

# 今天起，这些新规将影响你的生活

4月1日起，又有一批新规将正式实施：房屋转让手续费、婚姻登记费等 41 项行政性收费将停征。

房屋转让手续费等 41 项收费取消
财政部、发改委 3 月 23 日通知,自 4 月 1 日起,婚姻登记费、收养登记费、房屋转让手续费等 41 项行政事业性收费将取消或停征。同时,商标注册收费标准将降低 50%。
具体来看,此次《通知》取消涉企行政事业性收费共 12 项,包括房屋转让手续费、机动车抵押登记费、农业转基因生物安全评价费、清真食品认证费等。
停征的涉企行政事业性收费共 23 项,包括船舶登记费、卫生检测费、河道工程修建维护管理费、检验检测费等。
因此,此次取消或停征了涉企行政事业性收费总计 35 项,与此前政府工作报告目标相一致。
此外,《通知》还取消涉及个人等事项的行政事业性收费共 4 项,分别是预防性体检费、兴奋剂检测费、机要交通文件(物件)传递费和培训费。
停征的涉及个人等事项的行政事业性收费共两项:登记费(包括婚姻登记费),申

请提供政府信息公开收费。

此前部分地方已经取消了 9 元婚姻登记工本费,此次取消婚姻登记费扩至全国。

同样在 4 月 1 日施行的,还有取消城市公用事业附加和新型墙体材料专项基金,两项基金规模超过 400 亿元,这也意味着给企业减负超过 400 亿元。

另外,财政部还扩大残疾人就业保障金免征范围,设置残疾人就业保障金征收标准为当地平均工资 3 倍上限,这也有利于降低企业负担。

根据今年政府工作报告,国务院今年还将减少政府定价的涉企经营性收费,清理取消行政审批中介服务违规收费,推动降低金融、铁路货运等领域涉企经营性收费,加强对市场调节类经营服务性收费的监管。继续适当降低“五险一金”有关缴费比例。

另外,国家将通过深化改革、完善政策,降低企业制度性交易成本,降低用能、物流等成本。

部分政府性基金调整
财政部 3 月 15 日发出通知,自 4 月 1 日起,取消城市公用事业附加和新型墙体

材料专项基金。同时调整残疾人就业保障金征收政策,包括扩大残疾人就业保障金免征范围和设置残疾人就业保障金征收标准上限。

全国铁路调图增开动车
4 月 16 日零时起,全国铁路将实行新的列车运行图。将扩大沪昆高铁、杭深线、南广、贵广、宁蓉、京广等客流饱满线路的运力,增开动车组列车 25.5 对,并安排 37 对现有动车组列车重联或大编组运行。
营运客车安全技术标准实施
交通运输部行业标准《营运客车安全技术条件》4 月 1 日起正式实施。标准明确了营运客车内饰阻燃性要求,规定了应急门窗的数量标准,同时要求车道偏离预警系统和前碰撞预警系统成为营运客车标配。
批发发货要与快递签安全协议
国家邮政局发布的《邮件快件寄递协议服务安全管理办法(试行)》4 月 1 日起施行。办法明确,企业用户在使用寄递服务前,寄递企业应当对其经营范围进行审

查;用户不提供有效证件不得提供服务;交寄物品要当面议视。

专业技术人员资格考试更严格
人社部新版《专业技术人员资格考试违纪违规行为处理规定》4 月 1 日起实施。根据新规,考生间答题内容雷同、考生考试试卷笔迹不一致的,成绩作无效处理;考生违纪违规行为为将记入个人信用档案。
医师执业注册实行规范化管理
国家卫计委发布的《医师执业注册管理办法》4 月 1 日起施行。办法更改了有关执业地点的规定,明确了实行医师电子注册管理,同时建立了注销注册退出机制。
全国统一实施外国人来华工作许可制度
2017 年 4 月 1 日,全国统一实施《外国人工作许可通知》和《外国人工作许可证》,不再发放外国专家来华工作许可和外国人就业许可。现有许可在有效期内继续有效,自愿换领新证件。新证件“一人一号”、终生不变。



如今,虽说一年四季都能吃到韭菜,但最为鲜嫩可口的还要数春韭。《本草纲目》就曾记载:“韭菜春食则香,夏食则臭”。所以,此时不妨趁着应季多吃点韭菜,关于韭菜的学问可真不少。

