

金融部门加急处理 特定人群优先退税

本报讯(记者刘英潮)记者从中国人民银行获悉,2022年度个税汇算于3月1日正式启动,为做好针对特定人群的优先退税工作,确保个税退税“最后一公里”畅通无阻,国家金库天津市分库主动对接税务部门,加急处理退税业务,使“上有老下有幼”和看病负担较重的纳税人尽享“优先退税”的政策红利。

据介绍,针对特定人群的优先退税工作是继个税退税预约办理服务后,国家推出的又一个优化退税服务的新举措,即在2021年度汇算的同时填报了赡养老人和子女教育两项专项附加扣除,或填报了大病医疗专项附加扣除的纳税人,按照预约时间提交退税申请后,均可优先获得退税。人行天津分行对于优先退税工作特事特办,全面开启绿色通道,保证退税资金及时到达纳税人账户。同时优化业务流程,进一步精简审核资料,针对退税失败的情况,及时查看原因、通知税务部门,并做到持续跟进、疏通退税“堵点”。

两家丰田实施召回 存隐患汽车

本报讯(记者翟维冀)记者日前获悉,天津一汽丰田汽车有限公司、广汽丰田汽车有限公司两家车企,分别针对旗下部分存在安全的车型实施召回,召回车辆总数23502辆。

其中,天津一汽丰田召回的是2020年4月30日至2021年8月19日期间生产的部分奕泽汽车,共计13999辆。广汽丰田召回的是2020年4月29日至2021年7月30日期间生产的部分C-HR汽车,共计9503辆。

据悉,此次召回的原因是相关范围内的部分车辆由于毫米波雷达传感器可能存在光轴调整设置未成功的情况,在车辆使用过程中无法识别前方车辆,导致动态雷达巡航控制系统(DRCC)、车道循迹辅助系统(LTA)及预碰撞安全系统(PCS)部分功能不能正常工作,增加发生碰撞事故的风险,存在安全隐患。两家车企将为召回范围内的车辆免费检查毫米波雷达传感器光轴调整状态,如果检测到设置未成功的情况,则重新对车辆进行光轴调整设置,以消除安全隐患。

三月赏花 无需远行

本报讯(记者李岩)三月草长莺飞,又到了每年的最佳赏花期,桃花、樱花、海棠花……竞相开放,不需远行,便可感受到春天的气息。旅游业内人士张一丹提示,由于花期不同,市民可以根据个人喜好选择适合的赏花地。

桃花
花期:3-4月,一般3月底是最佳观赏时间。

赏花地推荐:赏桃花,首选肯定是桃花堤,但是今年由于疫情防控的原因,桃花堤推出了“云赏桃花”活动,市民足不出户可欣赏到桃花堤的迷人景色;长虹公园的碧桃园是目前天津面积较大、碧桃品种众多的一处赏花圣地。

樱花
花期:3月底-4月底。

赏花地推荐:神户园位于水上公园东南侧,是一座具有日本庭园风格的风景区。随着樱花的盛开,神户园迎来了一年中最美的季节,游走在白色和紫色的花海之间,随着一阵微风吹来,淡淡的花香扑鼻而来,幽香怡人;塘沽森林公园,置身于绵延的樱花林中,空气中夹杂着阵阵花香,在这里可以抛开城市的喧嚣,享受难得的清静与悠闲。

梨花
花期:3月下旬-4月初,一般4月为最佳赏花期。

赏花地推荐:蓟州梨园,位于蓟北山区,占地上百亩,内有梨树几千株,徜徉在漫山遍野的梨园里,闻着沁人的花香,可彻底感受大自然的气息;水上公园,每年三月春暖花开的时候,这里是欣赏梨花的好地方。梨木台景区,每年4月-5月是梨木台自然风景区梨花、杜鹃花盛开的时节,漫山遍野白色的梨花和红色的杜鹃花十分迷人。

玉兰
花期:4月初-5月初。
赏花地推荐:睦南公园虽然是以月季花为主题的公园,但也是赏玉兰的好去处,数十棵玉兰竞相开放,蔚为壮观;塘沽滨河公园,景色处处优美,园区绿化率很高,白玉兰花枝叶繁茂,一步一景。

海棠花
花期:4月期间,一般4月中下旬最佳。

赏花地推荐:大理道,全长1700多米,数百株粉色海棠簇拥开放,美不胜收。微风拂过,一阵阵粉色的花瓣雨让五大道之旅在不经意间增添了浪漫味道。

有的自导自演砍价 有的编造业内身份

直播乱象皆为诱导消费者手段

告诉你 一个真实的市场

日前,央视3·15晚会曝光翡翠直播带货各类乱象。“永德祥玉器直播间”“石力派”等公司假冒厂家直销翡翠。主播通过编造翡翠业内身份,进货价88元的劣质翡翠卖198元,编造工厂价、捡漏价忽悠粉丝下单。据了解,直播乱象其实比较常见,主播秀下限、打擦边球、虚假砍价甚至售假等情况屡禁不止,不少市民通过直播间购物时也遇到过类似问题。

