



人社部:中国人均带薪假6.29天

但有近半数人没有享受到带薪年假



近年来,“落实带薪休假”一直是政策力推的方向。

近日,人社部一项调查数据显示,有近半数的人没有享受到带薪年假。

按照在职工工龄计算,我国人均带薪年假约为10天,而实际上人均享受带薪年假天数仅为6.29天,民营企业职工甚至不足4天,超过72%的民企职工未完整享受过年假。

其中,制造业企业职工享受带薪年假的情况十分不理想,甚至沦为“纸面上的权利”。

全国总工会对制造业职工状况调查的结果显示,制造业职工平均每周工作时间5.68天,高于全体职工5.51天的平均水平,工作6天及以上的职工占比为61.46%。一线制造业职工加班更为严重,工作6天及以上的占比高达74%。

中国劳动者普遍面临着工作时间过长的问题,员工因担忧职业发展而“不敢休”“不好意思休”。长时间的工作束缚着员工们的身心,如同无形的枷锁,

让他们在疲惫和压力中挣扎。

这是一个信号,提醒我们必须正视工作与休息之间的失衡状态。作为社会的一分子,我们应该共同努力,为所有人描绘一幅既有辛勤汗水也有舒心微笑的画面。

这种失衡的劳动关系并不利于企业的长远发展。专家强调,确保劳动者得到充足的休息时间,不仅能帮助他们恢复到最佳的工作状态,还能激发他们的工作积极性和创造力。一个身心健康、充满活力的员工团队,无疑是企业最宝贵的财富,也是企业持续发展的基石。

政府、企业与劳动者三方唯有各方积极参与、通力合作,方能真正保障劳动者的休息权益,提升劳动者的生活质量,进而推动经济社会的持续健康发展。

(据都市快报橙柿互动)

参与对台湾地区军售

多家美企被列入不可靠实体清单

5月20日,商务部发布公告,将美国波音防务、空间与安全集团,以及美国通用原子航空系统公司、美国通用动力陆地系统公司等多家参与对台军售的美国企业列入不可靠实体清单。

公告称,为维护国家主权、安全和发展利益,根据《中华人民共和国对外贸易法》《中华人民共和国国家安全法》等有关法律,不可靠实体清单工作机制依据《不可靠实体清单规定》第二条、第八条和第十条等有关规定,决定将上述企业列入不可靠实体清单,并采取以下处理措施:

一是禁止上述企业从事与中国有关的进出口活动;二是禁止上述企业在中国境内新增投资;三是禁止上述企业高级管理人员入境;四是不批准并取消上述企业高级管理人员在中国境内工作许可、停留或者居留资格;五是对上述企业处以罚款,金额为《不可靠实体清单规定》实施以来对台军售合同金额的两倍。上述企业应当自本公告公布之日起15日内,按照相关法律法规办理缴款。若逾期不履行本决定,不可靠实体清单工作机制将依法采取加处罚款等措施。

(据新华网、商务部网站)

一“军人”相约女主播 一见面就要送别墅

5月20日,因为寓意美好的“520”,不少情侣选择在这一天进行婚姻登记。警方提醒,年轻男女在恋爱、相亲处对象时,也要小心一些不法分子钻空子。记者了解到,成都金牛警方20日通报了一起为“处对象”伪造证件、假冒军人的案件。

“警官,有个男的来找我看房,感觉他身上穿的是假军装,你们快来看看嘛。”近日,成都金牛公安分局西华派出所接到一房产中介报警称,可能有人冒充军人。接到报警后,派出所民警张友凯、唐琪迅速赶到现场,只见一名男子正在和报警的房产中介交流。据了解,该男子表示看中一套价值4000多万元的别墅,准备购买后送给自己的女友。

民警发现,该男子身穿白色外套,隐约能看见里面穿的是制式服装。当男子脱掉外套后,张友凯一眼就认出,这是假军装。

经了解,男子名为叶某,女友苏某是个女主播,他们是通过直播认识的。叶某自称是博士,早年在研究导弹,后因头部受伤退役,现在经营建材企

业,资金有20多亿元。耀眼的资历让苏某深信不疑,两人很快相约见了面。见面时,苏某说自己借住在兄弟家,叶某说:“那怎么样,我要给你买套房,我们看就看别墅。”于是,叶某拉着苏某看房,并多次表示要定下来,第二天就付款。苏某一直没觉得有什么可疑的地方,直到中介觉得不大对劲,报了警。

两人被带回西华派出所接受进一步调查。在警方的审讯下,叶某交代自己经常冒充军人在网上交友聊天,他表示自己就想混摆,于是自行从网上下载图片修图后打印,并买了塑封机等伪造证件。

