



# 鼓励工作满10年职工自主创业?

## 郑州公交回应:文件真实,是征集意见

12月24日,有网友发文并曝出截图,称郑州公共交通集团12月21日发布了鼓励职工个人自主创业实施办法的征求意见稿,截图显示该意见征求是“为进一步缓解集团经营和资金压力”等。25日,记者向该公司员工求证,工作人员证实该意见稿确为公司所发,“是真实的,但不是正式的文件,是征集意见,具体什么时候施行还不确定。”

记者检索发现,类似企业发文鼓励职工自主创业等现象,此前在江苏、陕西等地已有尝试。

### ○ 公交公司鼓励职工自主创业?

据网友发文截图显示,郑州市公共交通公司(下称郑州公交)12月21日发布了关于征求《郑州市公共交通集团有限公司鼓励支持职工个人自主创业实施办法》意见的通知(下称《通知》)。

文件内容写明,该《通知》由人力资源部起草,按照集团公司工作安排,依据国家相关法律法规和集团公司的相关制度,并加盖了该公司公章。

内文附件中还有一份《郑州市公共交通集团有限公司鼓励支持职工个人自主创业实施办法(征求意见稿)》(下称《意见》)。第一条写明:为进一步缓解集团公司经营和资金压力,最大限度地保障广大职工的合法权益,满足职工自主创业的实际需求,集团公司鼓励职工个人

### ○ 鼓励职工自主创业在全国多地已有先例

记者检索发现,企业鼓励职员创业,郑州公交公司并非首例。另外,不少城市公交公司通过涨价价、区间计费等方式创收。

据报道,今年9月,江苏省人力资源和社会保障厅发布“关于实施重点群体创业推进行动”的通知,提出到2025年底,力争实现每年支持成功自主创业20万人。其中,特别提出,对于事业单位专业技术人员离岗创业者,可在3年内保留人事关系,不影响其社保、工龄及晋升。

类似政策此前在多地也有尝试,且不乏国家层面的支持。今年11月28日,陕西省政府新闻办公室召开

进行自主创业。

该《意见》共27条,其中包含:1.该办法适用于在集团公司工作满10年及以上的职工;2.创业期间离岗,集团公司保留其劳动关系;3.自主创业期限不超过2年;4.创业期间保留原职级,工龄可连续计算,管理人员不再保留其职务;5.期间停发工资、奖金和津贴补助,不再享受各项福利待遇;6.创业期间提前终止协议,可向所在单位提出申请,批准后可提前返回工作岗位等。

上述内容发布后,引发网友热烈讨论。对于文件中公司经营和资金压力等相关问题,该公司工作人员回应,征集意见后,正式文件何时下发、何时施行,目前都还没确定。

的新闻发布会,鼓励高校、科研院所等单位科研人员离岗创办企业和兼职创新创业。

据数据统计,自2015年开始,中国城市公共汽车电客车运营量进入下降通道。根据交通运输部数据,全国公共汽车电客车运营量在2014年达到约782亿人高峰后,此后逐步下滑,2022年这一数字仅为353亿人。

数据显示,疫情三年期间,乘坐公共汽车电人数出现大幅下滑。疫情之前的2019年,全国公共汽车电运营量为692亿人。

(据大众网、顶端新闻)

# 下一站 南昌东

## 杭昌高铁全线贯通运营

12月27日9时许,随着G4012次列车从南昌东站驶出,杭昌高铁黄南至南昌段建成通车,标志着杭昌高铁全线贯通运营。杭昌高铁黄昌段(黄南至南昌)共设黄山东、黟县东、祁门南、浮梁东、景德镇北、乐平北、鄱阳、余干、进贤北、南昌东10座车站,是一条兼具“中国味”和“国际范”的黄金旅游线。

杭昌高铁线路全长560公里,其中杭黄段(杭州至黄山)已于2018年开通运营。本次建成通车的杭昌高铁黄昌段线路全长288公里,通车后江西省11个设区市由此全部迈入“350公里高铁时代”。

(图文据央视新闻、江南都市报)



