

今晚文摘

逢周五出刊 第68期



世界乒乓球职业大联盟主席刘国梁 金牌之外的挑战 16版
64岁的研究生毕业了 14版
进是勇气,停是智慧 14版
三位老人被骗“解冻民族资产”十年 接受现状,就是美满 14版
郝平 被叫“老头”我们特开心 16版

近代航空史 中国女性展芳华 16版
三国人物中,苏轼爱谁多一点 16版
早起1小时和熬夜1小时,差距有多大 15版
喝解暑汤饮大有讲究 15版
夏季炎热要防“热中风” 15版
当前外出就餐注意这些细节 15版
“江姐”和“王政委”一家四位电影人 16版



社保五个变化影响你的钱袋子

在下半年,社保将迎来至少5个变化,将影响你的钱袋子。

各省养老金上涨将陆续落地

人社部今年4月份宣布,2020年退休人员养老金上涨5%,实现“16连涨”。不过,目前只有上海发布了2020年养老金调整方案,其余省份尚未发布。

因此,下半年开始,其余省份将陆续发布养老金调整方案。目前,山东、江西等地均明确是在7月底前补发到到位增加的养老金。

城乡居民基础养老金也会迎来上涨。按照6月11日公布的国务院关于落实《政府工作报告》重点工作部门分工的意见,提高城乡居民基础养老金最低标准。人社部、财政部牵头,7月底前出台相关政策。

中小微企业仍免征三项社保费

近日,人社部、财政部、税务总局下发《关于延长阶段性减免企业社会保险费政策实施期限等问题的通知》,各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团对中小微企业三项社会保险单位缴费部分免征的政策,延长执行到2020年12月底。

受疫情影响生产经营出现严重困难的企业,可继续缓缴社会保险费至2020年12月底,缓缴期间免收滞纳金。

社保费的减免和缓缴,将继续给中小微企业减轻社保负担,进一步帮助企



业渡过难关。

年底前实现养老保险省级统筹

三部门下发的上述通知还要求,各省级政府要切实承担主体责任,加快推进三项社会保险省级统筹工作,确保2020年底前实现企业职工基本养老保险基金省级统收统支。

此前,全国已有20个省份实现了养老保险基金省级统收统支。这意味着,到年底,所有省份都会实现养老保险基金省级统收统支。

随着统筹层次的提高,养老金按时足额发放更有保障。这不仅将进一步增强全省基金保发放的保障功能,同时

也为实现养老保险全国统筹打下比较好的基础。

养老保险业务全流程使用社保卡

按照人社部办公厅2019年印发的《关于压缩制发周期优化社会保障卡管理服务的通知》,2020年底,实现养老保险业务全流程使用社保卡,推进社保卡在就业业务、农民工实名制管理和工资发放等领域的应用。

养老保险业务全流程使用社保卡,意味着养老金领取也要用社保卡了。近期,广州等多地下发通知,要求退休人员使用社保卡领取养老金。

需要注意的是,使用社保卡领取养

老金,必须要激活社保卡的金融功能和银行账户,这样才能正常收到养老金。

城乡居民医保将取消个人账户

按照国家医保局、财政部2019年提出的要求,城乡居民医保实行个人(家庭)账户的,应于2020年底前取消,向门诊统筹平稳过渡;已取消个人(家庭)账户的,不得恢复或变相设置。

居民医保个人(家庭)账户存在一些问题,一是额度很小,保障不足,实际上难以起到门诊保障的作用。二是共济能力差,仅限于个人或家庭使用,还削弱基金整体保障能力。三是易诱发滥用。

国家医保局解释称,城乡居民医保个人(家庭)账户取消并不会降低居民的医保待遇,而是通过推进门诊统筹进行替代实现的。各地推进门诊统筹后,可将门诊小病医疗费用纳入统筹基金支付范围,群众在基层医疗机构发生的常见病、多发病的门诊医疗费用均可报销,比例在50%左右。

李金磊(摘自中国新闻网)

热点

责任编辑:杨玉燕

透析“斜杠青年”现象

“斜杠青年”,看上去似乎只是一个人身份的叠加,其实是经济社会变革和个体观念转变等多种因素产生的化学作用。

身兼数职,在十年前或许为凤毛麟角的能者所专有,而现在的年轻人对此已司空见惯。

调查显示,全国年轻群体中有主业的兼职者、创业者这类“两栖”“斜杠”青年已超8000万人,以“80后”至“95前”人群为主,高学历人群占“两栖”青年的主流。

上海社会科学院青少年研究所所长杨雄曾表示:“斜杠青年”是社会开放、产业升级、美妆达人、付费咨询师、数字重职业等新兴职业强势崛起,为多职业从业者提供了更多可能。同时,互联网技术的进步和运用,大大改变了生产组织形态,也解放了对工作场景的束缚。当一个人就能成为一个独立的业务提供者时,“斜杠青年”便有了“生长的土壤”。