“直播带货领域乱象频频,有假冒身份骗取消费者信任的,有自导自演

演戏砍价甚至大打出手的,更有明星‘调侃’把厂家领导喝倒才拿到的优惠直播价格。还有以‘家人之名’结成网络夫妻、网络母子,借编造的故事引起消费者关注,进而诱导下单购买的。以上乱象,均是调动消费者情绪的手段,进而诱导消费。”网经社电子商务研究中心特约研究员马恺浓律师对此表示。他认为,这些均属于欺骗性销售诱导行为,以虚假或者引人误解的宣传方式误导消费者。根据《侵害消费者权益行为处罚办法》,以上行为均禁止。这就要求平台加强监管,商家合规销售,以共同维护消费者的合法权益。

网经社电子商务研究中心特约研究员程亮认为,伴随着直播电商的

兴起,存在于线下的各种销售骗局等不法行为也转向网络,加上互联网上展示的行为本身在很多时候具有片面性,直播骗局在这样的背景下泛滥也就不足为奇了。无论是直播电商的兴盛,还是直播骗局的泛滥,应该说都是互联网经济发展过程中的阶段性产物。从监管角度来看,也都制定了相关法律法规等来规范这个行业的发展,但直播骗局之所以屡禁不止,主要有以下几方面原因:暴利的驱使,使得很多人前赴后继铤而走险;违法成本较低,很多直播人员在行骗成功后逃之夭夭,未受到实际处罚;翡翠商品本身具有特殊性,一般人即便收到商品实物也不能辨别真伪;维权周期长,取证困难,特

别是很多消费者在想起来要维权时,无论是直播平台还是消费者本人,都未能保存好直播视频、直播交易记录等交易凭证,并且很多直播人员远在外地,通过法律途径维权困难重重。程亮表示,直播骗局这种现象的本质仍是消费领域的不诚信甚至欺诈消费行为,对于这类现象的整治尤为重要。建议有关主管机关进一步加强法律法规、规范的制定和落实,加强对整个行业,包括直播平台、直播从业人员的监管和规范;其次,直播平台作为平台管理者,应当进一步完善平台规则,从直播从业人员的入驻、直播活动的开展等角度,加强监管和整治。

本报记者 郑妍



“樱花”盛开

近日,一片仿真“樱花树”在东南角地铁站附近呈现。据了解,这些“樱花树”是附近商场所建,粉红色的“樱花大道”格外美丽。

市场监管部门积极反应快速行动 严查直播间骗术等 曝光问题

本报讯(记者王绍芳)记者从市场监管部门获悉,3月15日央视“3·15”晚会曝光了“翡翠直播的江湖骗术”等问题后,连日来,南开、和平等区市场监督管理局积极反应,快速行动,结合晚会曝光的问题持续加大对辖区内经营商户的排查和“回头看”检查工作。

南开、和平、河西等区市场监管局对辖区内的网络直播营销平台、网络商品经营者以及“玉石、珠宝”实体经营商户开展全面排查。同时,针对此次“3·15”晚会曝光翡翠直播江湖骗术问题,结合辖区网络直播营销平台及网络商品经营者分布特点,对在网络媒体、网站等客户端注册备案的,及平台型网站进行了全面检索排查。针对“土坑”酸菜和“变味的粉条”问题进行排查。重点针对食品经营环节开展排查,组织辖区各类食品经营单位开展自查自纠,要求商户发现经营晚会曝光湖南插旗菜业、禹州市夏都三粉厂等涉事企业商品要立即报告。同时,组织执法人员深入辖区农贸市场、大型超市、餐饮单位,通过检查经营者索证索票、商品配销系统、在售及库存商品查看经营者有无采购、销售、使用涉事企业生产的酸菜、粉条、粉丝等商品。此外,针对“电线电缆安全岂容打折”“电动自行车违规提速”问题开展排查。对辖区内电动自行车、电线电缆销售单位开展全面排查工作。

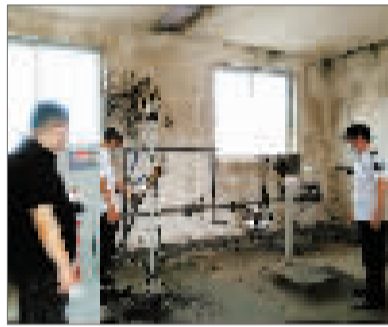
私改管路非法充装 隐患无穷

西青一液化气站被查

本报讯(记者王绍芳)记者从市市场监管局获悉,近日市市场监管局综合行政执法总队持续开展安全生产专项整治三年行动,不断加大特种设备安全执法力度,出重拳、用重典,严肃查处相关违法行为。行动中,一液化气站涉嫌非法充装被查。

