



如何远离假期综合征

“五一”小长假很快过去,大部分人都是在吃喝玩乐中度过。“假期模式”回归正常时,人们往往不在状态。上班第一天,难免会无精打采、注意力不集中、哈欠连天。没错,这是典型的“节后综合征”表现,这种情况需要重视。

“节后综合征”是人们在假期之后出现的各种生理或心理表现,例如在节后的几天里感觉倦怠,提不起精神,工作和学习效率低,甚至有不明原因的恶心、焦虑、神经衰弱等。节后综合征往往是人们假期出游过度劳累造成的。其实每一次长假都有两个缓冲期——假期刚到和假期过后,而职业人更容易惹上节后综合征。按照专家的说法,这与人们在长假期

间把原本建立起的工作“动力定型”破坏有关。假期里,很多人容易忘记平时对自己的约束,熬夜、暴饮暴食等,而睡眠规律、饮食规律一旦被打破,再回到紧张的工作环境中,就容易身心失衡,出现各种亚健康症状。

随着观念的不断提升,越来越多人意识到,真正的度假应该是最好的休息,因此节后综合征不仅可以预防,更是人们学会度假后完全可以避免的。

应对节后综合征,关键要调节好身体和心理的状态。首先,调整作息,早睡早起。让身体充分休息,尽快适应工作节奏。如果出现头昏脑涨、失眠多梦,可轻轻按摩头部、散步闲逛、听听舒缓音乐、读书阅

报调整身心。

其次,合理饮食,多吃蔬菜。节日期间,人们往往吃得比较多,导致肠胃负担过重,这也会令人打不起精神。所以在假期结束后的几天里,最好多吃新鲜蔬果,少吃大鱼大肉。还可以添加一些粗粮,多吃谷类食物,在均衡营养的同时也帮助受损肠胃恢复。

再次,调整心态,循序渐进。假期后回来马上投入到紧张的工作中,会增加焦虑感,加剧“节后综合征”的症状。因此,假期结束后的几天,不宜马上安排高强度工作,最好有一个缓冲调整期。同时,应当给自己一些心理暗示,告诉自己假期结束了,逐步找回正常状态。

运动有利于保持健康的身体和健美的体型,因此越来越多的人投入到了运动大军当中。很多人认为,在运动时大汗淋漓十分舒服、畅快,也有人将出汗多少作为运动量是否充足的衡量标准,但其实,出汗多可能带来不少身体问题,比如多种皮肤疾病。

据《齐鲁晚报》报道,在高温闷热环境下,大量的汗液不易蒸发,易在多汗部位形成丘疹、水泡或脓疱。此外,对于喜爱佩戴首饰的人来说,如果出汗过多,其过敏的频率也会增加不少。据中国江苏网报道,随着气温升高,人体汗液会加速金属物质的释放速度,容易引起过敏反应,导致佩戴部位出现红肿、瘙痒、糜烂、渗液、感染,甚至出现增生性疤痕。

不少人为了减少出汗量,会选择使用止汗剂;或为了减少汗味,天天使用肥皂、浴液洗澡。其实,这两种方法都可能引发健康问题。东南大学附属中大医院皮肤科主任张敬东在接受中国江苏网采访时解释称,从药理学角度看,止汗剂的原理是合理的,但从生理学角度而言,强行止汗是不合理的。如果一味地人为抑制出汗,时间一长会导致毛孔堵塞,代谢产物不能正常排出。

另外,一些人还会对止汗剂中的某些物质过敏,严重时会引起接触性皮炎。天津市宝坻区人民医院皮肤科副主任医师郑宝勇表示,出汗是一种重要的代谢方式,我们不能完全抑制它,所以止汗剂一定要慎用、少用。

上海市皮肤病医院皮肤内科副主任医师周静提醒,大部分香皂与浴液都是碱性的,而人的皮肤是中性偏酸的。洗澡时适当用一些洗浴品,可去除皮肤上的油脂与皮屑,令人感觉清爽;但频繁洗浴会破坏皮肤的屏障功能,皮肤反而会变得干燥。同时,肥皂用多了也会改变皮肤弱酸性的PH值,造成皮肤的屏障功能下降,诱发感染。如果非要天天洗澡,建议不要每次都使用浴液,这样可以保护皮肤的屏障功能。

以上文字摘自人民网

洗澡太多小心惹来皮肤病

人到中年要练背

人到中年,如整日伏案工作、缺乏活动,容易令脊背肌肉僵硬,造成肩膀、腰部不适。日本体育协会认证运动教练金子聪介绍了一套简便易行的自查自纠动作,可让身軀“解冻”,灵活起来。

两腿笔直站立,张开等肩宽,两臂举过头,上身仰,如果肩胛骨后倾角度能超过脚跟,说明身体柔韧度不错,脊椎和肩胛骨的灵活性都正常,保持即可。如果上身无法后弯,只有头部能后仰,说明肌肉和关节僵硬,胸椎活动范围狭窄,需引起注意。

如果情况不理想,可以通过以下动作来纠正。伏地,两手放在脸两侧,胸口到小腹紧贴地面,用手掌支撑,上身缓缓挺起。然后收紧下巴,小腹发力,脊背后仰,腰部保持不动,过程中注意体会胸部的扩张感,然后缓缓复原,连做10次。这个动作可以有效拉伸脊背肌肉,增强上身灵活性。注意腰部要保持不动,小腹不能离开地面,否则达不到锻炼目的。