食疗功效:健胃护血管
从中医的角度来说,韭菜性温,最宜养阳气,具有温中行气、散血解毒、保暖、健胃的功效。从现代营养学的角度来说,韭菜富含膳食纤维及多种维生素和矿物质,其中的膳食纤维能促进肠胃蠕动,避免便秘,降低肠癌的发生几率,其中的钾能改善高血压、心脏疾病症状。韭菜的另一个营养亮点就是富含植物化学物,比如含硫化合物及挥发性的精油,它们不仅让韭菜拥有独特的韭香气味,还有助消毒杀菌,增加食欲,并能扩张血管,预防动脉硬化、降低冠心病等心血管疾病的发生几率。韭菜还含有皂甙、类黄酮等物质,可以帮助提高免疫力,还能降低血脂。
种类差别:宽叶韭口感好,窄叶韭味道浓
市场上的韭菜有宽叶和窄叶之分。宽叶韭菜叶色淡绿,膳食纤维含量偏低,口感相对好一些,但吃起来味道相对淡。窄叶韭菜叶片修长,叶色深绿,膳食纤维含量多,口感不如宽叶的,但味道更浓郁。所以对于真正喜欢吃韭菜的人,当以窄叶韭为首选。需要说明的是,这两种韭菜在营养上并没有特别大的差异。
挑选窍门:切口韭的韭菜新鲜
选韭菜时,新鲜度是一个很重要的指标,这就需要看看韭菜根部切口处。一般来说,切口越平,说明韭菜越新鲜;捏住韭菜根部,叶片能够直立,说明质量较好。如果韭菜根部切口处长出一节,或者叶子松垮的,可能放置时间有些长了,韭菜香味会减弱。另外,新鲜的韭菜根部呈白色,含水分多,看起来很透亮;老韭菜的根则呈青色。还可以掐一掐根部,用手能掐动的韭菜比较新鲜。
前期处理:择韭菜去根半寸
一般来说,韭菜的根部是农药残留最多的地方。给韭菜带来致命危害的害虫“韭蛆”生活在地下,专门咬食韭菜的根,会使韭菜根部腐烂、断裂而不能生长。一般喷洒的农药对这种害虫无效,必须将农药施在地下,灌在韭菜的根部,才能有效除去“韭蛆”。因此,韭菜食用时一定要把根部切掉至少半寸以上。择干净用流水清洗后,浸泡 10~15 分钟,再用清水冲洗 1~2 遍就可以了。
烹调要点:急火快炒别加醋
韭菜的烹调方法多样,如快炒、做馅、做汤、炆拌等,还可以直接加盐、香香料等腌着吃。由于韭菜中含硫化合物遇热易损失,因此烹调时要等其他食材成熟后再放入韭菜,然后急火快炒起锅。需要提醒的是,烹调时不宜加醋,否则会引起韭菜中的叶绿素失色,导致菜品卖相不好。
存放提醒:冰箱储存别“裸身”
来不及吃的韭菜要注意保存,如果要放进冰箱冷藏,最好先将其用保鲜袋密封好,以免导致刺激的韭菜味扩散到其他食物上;还可用细绳将韭菜捆好,根部朝下放在清水盆中;或者用大白菜叶包裹,放在阴凉通风处。
饮食禁忌:三类人要少吃
虽然韭菜营养丰富,但并非人人适合。首先,爱上火的人体质偏热,经常出现便秘、口舌干燥、生口疮等上火症状,而韭菜性温,偏于温补,如果大量进食,会导致上火症状更严重。其次,韭菜中含有丰富的膳食纤维,能够促进肠胃蠕动,但它也不易消化。胃溃疡患者、肠胃不适、大便较稀的人最好少吃韭菜,否则大量的粗纤维会刺激肠壁,引起腹泻。最后,大病初愈的人由于体质较弱、消化能力较差,建议也不要食用韭菜。

韭菜功效超出想象 春季必吃！

## 窗帘脏了这样做比洗的干净

清洗窗帘可是个大工程,每次拆卸清洗费时费力,学会这几招,窗帘不用拆也能洗!

吸尘器清洁法
窗帘上吸附了大量灰尘,用吸尘器就能轻松除尘,不用拆卸就能清洁窗帘,每周都可以清洁一次,再也不担心滋生细菌螨虫啦!
蒸汽清洁法
如果你家使用的是蒸汽吸尘器,那就更好啦,先用普通模式吸尘模式吸走灰尘,再调成蒸汽模式重新清洁一遍,窗帘就变得一尘不染啦!如果家里没有蒸汽吸尘器,还可以使用蒸汽熨斗代替哦,一样能够起到加湿清洁的效果,还能顺便给窗帘除皱呢。
天鹅绒窗帘

天鹅绒为材料制成的,手感细腻而富有质感,布料厚重遮光效果好,但容易变形。

为了防止面料变硬变皱,天鹅绒窗帘应使用中性洗衣液浸泡,用手轻压,洗净后的窗帘放在架子上晾干。

植绒布帘窗
现在大部分窗帘都使用静电植绒布面料,这种面料本身不容易脏,无需经常清洁。
清洗时,使用海绵蘸取少量酒精轻轻擦拭即可。
如果水洗,千万不可用拧绞,会损坏表层植绒花纹。正确的清洗方法应该用双手压去水分或让其自然晾干,这样就可以保持植绒原来的面貌。
涤纶窗帘
涤纶面料是最常见的窗帘材料,这种材料耐用且容易打理,平时用湿布清洁即可。
如果水洗的话,直接放入洗衣机中,使用中姓洗涤剂清洁。
还可以在水中加入少量酒精、小苏打和精油,配制成清洁喷雾剂,轻轻喷洒在窗帘上,就能有效祛除灰尘和异味。
棉麻窗帘
棉麻材质因是天然材料,环保又舒适,特别受到年轻人的青睐。