据了解,执法人员根据相关线索,在检查中发现天津市西青区稳兴液化气站存在通过拆卸输气管道上的压力表,在压力接口处私接软管与复检秤连接,绕开天津市气瓶充装公共服务平台系统实施非法充装的违法行为。执法人员通过调取现场监控视频、收款记录和对账单等证据材料,对相关责任人开展询问调查,确定了该液化气站未按照规定实施充装前后的检查、记录制度的违法行为。该液化气站从事石油液化气充装服务,利用私自改装的管路进行非法充装,其行为存在重大安全生产隐患。

目前,该案已调查终结,市市场监管综合行政执法总队依据《中华人民共和国特种设备安全法》相关条款做出最严厉处罚,拟对该液化气站实施吊销充装许可的处罚决定。市市场监管综合行政执法总队表示,将继续严格落实安全生产专项整治三年行动部署要求,结合“铁拳”行动方案,按照“隐患就是事故、事故就要处理”和“四铁”“六必”要求,进一步加大对特种设备安全违法违规行为的执法和处罚力度,提高企业违法违规成本,推动企业严格履行特种设备安全主体责任,切实防范事故风险,消除安全隐患,不断巩固提升全市特种设备安全水平,保障人民群众生命财产安全。



王绍芳摄

21日是世界睡眠日

睡不着睡不好睡不醒都是病

本报讯(记者庄媛)3月21日是世界睡眠日,世界卫生组织数据显示,全球有27%的人患有睡眠类疾病。如今,睡眠类疾病还呈现年轻化趋势。那么,哪种情况下属于睡眠出了问题,睡眠障碍又是如何形成的,日常生活中该如何调整?针对市民关心的问题,天津医科大学第二医院副院长李新教授、市中医一附院心身科主任沈莉给予详细解答。

哪些情况表示睡眠出了问题?

很多市民认为,睡不着是睡眠出现问题的主要表现。然而,可能很多人不知道,睡不醒、睡不好、嗜睡等也同样是睡眠出了问题。如果一个人出现半小时以上睡不着、夜醒3至4次、早醒、睡不醒、鼾症、梦游、梦魇、梦话、不宁腿综合征(躺在床上腿部有虫爬的感觉)等症状,都是睡眠出了问题。

我们通常说,学龄前儿童每天需要10至13小时睡眠;6至17岁的儿童和青少年需要7至10小时;18岁以上的成人睡6至9小时都属于正常;60

岁以上人群睡眠需求可能低于6小时。但是,判断睡眠是否好,又不能完全死板地参考睡眠时间,还要考虑睡眠的深度、睡眠的时间段是否合理等问题,不能强求每个成年人都睡8小时。拥有良好睡眠的标准,最简单的方法是早上醒来时的精神状态和体能状态。只要醒后精力充沛,能够维持工作和生活的需要即可,千万不要背上“我需要睡几个小时才够”的思想负担,过分纠结睡眠时间,倒可能出现焦虑性失眠。同时,如果醒后出现头眩、注意力不集中、记忆力差、反应慢、脾气暴躁甚至出现暴力攻击性行为,都是睡眠出现了问题的信号。

睡眠出现问题的原因是什么?

市中医一附院心身科主任沈莉表示,近年来,在临床接诊过程中,病人呈年轻化趋势,其中不乏中学生。造成睡眠出现问题的原因是什么呢?

专家表示,对于年轻群体来说,主要问题是睡眠拖延症,比如有的学生,不顾学习效率,就要拖到半夜12时以后再睡,错过了最佳入眠时间;还有的

年轻人网络成瘾,睡前打游戏、追剧等不良睡眠习惯。这都会造成睡眠节律紊乱,再入睡的时候,想睡睡不着,白天没精神,长此以往形成恶性循环,使得抵抗力与免疫力下降,长此以往,对身体和心理都会造成不良的影响。除此之外,年轻群体睡眠问题还会受到包括学习工作压力、人际关系处理等心理因素的影响。

对于老年人来说,造成睡眠问题的主要因素有疾病、机体机能退化及心理因素。老年人因基础病引起的肢体疼痛、胃肠道消化系统疾病、泌尿系统疾病、皮肤瘙痒等问题都会影响睡眠质量。同时,子女不在身边、环境的改变、亲友的离世等外界因素的刺激,也会给老年人的心理造成影响而使得他们存在不安全感,进而影响睡眠,造成睡眠节律紊乱。

睡眠出现问题该如何自我调整?