一种说法是,“斜杠青年”是新兴业态急速发展的产物。随着经济发展、产业升级、美妆达人、付费咨询师、数字重职业等新兴职业强势崛起,为多职业从业者提供了更多可能。同时,互联网技术的进步和运用,大大改变了生产组织形态,也解放了对工作场景的束缚。当一个人就能成为一个独立的业务提供者时,“斜杠青年”便有了“生长的土壤”。

李丹阳(摘自《中国青年报》)

上海市民养成垃圾分类好习惯

截至6月中旬,上海居住区和单位垃圾分类平均得分达到90分以上。可回收物回收量6813.69吨/日,同比增长71.09%;有害垃圾分出量3.3吨/日,同比增长11.2倍;湿垃圾分出量9632.13吨/日,同比增长38.52%;干垃圾分出量15518.24吨/日,同比下降19.75%。

“居民参与率从10%提高到99%以上。”在汇园居委会党支部书记郑刚看来,垃圾分类好习惯的养成,除了政策宣传的持续推进,更在于细节上要为居民考虑得更周全一些。

定时定点投放,是去年垃圾分类实施初期让不少市民感到不便的地方。而在徐家汇花园,这个政策更加因地制宜,更加人性化。

郑刚告诉记者,小区原来的投放时间为6:00-9:00,18:00-21:00,正常情况下能满足居民的投放需求。但随着天气逐渐炎热,居民家中的瓜果开始增多,鱼肉的腥味增加,通过调研和多次与物业公司的协调,两个垃圾箱房中午增加错时投放时间,受到了居民的普遍欢迎。

实施垃圾分类后,为了方便居民投放,徐家汇花园小区第一时间在垃圾箱房安装洗手池,疫情期间,又根据居民的诉求改成了感应式水龙头,还增设了雨棚和照明等设施;对一些老年人反映的垃圾箱房上的字太小、看不清,容易引起错误等问题,及时放大了字体,增设了显眼的标识。

“不分类、不收运”,是督促小区企业家等做好垃圾分类的一种手段。据悉,《上海市生活垃圾管理条例》实施后,上海日旭环境保洁服务有限公司以上海质量App为平台,增加与服务单位、管理部门的多方联动。在作业过程中,一旦发现不合格点位,收运人员拍照取证上报班组,审核后上报平台,App将问题照片推送至街道及物业,管理部门督促不合格单位即时整改,多次连续不合格企业将亮起红灯,对其进行停运。

垃圾分类的好去处,对末端处置带来哪些好处?在老固固废基地这座花园式工厂,日处理生活垃圾约15000吨,记者在现场没有看见任何烟、气排出。分类后的干垃圾热值大幅提高,每吨垃圾发电量增加。而分类出来的湿垃圾也有用处。

胡玉荣(摘自《劳动报》)

银发网红也忙着直播带货

今年,突如其来的新冠肺炎疫情让直播带货变得炙手可热。一批走红网络的银发网红也正在赶来的路上。

79岁的汪碧云每天起床会做拉伸,再吃上一顿精致的燕麦早餐;65岁的李俊刚则从企业高管的位置上退休不久,又风风火火开始了创业;70岁的樊其扬,67岁的张淑贞身着旗袍、气质优雅,到各地进行演出……当这些时尚乐活的老年人走入了时下流行的短视频平台,立马成为吸粉千万的社交红人。

银发网红们推荐的商品多以精致生活的养生品、美妆护肤品等为主。“这主要跟关注这些时尚奶奶的粉丝群体有关。”乐退族背后运营团队的相关负责人表示,今后也不会局限在某个推荐领域。

尽管刚刚入直播界不久,银发网

红中已有人创造了不菲战绩。汪奶奶的首场直播观看总人数超过800万,短短几小时销售额超过470万元,此后几场直播的销售额也都在几百万元以上,仅一款面膜单日直播就爆卖80万元。

被粉丝们称为“最会搭配的奶奶”的李俊刚曾是一位美术老师,讲究穿搭的她现在是多家中老年服装电商的合作对象,经常在直播中推荐服饰,教中老年人如何穿得精致时尚;瞄准老年人“隔辈亲”的特点,网红“小顽童爷爷”尝试卖起儿童用品和玩具,取得不错销量;来自陕西的80岁傅奶奶尽管已经牙齿掉光,但仍操着陕西方言,一边试吃一边直播卖杏,每天助销家乡红杏过万元。此外,像小白鞋清洗剂、压蒜机、乳胶枕等经济实用的居家用品,还有多种小零食等,都进驻了银发网红的直播间。

