(据澎湃新闻)

益生菌、即食燕窝、鱼胶等成“6·18”大促商品

## 专家：爆款营养品其实营养低

益生菌一买就是10盒，即食燕窝、鱼胶等“高端”食物囤满冰箱……“6·18”电商年中大促，不少“养生达人”选择这时下手，囤了不少营养品和养生爆品。然而，在营养专家看来，有的营养品即使价格再实惠，宣传的功效再好，也不宜乱买乱吃。

### 即食燕窝、鱼胶营养价值低

时下，很多即食燕窝产品号称技术领先、营养不易流失且食用方便，受到部分消费者的喜爱。有商家宣传，它具有美容养颜、防癌抗癌等功效，特别是其中的唾液酸能提高人体免疫力。

实际上，燕窝的营养价值高低目前尚无定论，而有调查显示，市场上多款即食燕窝中的燕窝含量微乎其微。从营养价值来看，燕窝的蛋白质营养价值极低，质量也远不如鸡蛋，而添加少量燕窝的加工品的营养价值也不得而知了。

此外，吃燕窝的确可以获得唾液酸，但仅靠吃燕窝来补充唾液酸，性价比太低，也没有多大作用。实际上，人体自身就能合成唾液酸，完全不需要通过饮食摄入。

同样的，很多人把鱼胶当成美容圣品，认为其富含蛋白质，可以补充胶原蛋白。事实上，鱼胶就是各类鱼鳞的干制品，其虽富含蛋白质，但大部分是非必需氨基酸，这些氨基酸人体本身就能合成，不一定非要从营养品中摄取。

### 益生菌并非灵丹妙药

“经常消化不良，吃点益生菌”“有病治病，没病强身”……近年来，越来越多益生菌产品倡导强身防病概念，受到大众追捧。事实上，除非是有特定明确的胃肠道问题，否则一般不要吃益生菌。要说养护肠道，喝酸奶的性价比更高。

针对益生菌，可分享两个观点：益生菌作为食品，可提供一定的预防和干预的健康作用，但不能取代药物治疗；目前，益生菌到底有没有用，很难给出标准答案。益生菌的功

效具有明显的菌株特异性和个体特异性，很难说对每个人都有效。

### 过度抗氧化提升致癌风险

最近这两年，最火的养生单品非维生素C莫属。有人天天吃维C预防感冒，有人希望通过补充维C提升免疫力。事实上，到目前为止，尚未发现任何强有力的证据证明，维C具有防治感冒的作用。一般来说，成年人每日维C所需量仅为75—90毫克，过量服用反而会导致腹痛、痛风、肾结石等问题。

时下，有些中老年人为了抵抗衰老，会服用一些抗氧化剂，如维生素E、葡萄籽保健品、富硒产品等。事实上，并不建议普通人随便补充维E。只要平时正常饮食，每天摄入20—30克烹调油，适当吃鸡蛋、肉和适量的坚果，通常不会缺乏维E。有研究显示，过量服用抗氧化剂，可能会刺激癌细胞发展。

(选自《快乐老人报》)

## 夏季消化系统疾病 您中招了吗？

炎炎夏日让许多人的不良生活习惯暴露无遗，随之而来的是胃肠功能紊乱、急性肠炎、食物中毒等消化系统疾病的伺机“突袭”。

在自身没有基础疾病的情况下容易引发以下现象：  
1)急性胃肠炎。一般会导致呕吐、腹泻等不适症状。如果饮酒过多，呕吐剧烈的话，还可能引起贲门撕裂所致的呕血。

2)胃肠道感染、感染性腹泻。如果吃了存放过久的食物(比如凉拌或者未煮熟的食物、冰箱里冷藏过久的食物等)，可能引起胃肠道感染、感染性腹泻。

3)急性胃扩张、胃潴留。如果过于大量的进食，除了消化不良、恶心、呕吐之外，还可能引起急性胃扩张、胃潴留(指胃内容物积贮而未及时排空)。

如果本身就存在基础疾病，可能导致疾病的复发和加重。

1)胆道结石的患者，可能诱发胆囊炎、胆管炎。  
2)痛风的患者，如果大量的饮酒、吃海鲜、内脏为主的烧烤等等，容易因为嘌呤的摄入增加诱发痛风的再发或者加重，造成关节疼痛。