民警在叶某的身上发现一套伪造的制式军装及配饰,以及伪造的退役证、优待证等一系列证件。民警之后又前往德阳广汉,在叶某的居住地搜查出假身份证、假户口本等若干伪造证件。目前,叶某因涉嫌伪造国家机关证件被依法刑事拘留,案件正在进一步侦办中。

(据红星新闻)

伊朗将于6月28日举行总统选举

伊朗宪法监护委员会20日宣布,根据宪法规定并经哈梅内伊批准,伊朗第一副总统穆赫贝尔已代行总统职务。伊朗政府、议会和司法领导人当天召开会议后确定,第14届伊朗总统选举将于6月28日举行。

根据选举时间表,总统候选人登记时间为5月30日至6月3日,竞选活动将在6月12日至6月27日展开。

分析人士指出,伊朗关于总统去世后的权力承继有着明确制度安排,加之伊朗最高领袖哈梅内伊对国内政局有较强掌控能力,因此莱希遇难后伊朗的国家运行不会出现明显波动。

(据央视新闻)

西班牙永久撤回驻阿根廷大使

当地时间21日,西班牙宣布永久撤回驻阿根廷大使。

据报道,阿根廷总统米莱在19日中午作为贵宾出席由西班牙极右翼政党呼声党组织的一场大会时发表了争议言论。

习惯于语出惊人的米莱在这次演讲中像往常一样攻击“社会主义”和左翼政党。但他还攻击了西班牙首相的妻子贝戈尼亚·戈麦斯。他虽未指名道姓,但指责她“腐败”。米莱讲话的背景是西班牙司法部门对首相桑切斯的妻子展开了涉及“影响力交易”和“腐败”的初步调查。

这些言论受到西班牙外交大臣的强烈批评。他在电视上宣读的一份声明中谴责这是“极为严重的言论”,是在西班牙和阿根廷“关系史上前所未有的”攻击。

(据参考消息)

安利捐赠1050万元 10万农村婴幼儿受益

近日,致力弥合中国农村地区儿童早期发展差距的公益项目“阳光起点:十万农村婴幼儿入户养育指导行动计划”在京启动,项目旨在推动农村儿童健康成长和全面发展。仪式中,安利公益基金会捐赠1050万元,专项支持“阳光起点计划”,预计3年内为4250名农村婴幼儿提供入户养育指导服务。

安利公益基金会理事长彭翔表示,解决农村地区儿童养育问题是“最优投资项目”,可以让他们拥有公平的“人生起点”,也是城乡居民走向共同富裕的“阳光起点”。与“阳光起点计划”一脉相通,2021年,安利公益基金会即发起针对农村地区0-6岁儿童早期发展的“健康乐园——儿童全面健康支持计划”:项目从“身心智”三个维度切入,为乡村幼儿园搭建健康教育区角,为乡村家庭建立亲子小乐园,17套积木、玩具、绘本、故事机和运动器具组成儿童专属空间,124个亲子互动游戏和31节营养课程。

截至目前,该项目家庭版已在青海、新疆、贵州等9省25县落地,惠及18000个家庭;幼儿园版覆盖17省52县(区)971所幼儿园,受益儿童超15万人。(本报综合)

半夜腿抽筋 不能一“钙”而论

“医生,我补钙呢,怎么夜里还会腿抽筋?”经常能听到患者类似的疑问。其实,腿抽筋的原因不止缺钙一个。今天,就来为大家盘点一下导致腿抽筋的意想不到的原因,并跟大家分享几个缓解抽筋的小妙招儿。

抽筋的原因不止一个

腿抽筋,大家非常熟悉,医学上又称为痛性肌痉挛,经常发生在夜间,表现为突然的不自主肌肉收缩,最常累及小腿、足部和大腿,可引起疼痛,甚至影响睡眠。

腿抽筋一般持续数秒至数十秒,只要用力伸展抽筋的肌肉就可以缓解。但抽筋缓解后,疼痛时间却可能持续很长,甚至有人2至3天后这种不适感才逐渐消退。常见的腿抽筋的原因有以下几个:

肌肉疲劳 白天腿部运动量过大,肌肉疲劳,夜间肌肉紧张状态未得到缓解,同时过度运动导致无氧代谢、乳酸堆积,刺激神经引起夜间腿抽筋。

严重缺钙 青少年生长期、孕妇或是老年人都容易缺钙,会引起夜间腿抽筋,甚至手足抽搐。

寒冷刺激 晚上睡觉腿部着凉,会引起肌肉突然收缩抽筋,就像游泳刚到冷水池里引起腿部抽筋一样。

身体结构异常 扁平足、膝反屈和过度活动综合征等结构异常者容易发生腿抽筋。这类患者常有家族史。

体液失衡 出汗过多而未补足盐或血液透析时液体丢失、低钾血症等,都会导致腿抽筋。

低镁血症 孕妇腿抽筋,除了缺钙以外,还可能是血清镁水平较低所致。

疾病因素 神经系统疾病常伴腿部痛性痉挛,如帕金森病、神经根病及运动神经元病等。代谢紊乱包括糖尿病、低血糖、酒精中毒、甲状腺功能减退及代谢性肌病等也会引起腿抽筋。

药物原因 使用利尿剂如螺内酯、氢氯噻嗪,苯二氮卓类睡眠药如艾司唑仑,β受体阻滞剂如美托洛尔、阿替洛尔,以及多奈哌齐等很多药都有

可能引起腿抽筋。

◎三招儿快速缓解腿抽筋

最容易发生抽筋的腿部肌肉主要是腓肠肌和沿足底的肌肉。如果突然腿抽筋了,不要紧张,下面的这些方法可快速缓解:

拉伸 坐下,把抽筋的腿伸直,躯干前屈,用手扳住脚掌,慢慢向自己身体方向牵拉,直至痉挛缓解。如果不方便坐下,我们只需使劲上跳脚大拇指,绷直小腿,也可快速缓解抽筋。这个方法特别适合腓肠肌痉挛。

按摩 按摩、揉搓或轻扣痉挛的肌肉,可缓解腿抽筋。

热敷 用热毛巾或热水、电热毯等,敷在痉挛的肌肉上,配合按摩可缓解腿抽筋。

◎避开夜间腿抽筋的“坑”

避免过度劳累 避免过度劳累,尤其是腿部的突然运动过猛或持续运动时间过长。

避免腿部受凉 夜间睡眠盖舒适保暖的被子,床尾处的被子要宽松。白天着衣也要注意腿部保暖。

注意补钙 饮食上多食含钙的食物,如豆类、奶类、蛋黄、骨头、深绿色蔬菜、花生、海带、紫菜等。平时多晒太阳、适当运动。

穿舒服的鞋子 扁平足等身体结构问题导致的腿抽筋,应该更注重鞋子的选择。

监测血镁 补钙的同时,也应该注意监测血镁。血清镁低于0.75mmol/L就有腿抽筋的风险。

睡前泡脚或拉伸下肢 泡脚有利于足部、下肢的保暖,拉伸运动可以第一时间预防抽筋。

注意疾病和药物的影响 排除疾病和药物诱因,有明确液体和电解质紊乱的患者应接受专业的治疗。

一般情况下,通过以上预防措施,夜间腿抽筋都可得到缓解或减少发生。如果是频繁的、自身难以纠正的腿抽筋,请及时到医院诊治。

(据《北京青年报》)

这种“上火”不能用凉茶降火 四类人尤其不宜饮用

随着天气越来越热,有多少朋友已经把凉茶备上了呢?很多人觉得喝凉茶能降火,这实际上是一个认识误区。

◎凉茶不能去虚火

从中医角度看,“上火”属于热证范畴,是由于人体阴阳失衡失调导致的具有“热症状”特点的一组症状表现。

因体内邪火炽盛而引起的,为实热证,多表现为口唇起疱疹、长痤疮、咽喉痛、口干舌燥、大便干结等症状。

由阴液亏虚,无力制约阳气,而表现出阳气偏盛状态的,为虚热证,临床表现为五心烦热、口干不欲饮、耳鸣、眼睛干涩、头晕、睡不好觉、干咳等。

引发“上火”的因素很多,情绪波动过大、中暑、受凉、伤风、嗜烟酒,以及过食辛辣之品,缺少睡眠等都会导致“上火”。

其中,现代人更习惯于熬夜、晚睡,由此引发的虚火并不少见。

由于凉茶一般主要用来降肠胃实火,所以,并非所有人都适合用凉茶降火。

◎四类人不宜喝凉茶

体虚和患有慢性肠胃炎者。凉茶中的主要中药大多属寒性,体质虚弱的人平时就有怕冷、怕风、多汗等症状,饮用凉茶后很可能会加重,严重

者还会伤及脾胃,导致腹痛、腹泻等。

风寒感冒者。感冒如表现为怕冷、流清鼻涕等,多属风寒感冒,不宜再喝凉茶。

孕妇和产妇。孕妇最好不要多食生冷寒凉之品,以免刺激肠胃。产妇气血虚弱,喝凉茶不利于身体恢复。

老年人和儿童。老年人脾胃功能相对较弱,儿童脾胃功能尚未健全,都不宜饮用凉茶。

◎两款茶饮可化湿开胃

夏季除了易“上火”,还容易积聚湿气。专家推荐两款茶饮,对化湿、开胃有一定益处。

广藿香紫苏茶:广藿香3克、紫苏3克,此为1人份。上述药材洗净后放入锅中,加水250毫升,沸水煮5分钟。有助化湿解表和中。适用症状为夏日贪凉吹空调太过受寒导致的感冒,出现恶寒发热,头身困重疼痛、腹痛腹泻,恶心呕吐,胸脘痞闷,舌淡红,苔白腻。