成年人每天的睡眠时间不低于5至6小时,不多于9小时。数据表明,睡眠时间大于9个小时,可能会增加脑血管疾病的风险。所以不要过分关

注睡眠时间,如果半夜醒来,最好不要看时间,以免出现焦虑性失眠。

良好的睡眠首先要保证睡眠的规律,创造良好的睡眠环境。晚上没睡好,白天不要刻意补充,非要凑数睡8小时。午休不一定非要躺下进入深度睡眠,没有条件的午睡反倒可能对身体造成伤害,闭上眼睛放松心情也是一个很好的放松方式。

睡前数小时(一般下午4时以后)避免使用兴奋性物质,如咖啡、浓茶或吸烟等;睡前不要饮酒;避免大吃大喝或进食不易消化的食物;睡前至少1小时不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目。卧室环境应安静、舒适,光线及温度舒适,保持规律的作息时间。

另外,专家提醒,舒乐安定是二类的精神管理药,需要在专业医生指导下因人而异科学用药。长期大量服用不但会产生耐受性和成瘾性,对于眼压高、青光眼、肝肾功能不全人群来说,这类药物是不能使用的。睡眠出现问题,一定要由专业医生通过综合评定,因人施策进行诊疗,切勿自己随便使用药物。

让身体健康 从早餐吃起

本报讯(记者李岩)日常生活中,很多人都知道不吃早餐的危害,但是要如何健康的吃,很多人并不了解。营养师刘艳君提示,市民应该根据自己的饮食习惯,适当调整早餐种类,这样会更加健康。

面包牛奶族。面包不管是咸的还是甜的,油脂含量都不少,而且糖分较多,营养价值不高。含糖量太高的早餐会让血糖很快升上来,又很快降下去,容易导致疲倦、精神不济等症状。喜欢这类早餐的市民,应该尽量少吃热量、油脂量比吐司面包高很多的夹馅面包,尽量在面包中夹一些蔬菜或者低脂奶酪,这样营养更均衡。

烧饼油条族。这类早餐油脂含量高,易发胖。油条是高温油炸食品,不仅油脂偏高,较难消化,而且食物经过

高温油炸后,营养素会被破坏,还会产生致癌物质。建议市民减少吃这类早餐的频率,吃的时候可以搭配原味豆浆,并搭配一份蔬果沙拉。

清粥小菜族。这种早餐虽没有油脂高的问题,但配粥的酱菜、豆腐乳等往往太咸,钠含量太高,且加工食品添加防腐剂,常吃容易伤害肝、肾。而且此种搭配缺乏蛋白质。建议选择五谷杂粮粥,也能增加饱腹感。配菜更全面一些,例如加入鸡蛋、鸡肉、蔬菜等食材。

蔬菜水果族。这些食材看似补充了维生素,但是无法提供足够的能量。一日之计在于晨,早餐吃不好很容易引起疲劳。如果长期不吃主食的话,还会造成营养不良,甚至诱发多种疾病。建议适当搭配主食,全麦面包、粗粮馒头都是不错的选择。

提升路口通行效率

东丽区一路口 通行方式优化调整

本报讯(记者胡智伟 通讯员黄磊)记者自交管部门了解到,为进一步提升路口通行效率,规范道路通行秩序。日前,东丽交警通过调研并结合区域交通流量特点,于3月21日起,对津塘公路与日新路口交通组织进行优化调整。调整后,该路口每日7时至8时、16时至19时两个时段,禁止由日新路(北向南)行驶车辆掉头。

交管部门提示,请过往车辆按照交通标志依法依规行驶,保障行车安全。

每周私房菜

柠香虾仁



家住红桥区的刘女士向市民推荐一道菜——柠香虾仁。这道菜味道酸甜,很受老人和孩子欢迎,而且制作过程相对简单,十分适合家庭烹饪。

食材:虾仁。
配料:食用油、淀粉、料酒、柠檬、盐、糖、淀粉、葱、姜。
烹饪过程:
1.将虾仁去除虾线后洗净,用葱、姜、料酒、适量盐腌制20分钟。取一个柠檬榨汁。
2.锅内烧油,将虾仁裹上一层薄薄的干粉,然后下入锅中炸至金黄色后捞出,控油备用。
3.锅内留底油,葱姜爆香,倒入虾仁大火翻炒,随后添加柠檬汁、糖、盐,大火翻炒收汁后即可出锅。

本报记者 李岩文并摄



春耕保电 确保安全

连日来,国网天津城西公司“心连心共产党员服务队”队员深入田间地头,走进蔬菜大棚,开展春耕保电服务。同时主动对接地方农业水利部门、乡镇政府及村委会,掌握春耕春灌整体工作安排,制定春耕春灌保电预案和保电措施,确保用电安全可靠。因为青年党员向农户宣传安全用电。 本报记者 曹彤摄