横跨在赣鄱大地的杭昌高铁。

## 乌军称击落5架俄战机 俄军称控制一战略要地

# 俄乌都发布了战果,谁在吹牛?

乌克兰军方25日说,乌军在3天内击落5架俄军战机。如果属实,这是自俄乌冲突升级以来俄罗斯空天军最严重的单日损失之一。俄方当天宣布完全控制顿涅茨克地区具有战略价值的马林卡镇,普京对此表示祝贺。

### “爱国者”击落俄战机

按照乌方的说法,乌军22日在乌方控制的赫尔松市附近击落3架俄军苏-34战斗轰炸机,24日在俄方控制的马里乌波市附近又击落一架苏-34战机,在黑海上空击落一架苏-30SM 战斗机。

俄方没有提及战机损失,而是在24日宣布击落4架乌军战机。但俄语社交媒体平台“电报”上据信由俄军管理的“战斗轰炸机”频道22日说,俄军损失数目不详的战机,是被“爱国者”导弹击落。乌克兰今年早些时候从西方国家接收美制“爱

国者”防空导弹系统,主要用于保护首都基辅等地应对俄军导弹攻击。包括本月上旬在内,德国等国后续援助了更多“爱国者”系统。乌政府智库国家战略研究所的军事分析师比利耶斯科夫说,其中一些“爱国者”系统可能已部署在乌军前线附近,以掩护乌军部队渡河攻击第聂伯河左岸俄控区。

乌空军发言人伊格纳特暗示“爱国者”系统,参与这次行动。

### 俄军夺取马林卡

击落俄军战机成为乌总统泽连斯基口中的“圣诞喜讯”。不过,《纽约时报》说,这一消息可能被俄军宣布完全控制马林卡镇所抵消。

俄罗斯军方25日宣布,已占领马林卡镇由乌军控制的最后几个街区。“电报”平台上的消息显示,俄军士兵在马林卡水库大坝附近的马林卡镇

最后一座建筑升起俄国旗。俄国防部长谢尔盖·绍伊古向总统普京汇报,经过积极进攻,俄南部集团军突击队当天“完全解放”马林卡镇。他说,控制马林卡能更加有效地保护顿涅茨克市免遭乌军炮击。

普京表示祝贺,并请绍伊古转达对不同时期、不同阶段全体参战人员的感激之情。

马林卡镇位于顿涅茨克市西南方向约30公里处,面积不大,俄乌冲突爆发前当地人口约9000人。2014年乌克兰东部发生冲突后,马林卡成为乌军与民间武装争夺要地之一。

《纽约时报》说,控制这里有利于俄军向顿涅茨克地区剩余乌控区推进。该媒体承认,华盛顿政治纷争导致乌克兰急需的军事援助迟迟不能到位,迫使乌军前线收缩战线,减小行动规模,导致俄军在大部分战场上掌握了主动权。(据新华网)

# 美国大幅扩大北极主权要求

## 俄方:不可接受

据俄罗斯卫星通讯社12月25日报道,针对美国单方面宣布扩大北极地区的主权要求,俄罗斯国家杜马北极委员会主席尼古拉·哈里托诺夫表示,单方面的这种做法是不可接受的,并可能导致紧张局势加剧。

据报道,美国国务院12月19日发布声明,单方面宣布扩大对北极和白令海大片区域的外大陆架(ECS)的主权要求。此次提出主权要求的大陆架总面积约100万平方公里,大约是加利福尼亚州面积的两倍。

美国国务院解释称,美国对划定大陆架边界的扩展不会引起与俄罗斯的领土争端,但需要与加拿大和日本协商解决。美国政府本周早些时候公布了扩展大陆架的官方地图,大陆架起始于北极、大西洋、白令海、太平洋、墨西哥湾的两段以及马里亚纳群岛的海岸线外200海里处。

俄罗斯国家杜马北极委员会主席哈里托诺夫对此表示,单方面扩大在北极的边界是不可接受的,只会导致紧张局势加剧。

(据观察者网)