3)本身有胃食管反流、胃十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等消化系统疾病的患者，可能因为高油腻、辛辣的食物刺激引起症状的加重，甚至诱发出血、穿孔等严重并发症。

慢性肝病、肝硬化的患者，如果摄入辛辣、坚硬或者蛋白含量过高的食物，可能引起食管曲张静脉出血、肝性脑病、昏迷等。

4)糖尿病患者，不当饮食会造成血糖的波动、甚至酮症酸中毒等急症。(据《老年生活报》)

## 眼睛有这些症状 必须及时就医

生活中，我们发现自己的眼睛出现以下症状时，必须及时就医。

### 1) 视物异常，视力下降

这些症状往往都是眼底视网膜发生病变或者颅内发生病变的信号，需要立刻去眼科就诊。

### 2) 突然眼睛痛、头痛

如果出现眼睛胀痛、发红、畏光、流泪的现象，伴随有头痛、恶心等症状，同时视物也变得模糊，像隔着一层雾，看灯光时周围出现彩虹圈，这有可能是急性青光眼发作。

### 3) 眼睛红肿痛、分泌物增多

眼睛发生炎症最有可能是眼表的炎症，例如角膜炎、结膜炎等，这类眼病一般没有明显的视力变化。

### 4) 眼睑出现肿块，伴随红眼痛

有可能是麦粒肿。如果发现眼睑内部长了肿块，但并不伴随红肿热痛的症状，这可能是霰粒肿。

### 5) 瞳孔一大一小

这种情况可能是中风、脑肿瘤、视神经肿瘤等疾病的前期表现。

### 6) 视物成双

眼睛突然出现了视物成双的症状，这可能是眼睛周围肌肉麻痹导致的，也可能是颅内病变导致的，例如脑中风、颅内肿瘤性疾病。

### 7) 眼球突出

眼球突出除了高度近视外，还有一个常见病因是甲状腺疾病。另外还有一些疾病会导致眼球突出，如眼眶瘤、眼内炎、眼内瘤、假瘤、白血病晚期等。

### 8) 眼睑下垂

眼睑下垂，可能意味着得了重症肌无力。如果眼睑下垂还伴随有头痛、眼痛、眼睛转动不灵活、视物成双等症状，就有可能是糖尿病、颅内动脉瘤、脑中风、脑干病变的急性发病期。

(据《燕赵老年报》)

(据《老年生活报》)



## 夏季预防高血压，四招齐用不可差

夏季是高血压病情加重、出现并发症较多的季节，这是因为夏季睡眠质量下降，易造成自主神经紊乱，入睡后迷走神经兴奋，血管收缩，致使夜间血压升高。血压的波动还受到情绪的影响，如果血压波动大，还会使心、脑、肾发生严重的并发症，甚至危及生命。做到以下四点对预防高血压有所帮助：

- 1) 勤喝水。夏天温度较高，出汗较多，可使血液浓缩，血液的黏稠度增高，导致血小板等凝集成小栓子，可引起心肌梗死及脑血栓等严重疾病。因此，夏天要主动饮水，不能等口渴后才饮水，每次要饮水 200ml~300ml，一天2000ml左右。
- 2) 饮食以清淡为主。夏天的饮食应以清淡为宜，适当增加富含钾、镁的食物，如芹菜、黄瓜、大蒜、绿豆及香蕉等新鲜蔬菜水果。因钾和镁既可保护心血管，也可促进钠的排泄，有利于保持血压稳定。
- 3) 适当午睡。夏天气温较高，日长夜短，常使人睡眠不足，这将影响血压的稳定，

故夏天应创造温度适宜而幽静的休息环境，除夜间有足够的睡眠时间外，每天还可午睡1小时左右，这有利于保持血压的稳定。

- 4) 适当运动。在夏天，健身锻炼仍可适当进行，但应避免在高温、高湿和通风不良的环境下进行。值得注意的是，运动一定要适度，不可盲目加大运动量，以防能量消耗过大影响血压和体温调节中枢，诱发血压猛增，甚至危及生命。