砂仁消滞茶:砂仁3克、炒麦芽10克、炒谷芽10克,此为1人份。药材洗净后,将炒麦芽与炒谷芽放入锅中,加入500毫升清水,煮20分钟后加入砂仁再煮5分钟即可。芳香化湿,消滞开胃。适合人群为湿困脾胃、运化不利者,常见食欲不振,脘腹胀满,口气酸臭,大便稀溏或失有不消化的食物,舌苔白厚腻。

(据《中国中医药报》、广东中医药微信公众号)

经常塞牙 或是牙齿在“求救”

塞牙,几乎每个人都经历过,很多人并不当回事,但如果经常塞牙,很可能是牙齿发出警报。

健康的牙齿之间有缝隙,不过这种缝隙几乎是隐形的,如果你开始频繁出现塞牙,最常见的原因就是牙缝变大了。

造成牙缝变大的原因,第一是牙齿缺损后,让牙齿之间原本紧密的状态被破坏,食物就易嵌塞在牙齿缺损的部位。

第二是牙龈萎缩,当牙齿周围卫生变差,牙结石堆积在牙齿和牙龈之间,持续刺激牙龈,导致牙龈红肿,进而引发牙周炎。当牙周炎发展到比较严重的阶段,原本牢固支持牙齿的牙槽骨可能发生吸收,最终牙龈就会跟着牙槽骨一起萎缩下去。

此外,机械力的持续创伤也会导致牙龈萎缩,比如塞牙之后使用坚硬的竹制牙签挑嵌塞的食物等。

第三,牙齿移动,当牙周炎进展到一定程度,不仅会出现牙龈退缩,还会引起牙齿松动,让原本的牙缝越来越大。

比起治疗,更重要的是预防大牙缝出现。那就要做到出现蛀牙,及时修补;做好牙齿清洁。除了日常的刷牙漱口,也可以定期找医生洗牙、清理牙结石。

(本报综合)

得了牙周炎 要注意些什么

牙周炎患者在日常生活中需要注意口腔卫生,选择软毛小头牙刷,每2—3个月更换1次,并选用含氟牙膏,每日早晚均需要刷牙。在刷牙的过程中,牙刷刷毛需要倾斜45度,尖端朝向牙龈与牙冠交汇区域,保证牙齿内外面、咬合面清洁干净。同时,牙周炎患者需改变吐舌头、吸烟、用口呼吸等习惯,日常饮食中增加粗纤维类食物的摄入量,适当增加运动量,保持良好的心理状态,以提升机体的抵抗力,避免牙周炎复发。

牙周炎可对口腔健康产生较大的不良影响,如何预防?首先,人们需要养成良好的口腔卫生习惯,每日早晚均需要刷牙,每日刷牙的时间控制为3分钟以上,及时更换牙刷。其次,每餐后需及时漱口,采用牙线、牙间隙刷等清洁牙齿邻面难以清除的软垢及菌斑。最后,定期到正规医疗机构进行检查,建议每6个月洗牙1次,如发现牙周炎相关症状及早接受治疗干预。

(据《山西科技报》)

午时养生很重要 餐食丰富不过饱

午时自然界气温接近一天中最热的时刻,人体腠理络脉舒张,气血外行而脾胃功能减弱,因此进食午餐时宜固护脾胃,否则容易出现气血停滞脾脏和胃腑,从而减弱心脏功能,也可能因为胃脘部胀满、中焦失调而影响体内阴阳气机交流。

具体可参考“三口菜一口肉”的做法,即3份蔬菜,1份肉类,1份主食、少量水果或清汤。蔬菜宜选择不同颜色的高纤维蔬菜,如青菜、茄子、胡萝卜、菠菜、芹菜、青椒等;肉类以含丰富优质蛋白的鱼、鸡胸肉为首选,其次是虾、瘦肉、牛肉等;主食最好以米、面食为主,要保证下午体力充沛;水果或汤水则以滋润润口咽为目的,少量进食就可以了。

(据广东中医药微信公众号)