## 欧阳修悼亡父:千古名文中的家教智慧 世代受益！

杨阿敏
况去寻求生路而又有可能办到呢!正因为有得到赦免的可能而不认真推求而被处死的人可能有遗憾啊。常想为罪犯寻求一条生路,但仍不能避免误判死刑;偏偏世上的治狱者常作有罪推理而求置人于死地呢。”
天地之大德曰生。生生不已,是天地之间最伟大的力量和德行。君子应该效法天地,厚德载物。欧阳观的行为体现了儒者以仁存心的厚生情怀。据《欧阳文忠公神道碑》:“郑公(欧阳观)尝有遗训,戒慎用死刑。韩国(欧母郑氏)以语公,公终身行之,以谓汉法唯杀人者死,今法多杂犯死罪,故死罪非杀人者多平反,盖郑公意也。”父亲慎用死刑的观念,深刻影响到欧阳修日后宽简行政的政治思想。这就是好家风带来的好结果。
二、为人要孝,以情为主
太夫人刚嫁到欧阳观家中时,欧阳观守母丧期满。岁末祭祀常痛哭流涕:“祭而丰,不如养之薄也。”安葬父母再厚殓,祭祀的供品再丰厚,也不如趁其在生之时,尽自己的哪怕是一丁点微薄的奉养义务。所谓子欲养而亲不待,与其死后杀牛祭墓,还不如生前以鸡豚奉养。父母长辈生前多行孝道才是正理。祭祀时还常念及以前生活拮据,现在好了,可已经来不及了,懊悔不已。开始看到一两次,以为新近免除丧服偶然如此。谁知其后常如此悲痛,终身不改。故而太夫人虽不曾服侍公婆,却相信欧

清明节该去哪里玩？

金钟

又到日思夜想的小长假:清明节。

在年后紧张、忙碌、充实的工作后,终于可以稍微停下一站,歇上一会,休息一下,看看风景,听听鸟鸣,感受感受情谊。很多朋友、情侣、家人都会苦思冥想:“在这大好春日里,要到哪里去玩呢?”在这里给大家推荐国内的三个地方:

1、如果你想感受姹嫣阳光的温暖,体验自然与人文的融合,那就去杭州西湖吧。

杭州,流淌着西子的波澜不惊的城市,踏着河堤,迎着和风,散步在西子岸旁,感受着历史和传说的韵味,既自然又人文,融合得如此美妙。

西湖的水洒满了白娘子的泪。傍晚散步于湖边,没有了白天的嘈杂,一面是微风吹拂的淡淡的波澜,一面是平静如月的水面,静谧又动人心扉,仿佛听到了白娘子对许仙的千年之恋:“只羡鸳鸯不羡仙”。因白居易而命名的,东起“断桥残雪”、经锦带桥向西、止于“平湖秋月”的“白堤”。“最爱湖东行不足,绿杨阴里白沙堤”;因苏轼而闻名的苏堤:“水光潋滟晴方好,山色空蒙雨亦奇。”杨柳夹岸,倩影柔情。

无论是否去过杭州,每一次都会有不一样的感受,第一次去是新鲜,第二次去是惬意,第三次去是触动……

2、如果你想徜徉于花海间,感受祥和的乡村风情,那就去江西婺源吧,给清明节在相机中留下梦一般的回忆。

层层叠叠的油菜花在田畴间怒放,在江南,没有一种花能敌得过它的气势,没有人能抵挡住它的金灿灿的诱惑。

如果你以为江西婺源只有成山成海的油菜花,那你就错了。它的美更是油菜花与错落的梯田、迷蒙的云雾、黑白色的徽式民居、高高低低的小山、婺源江岭民俗风情的交错辉映。

想要成为花海中的一朵,那就一定要选择好衣服的颜色,春天的油菜花开得没有那么浓烈,颜色上就要选择素净、清纯一点的,像白色、淡紫色、淡粉色,红色也别有风味,活泼跳跃。

掬一朵油菜花放在鬓间,坐在花田旁,漫步在村落间,将梦留在最开始的地方。

3、如果你想远离躁动的人群,获得一捧安宁,不想紧紧地跟着别人的脚后跟,那就去潭柘寺吧。

清明时节玉兰开,赏花游人欲断魂,北京城在 4 月份的花魁可以说是玉兰花了。尽管这些天凉雨和冷空气的侵袭,不免为玉兰心疼,但也抵挡不了玉兰展示她迷人的风姿。老北京喜欢把它叫做“望春树”,玉兰开了,就证明春天来了,品茗听琴赏玉兰,正是诗情画意好时节。

今年潭柘寺会在 3 月 29 日至 4 月 13 日,举办第六届潭柘寺二乔玉兰节,潭柘寺中被世人誉为“二乔玉兰”的白紫双色玉兰将会尽情绽放。这两株“二乔玉兰”植于明代,已有 400 年的树龄。

“先有潭柘寺,后有紫禁城”,来这里,既可以享受潭柘寺的空蒙古老神秘安静,又可以在玉兰树下写下自己的心愿。

这三个地方,都有自然,有人文,有静,也有动。无论是情侣、朋友,还是家人,携手观赏体验,都会有一个值得品味的清明节。