赵语涵(摘自《北京晚报》)

“境外拍卖”:现场全是“托儿”

朱女士是一位艺术收藏品爱好者,2013年6月,一个名叫“楚汉文化”的公司主动打电话给她,称可以帮她展示和拍卖藏品。之后,朱女士专程到这家公司探访。“公司与境外多家拍卖公司有合作,可以帮助客户将藏品拿到美国去卖,成交几率非常高。”接待朱女士的业务经理称。

朱女士动了心,带着自己的10件艺术品来到该公司。经“鉴定师”评估,其中一只“青花釉里红”估价就达380万元。这远远超出了她的心理价位。朱女士决定与估价公司签订委托拍卖合同,将藏品运至境外拍卖。然而,一年多过去,朱女士的藏品不仅一件没卖出去,而且还按对方要求先后支付了“服务费”

“鉴定费”等各类费用近20万元。

办案民警介绍,受害人不止朱女士一人,仅直接到公安机关报案的受害人就达238名,涉案金额686万余元。警方循线深挖,一个由12人自导自演的“文物拍卖”骗局终于被揭开。警方调查发现,涉案公司没有任何实际经营活动获取的利润,其“收入”全部来自骗取受害人的各种服务费,然后以“高额提成、工资”为名,与公司“高管”骨干成员进行分赃。

记者从湖北省武汉市公安局江岸分局获悉,这起前后办理长达3年多的案件,成为湖北省破获的同类案件中涉案金额最大、判刑人数最多、追赃挽损比例最高的一起案件。

刘志月 何正鑫 唐时杰(资

应对高考焦虑 心理医生放大招

2020年高考在即,考生们紧张、焦虑情绪在所难免。如何保持良好心态,发挥最好的水平?记者采访了北京大学第六医院临床心理科主任黄薛冰。

黄薛冰说:“面对高考,焦虑也是一种正常的生理情绪。感到焦虑也不必紧张,适度焦虑其实有助于注意力的集中。但过度焦虑就有害而无利了。”

如何分秒适度焦虑和过度焦虑呢?黄薛冰说,考生在过度焦虑时,注意力集中在担心上。具体表现就是整天都在担心“复习得不好怎么办”“万一考砸了怎么办”。如果一到晚考就陷入过度焦虑的情绪,对于高考复习是非常有害的。除了失眠、吃不下饭,还有些人可能会觉得心慌。

为了不受焦虑情绪影响,在考试中发挥出最好的水平,学会调节自己的情绪显得尤为重要。黄薛冰认为,不仅考生要学会调节情绪,家长们也要学会做自己情绪的主人。

黄薛冰说,控制焦虑有很多办法。在非药物治疗的情况下,冥想是很不错的自我调节情绪的方式。“正念冥想可以即刻帮助我们放松身体、头脑和情绪,也适合自己操作。”她建议考生练习两种冥想,一种叫作“月亮的冥想”,另外一种叫作“太阳的冥想”。

“月亮的冥想”是睡前躺在床上,双手放在身体两侧,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象气息来自最遥远的天边,经典进入胸腔、腹部、双腿,最后从脚底慢慢呼出。做10组深呼吸后,想象自己的身体和月亮一样,慢慢下沉,像月亮沉入大地一样,沉入最纯净的黑暗,体会那种被纯粹的黑、温暖、支持、放松所包裹的感觉。

“太阳的冥想”则是帮助考生振奋,让头脑清醒,注意力集中,在早上起床之后做。身体坐直,双手搭在双肩上,闭上眼睛,深呼吸。吸气时,想象自己的脚心从大地获取能量,气息带着热量从脚底上走,经过双腿、腹部、腰部、背部、肩部,来到大脑,最后从头顶呼出,进入苍穹。做10组深呼吸后,想象一轮太阳,散发着温暖的光芒,照亮了头脑中每一个角落。

除了焦虑情绪,突然紧张也是考生们可能出现的问题。黄薛冰告诉记者,在出现突然紧张的情绪时,可以通过控制呼吸让自己放松。黄薛冰特别推荐了“喉式呼吸”法。方法是,在呼吸时,把注意力放在喉部,有意识地让喉部略微收缩。“做10个或20个‘喉式呼吸’,对于迅速放松非常有帮助。”

夏瑾(摘自《中国青年报》)

多地出台鼓励生育政策

6月11日,我国102个中央部门集中向社会公布2020年预算。多地于近期陆续出台政策,鼓励生育。比如,北京调整生育医疗费用待遇,山西省鼓励用人单位发放婴幼儿保教费,广东省落实产假假等。