# 中国向韩国移交一名红通逃犯

记者27日从公安部获悉,中国警方近日向韩国警方移交了“江南学院路毒品饮料敲诈勒索案”韩国籍主犯李某某。

据韩国警方通报,今年4月李某某(男,韩国籍,26岁)伙同他人将甲基苯丙胺(俗称“冰毒”)稀释注入饮料,谎称“可提高注意力”,诱骗10余名韩国在校中学生饮用,尔后以吸毒为由威胁敲诈学生家长。李某某因涉嫌向未成年人提供毒品、蓄意勒索罪等罪名被韩国警方通缉。韩国警方同时向国际刑警组织申请对李某某发布红色通报。

应韩国警方请求,中国公安部部署吉林省公安机关开展调查。在两国警方的密切配合下,吉林省公安机关将藏匿于中国的李某某抓获。

(据中国新闻网)

# 年末陷阱多 老人要防范

本想“免费”体验的老人,一进店就被忽悠得团团转,一次次地充值,掏尽了养老的家底儿还全然不知……临近年末,打着“养生保健”名头“步步设陷”的案例又多了起来。面对“环环相扣”的套路,应如何防范?

### 免费变付费 掏空数十万

近日,北京市的周女士发现母亲李老太没事就去一家按摩店。去银行查了母亲账户上的流水,“几十万的存款全花在了按摩上,还搭进去数万元的理财钱”。

原来,去年10月的一天,李老太禁不住按摩店店员的嘘寒问暖,就打算试试免费按摩。两个小时的按摩结束后,店员却表示:“这套全身按摩一次5000多块钱,现在有优惠,只需8800元可做10次。”在店员反复说辞之下,李老太稀里糊涂地交钱办了消费卡。自此,李老太隔三差五就去按摩。让她没想到的是,只消费了一两次,店员又推销更加昂贵的项目。

李老太一次又一次地充了钱,最多的一次,一下充了十几万。为了充值方便,店员还帮着李老太学会了使用网络支付。不到一年的时间,李老太银行卡里的钱就花光了。之后,两位店员还打车陪着李老太去银行,提前低价赎回了几万元理财产品,充到了消费卡里。

# “老寒腿”并非不穿秋裤冻出来的 但寒冷可能导致已有症状加重

“我的膝盖比天气预报还灵,天一冷,蹲都蹲不下去。”陈阿姨告诉医生,这轮降温还没来时,她的腿就隐隐有了感觉。她以过来人的经验告诉家人,降温要穿好秋裤,不然以后就会和她一样痛苦。

一降温就膝盖疼,很多人认为是没有做好保暖,事实果真如此?浙江省中山医院骨科主任陈智能表示,民间所说的“老寒腿”在临床上叫骨性关节炎,是一种常见慢性病,真正病因是关节软骨老化与磨损,并非冻出来。不过,湿冷环境会影响膝关节血液循环,使关节周围软组织及骨组织中各种炎性因子进一步产生和积蓄,导致已有症状加重,甚至出现关节肿胀、积液。所以关节老化的老年人,一遇到湿冷天气,容易出现不适。

他解释,骨性关节炎病因复杂,包括年龄、遗传、肥胖、运动损伤、过度使用、代谢异常等。以下几类群体更易患老寒腿:更年期女性雌激素水平明显下降,骨强度和关节营养减少,关节软骨容易出现磨损和蜕变,导致关节炎发病率增高;肥胖群体的大体重会增加膝关节负荷,使关节软骨压

# 健康开心五法,让衰老慢一点

开怀笑。笑能激发人体的各个器官,尤其是大脑和内分泌系统的功能。开怀一笑时,整个身体都像在做体操般运动,既锻炼了身体,又给人一种年轻和健美的感觉。常笑笑,赶走沉沉暮气,就会变得神采飞扬。

多动脑。多动脑可以让老年朋友心胸开阔,眼界高远,达到修身养性、养神益寿之目的。常动脑还是预防老年痴呆症的最佳良药,可以有效抑制脑细胞死亡。

常蹦跳。老年人要根据自身习惯及体质,选择几项体育运动,坚持跑、跳,经常散步、慢跑、打太极拳等。多动可使老年人神经系统得到良好训练,增强灵活性、协调性及记忆力,使全身关节、韧带功能及肌肉的