身心健康

2018 年高邮市按比例安排残疾人就业年审暨残疾人就业保障金征缴有关事项的通告

各用人单位:

为贯彻落实国务院 488 号令《残疾人就业条例》、江苏省人民政府 31 号令《关于修改〈江苏省按比例安排残疾人就业办法〉的决定》、根据《关于印发江苏省残疾人就业保障金征收使用管理实施办法的通知》(苏财综〔2017〕2 号)、《江苏省地方税务局、江苏省残疾人联合会关于做好 2017 年度残疾人就业保障金征缴工作的通知》(苏地税发〔2017〕20 号)等文件精神,现就做好 2018 年高邮市机关、事业、社会团体、企业和民办非企业单位依法按比例安排残疾人就业年审暨残疾人就业保障金征缴工作有关事项通告如下:

一、年审

(一)年审对象

高邮市行政区域内已安排残疾人就业的机关、事业、团体、企业和民办非企业单位(以下简称用人单位)。

(二)年审内容

核定用人单位按比例安排残疾人就业人数。用人单位将残疾人录用为在编人员或依法与就业年龄段内残疾人签订 1 年以上(含 1 年)劳动合同,且残疾人实际在岗,支付的工资不低于当地最低工资标准,并足额缴纳社会保险费的,方可计入用人单位所安排的残疾人就业人数。

(三)办理流程

用人单位应当于 2018 年 5 月 31 日前,携带年审材料向高邮市残疾人就业管理中心申报上年度本单位安排的残疾人就业人数,并于审核通过后向所属地税务机关

申报缴纳保障金。未在规定时限申报就业人数的,视为未安排残疾人就业。未安排残疾人就业的用人单位不需要进行年审,直接在规定时限内向所属地税务机关申报缴纳保障金。

(四)年审方式

1、窗口年审

如需窗口申报的,请前往高邮市残疾人联合会服务大厅(高邮市平安路 369 号(市公安局北侧)),联系电话:0514-85080785)申报审核。

2、网上年审

如需网上申报的,请登陆 http://180.97.245/Epoint_JSCLOUT 进行网上申报。《江苏省按比例安排残疾人就业年审网上申报系统操作手册》请到高邮市残疾人联合会网站办事指南一栏中下载,网址:<http://www.jsgydpf.org.cn/index.asp>。网上年审需自行上传相关年审资料图片。

(五)年审材料

窗口办理年审的用人单位,须提供以下材料:

1、填写完整并加盖公章的《江苏省按比例安排残疾人就业年审申报表》(网址 <http://www.jsgydpf.org.cn/index.asp> 资料下载栏目中)。

2、高邮市劳动保障书面审查报告数据项(2017 年度)原件及复印件(需加盖社保局劳动监察大队或乡镇劳动保障所公章)。

3、从业残疾人本人身份证复印件。

4、第二代《中华人民共和国残疾人证》或《中华人民共和国残疾军人证》(1-8 级

有效)原件及复印件。

5、与从业残疾人签订的 2017 年度劳动合同原件及复印件。

6、用人单位 2017 年度从业残疾职工工资表。

7、用人单位 2017 年度从业残疾职工养老、医疗等社会保险证明(证明表格下载网址 <http://www.jsgydpf.org.cn/index.asp> 资料下载栏目中)。

集中安置企业参加窗口年审,需携带:1、填写完整并加盖公章的《江苏省按比例安排残疾人就业年审申报表》(网址 <http://www.jsgydpf.org.cn/index.asp> 资料下载栏目中)。

2、2017 年度集中安置企业残疾职工花名册;

3、其他集中安置企业认证材料。

二、保障金征缴

(一)征缴标准和计算公式

保障金按年计算,2018 年征收 2017 年度的残疾人就业保障金。

保障金征收简易计算公式为:单位应缴保障金=(上年用人单位在职职工人数×1.5%-上年用人单位实际安排的残疾人就业人数)×上年用人单位在职职工年平均工资(我市征收具体分档比例另行通知)。

(二)征缴时间

残疾人就业保障金按年一次性征收,用人单位应在 6 月 1 日到 6 月 30 日期间向主管地方税务机关申报缴纳保障金。

(三)保障金缴纳

1、全市行政区域内所有正常经营的用人单位均需在指定征缴时间内登录地税申报系统申报缴纳残疾人就业保障金。经年审安排残疾人就业的用人单位,可根据就业年审结果在申报时自动享受保障金减免。

2、用人单位遇不可抗力自然灾害或其他突发事件遭受重大直接经济损失,可以申请减免或者缓缴保障金。需减免保障金的用人单位,应按规定报请同级财政部门批准后,由主管地方税务机关办理减免手续。申请减免保障金的最高限额不得超过 1 年的保障金应缴额。

3、对按期缴纳保障金确有困难、需缓缴保障金的缴费单位,由单位向所在地地方税务机关提出申请,经同级地方税务机关核实同意后,予以缓缴,申请缓缴保障金的最长期限不得超过 6 个月,期满后须如数补缴。

4、未经批准逾期不缴或者不足额缴纳残保金的缴费单位,除限期补缴外,对逾期不缴的部分按日加收 5‰的滞纳金,滞纳金并入保障金。对不按规定比例安排残疾人就业又拒不足额缴纳保障金的单位,按有关法令规定,将申请人民法院强制执行。特此通告

高邮市财政局
扬州市高邮地方税务局
高邮市残疾人联合会
2018 年 4 月 18 日