精力不足职场歧视 多数女性不敢生育
北京市民刘霞的儿子今年9岁了,可是她和丈夫不敢再要二胎,原因是“没有过多精力”。

不少受访家长拒绝生二胎的原因和刘霞相似。在他们看来,培养一个孩子需要很多时间和精力,但很多“80后”“90后”都是独生子女,他们除了要赚钱养家,还要花更多的时间和精力照顾双方老人和孩子,很难有时间和精力要二胎。

还有很多女性因为担心职场歧视而不敢生二胎,甚至连一个孩子都不敢生。“两个孩子,孕产期加产假,前后至少五年无法全身心投入工作。”

“最近因为已婚未育,被多家单位明确拒绝,而在未婚时,几家公司都想高薪挖我。”

“一个朋友结婚没多久,全面二孩政策开始实施,单位以效益不好为由,间接将她裁掉。同时被裁掉的大都是这个年龄段的女性。”

上述对话来自一个名叫“四句老母”的微信群。说话的三人都是北京女孩,曾毕业于国内有名的高等学府。如今,她们面临同样的问题——职场歧视,她们担心未来几年一步步走低。

另外,“不敢生”的背后还有无人照

顾的无奈。记者在实地调查发现,这种困境出现在不少家庭,尤其在全面二孩政策实施后,3岁以下婴幼儿的看护问题愈加突出。针对这种情况,一些社会机构嗅到商机,纷纷开办婴幼儿托管机构,但这些机构是否合法合规、工作人员是否有资质、场地是否安全……家长并不知道这一系列问题的答案。

各类因素相互作用 最终导致生育率低
今年1月17日,国家统计局发布数据

显示,2018年1月人口出生率为1952年以来最低,而2019年再度“触底”。

关于我国人口出生率持续走低的原因,北大人口研究所教授陆华杰说,一是结婚和生育的适龄群体人数不断下降;二是人生的生育意愿不是特别强烈;三是国家关于鼓励或者刺激人们生育的辅助政策配套等不足。

南开大学人口与发展研究所教授靳新说,生育意愿和行为受到社会经济、文化、生育观念等因素的综合影响,根据调查显示,全面二孩政策实施以来,出生人口规模不理想的原因有以下四点:

第一,养育孩子的经济成本过高,无论是生育成本、生活成本还是教育成本,养育一个孩子对于家庭来说会增加不少压力,更不用说二孩甚至三孩;第二,儿童的托幼问题,随着二孩政策放开,公立幼儿园、幼儿园短缺情况越发突出;第三,长期以来实施的晚婚晚育政策,致使生育二孩的女性年龄偏大,出于对自身健康与孩子的顾虑和考量;第四,生育二孩夫妇的年龄与职业生涯上升期的冲突。

赵勇(摘自《法制日报》)

促就业:教师“先上岗再考证”

教师“先上岗再考证”,并非仅为缓解毕业生就业难,也不只是过渡性措施,还可成为全新的改革探索。

继生先上6月23日宣布允许符合要求的毕业生先上岗再考取教师资格证之后,6月24日,黑龙江也对2020年农村义务教育学校特岗教师招聘通知做出补充说明,允许“先上岗再考证”。

今年4月,人力资源和社会保障部、教育部等7部门曾印发《关于应对新冠肺炎疫情影响实施部分职业资格“先上岗、再考证”阶段性措施的通知》。如今各地陆续推出的这一政策,是对这一精神的落实,对于疫情影响造成的大学生就业难现象有积极的正面影响,颇受好评。

对于这一阶段性措施,有人担心降低入职门槛,影响教师队伍质量。这样的担心并非全无道理,这就要求各地通过严格培养、严格管理来回应社会关切。

众所周知,我国中小学教师资格考试每年组织两次,上下半年各一次,受疫情影响,今年上半年的中小学教师资格考试被推迟到下半年合并为一次考试,

有利于对新教师的培养和进一步考查。在一段时间的“上岗”体验后,再参加教师资格考试,可以增强教师对职业的理解。

这也对学校对教师的培养和管理,提出新的要求,即要重视对新招聘教师的培养、加强管理。事实上,建设高素质的教师队伍,坚持教师准入与监管,是一方面,更应加强教师培养与管理,促进教师职业化和专业化发展。

在坚持教师准入门槛上,也不必拘泥于“通过”考试获得证书,可以采取招聘前考“这一传统模式”,以及探索部分高水平师范院校师范专业毕业生直接获得教师资格证,以及“先上岗再考证”的新方式。这是契合学校办学和教师成长的方式,也是推进“证”放权改革,落实学校办学自主权,激发办学活力。

当然,“先上岗再考证”并不意味着“课堂放水”,相关地方、学校同样应该严格按照标准与要求,保证教学质量不降低,也避免有人从中浑水摸鱼。

(摘自《新京报》)