### 离谱套路击中老人痛点

“‘没有什么问题是5个免费鸡蛋解决不了的’,已经成为了涉老诈骗当中的一句‘玩笑黑话’。”北京慈善协会老友帮专项基金主任陈亚辉说,一些不法商家看准了一些老人爱占小便宜的心理,一个“免费”就让他们着了道儿。

老人最大的困境是孤独,儿女不在身边,他们渴望被更多的人关心……于是,“情感联络”成了一张王牌。此外,老人之所以受骗,主要就是骗子利用老人“怕死”“希望长寿”的想法。

### 家庭的关注能保护老人

在一些案例中,常见的一种情况是,老人上当受骗的过程中,始终没有告知家人,有的在家人询问时,还不相信自己被骗,甚至站在“骗子”的一方。这表明,随着家庭地位变化、空巢与独居等情况出现,家庭对老人的保护功能在弱化。

“如果在日常生活中,家人与老人有更多情感交流,精神陪伴,让老人对家人有更多的信任和依赖,这样的老人遇到自己拿不准的事儿,才会主动跟家人沟通,会降低受骗的概率。”陈亚辉说,家人的关注,是防止老人上当受骗的重要一环。(据《老年日报》)

# “老寒腿”并非不穿秋裤冻出来的 但寒冷可能导致已有症状加重

力增高,更易出现关节软骨磨损;有过膝关节骨折等旧疾的群体,受伤时膝关节软骨也可能受到不同程度损伤;职业运动员、重体力劳动者、过度运动者等也易患此病。陈智能表示,膝关节喜暖怕冷,虽然寒冷不会直接引发“老寒腿”,但是长期寒冷刺激会导致膝关节周围血管收缩,减少关节营养供给,会降低自我清除炎症的能力。如果出现遇寒后膝关节疼痛加剧、膝关节弹响、蹲下难以起身、晨起关节有僵硬感等情况,就需要提高警惕,到医院检查是否有骨性关节炎的情况。(据《浙江老年报》)



# 生物疗法能控制哮喘重症



图片来自包图网

英国伦敦国王学院科学家开展的一项研究表明,使用生物疗法可以控制哮喘重症,患者无需像此前那样吸入高剂量类固醇。

研究结果表明,使用生物疗法的患者中,92%的患者可以安全地减少吸入类固醇的剂量,超过60%的患者可以停止使用类固醇。

哮喘是全球最常见的呼吸道疾病之一,其中约3%至5%患有严重哮喘。这会导致患者每天出现呼吸困难、胸闷

和咳嗽的症状,有时甚至需要住院治疗。目前的疗法中,患者需要吸入高剂量类固醇。而吸入类固醇往往会产生严重的副作用,比如导致骨质疏松症等,从而增加患者出现骨折、糖尿病和白内障的风险。该研究负责人指出,生物疗法在许多方面彻底改变了严重哮喘的治疗,这项研究的结果首次表明,大多数使用这种疗法的患者可避免类固醇引起的伤害。

(据《科技日报》)

# 保温杯不能啥都装

### 不宜携带中药

煎好的中药中溶解了大量酸性物质,很容易和保温杯内壁所含的化学物质发生反应,并溶解到汤药里,对人体产生不良影响。

### 不宜泡胖大海、红枣

胖大海、红枣易发酵,长时间泡在保温杯中,易发酵产生气体,形成高压。突然拧开杯盖时,巨大的压力会冲顶杯盖,可能造成伤害。

### 不宜装碳酸饮料和果汁

碳酸饮料、果汁大多呈酸性,装在保温杯内,可能会对不锈钢产生腐蚀,重金属会迁移到饮品中;此外,杯内压力剧增时也会产生安全隐患。(据《老年生活报》)

# 治咳嗽试试萝卜生姜汁

中医认为,萝卜有消食、化痰定喘、清热顺气、消肿散淤的功能。生萝卜可开胃、助消化,还能滋养咽喉、化痰顺气及预防感冒。

冬季容易感冒的免疫力低下人群,不妨每天用一个萝卜熬水当茶饮。室内有暖气,空气容易干燥,可以每天生吃半个萝卜,不仅补充水分,还可清热消食。(据《燕赵老年报》)

(据《燕赵老年报》)