

# 5月起,房产证下岗了,有它房子才归你!



立夏养生重在养心

1.慎起居。《黄帝内经》曰：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。”立夏以后气候变化比较显著，应晚睡早起，以顺应阴阳变化。同时，立夏后人们应养成午睡的习惯。午睡时间因人而异，一般以半小时到1小时为宜，时间过长会让人感觉没有精神。午休时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风，发生疾病。

2.清饮食。夏季阳气上升，食用过多油腻、易上火食物，会引发痤疮、口腔溃疡、便秘等病症。建议多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又可达到强心的作用。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，增加纤维素、维生素C和维生素B族的供给，预防动脉硬化。

3.慢运动。立夏以后气温渐升，易出汗，汗为心之液，若此时再剧烈运动，容易造成机体缺水，故应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动，并在运动后适当饮温水，补充体液。活动强度以不感到疲惫为宜，时间不宜超过1小时，以减少心脏负荷，防止心肌缺血发作。

4.调情志。立夏时节天气渐热，“暑易伤心”，高温天气易使人“心躁”。因此，应戒怒戒躁，保持神清气和、心情舒畅，通泄自如，以免伤心、伤身、伤神。炎热的天气难免使人心烦燥，但这时若能保持笑容常开，恬淡虚无，不仅有利于改善血管功能，还能协调人体各脏器，使其保持正常状态。

### 推荐7大养心食物

1.鸡蛋。鸡蛋性平味甘，具有滋阴润燥、补气养血、定惊安胎等功效。不仅富含蛋白质和8种人体必需氨基酸及多种维生素，而且具有极高的营养价值，还含有能增强和改善记忆功能的卵磷脂，并经现代实验研究证实确实具有清除体内胆固醇、降低血脂、保护血管作用。故每日食用不超过2个，不仅无增加血脂的害处，还能够防治高血压、动脉粥样硬化等心血管疾病，对老年性痴呆症也益处。

2.猪心。猪心性平、味甘咸，有养心补血、安神定惊之功。富含蛋白质和较多钙、磷、维生素等成分，脂肪含量少，能加强心肌营养、增强心肌收缩力。

3.蜂蜜。蜂蜜性平味甘，具有滋阴养血、补心润肺之功。富含糖类、有机酸、多种维生素、矿物质、酶类、蛋白质等多种营养成分，有强健、滋补、强壮等功效，能提高脑力、增加血红蛋白、改善心肌功能。但不宜多食久服，忌与其他滋补药、土茯苓、威灵仙等中药同服。

4.莲子。莲子性微凉、味甘涩，功能养心补脾、补肾固涩。除含蛋白质、糖类、少量脂肪、多种维生素外，还富含磷、钙、铁等矿物质。所含莲心碱有强心降压、平静性欲之功。

5.大枣。大枣性温味甘，功能养血安神、益气生津、补脾胃、缓和药性。除含有丰富的氨基酸、糖类、维生素和多种矿物质外，还含有可以调节物质代谢和细胞增殖分裂的作用，能扩张血管、改善心肌营养状况、增强心肌收缩力、用于稳定心脏的正常活动。其所含的黄酮类化合物和达玛烷型皂甙还分别有镇静、催眠、降压和抗疲劳、增加耐力等作用。因其富含多种维生素，维C含量居鲜果之首，是苹果的82倍，故有“天然维生素丸”之美称。

6.葡萄。葡萄性平味甘酸，具有补气血、强筋骨、利小便等功效。富含多种营养成分，对大脑神经具有补益和兴奋作用，因含铁和钾量高(尤其是葡萄干)，是补充铁和钾的重要来源，有利于纠正贫血和稳定心肌细胞电生理功能。

7.小麦。小麦性凉味甘，具有滋阴养血、补虚止汗、清热除烦之功。富含淀粉、蛋白质、钙、B族维生素、维生素E和卵磷脂等营养物质，尤以维生素E含量最丰富，是保护人体血液、心脏、骨骼、肌肉、神经等正常功能的必需营养成分；所含的胆碱、卵磷脂、精氨酸等可增强记忆、提高智力。其麦皮中除富含多量的维生素B和蛋白质外，还含有一种活性素，能调节神经、清热除烦、滋润脏腑。

按照国土资源部的相关工作安排，要力争今年年底前所有市县停发旧证、颁发新证。

5月1日起，各级国土资源主管部门为本行政区域内不动产登记机构，负责不动产登记工作。不动产登记由不动产所在地的县不动产登记机构办理。

简单来说，就是房产证将下岗，不动产权证书正式登场。这就意味着，以后房子拿的是不动产权证书，房产证和土地使用证将停止颁发。

房产证下岗了，以后房产证上写谁的名字都不算了，但是父母在房产证上加上未成年子女的名字，可能会造成诸多的影响。如何规避这些影响，文章内给出了最全的解答。

### 房产证与不动产权有什么区别

房产证与不动产权有什么区别?根据

国土资源部官方微博介绍,新的“不动产权证书”和现在居民手握的“房产证”有差异。

不动产权上,除了权利人、共有情况、坐落位置等原来房产证内容外,还增加了镭射区、不动产单元号、使用期限等内容。不动产单元号,具有唯一代码,相当于证书记录的不动产在全国范围内唯一的“身份证号”,通过不动产单元号就可以锁定该不动产信息。

而房产证的内页内容仅包括房屋所有权人、共有情况、房屋坐落、登记时间、房屋性质、规划用途、房屋状况和土地状况。

### 现在的证需要换吗?无需更换

新版证书和旧版证书在一段时间内并行有效,这段时间内可以选择换或不换。等到需要进行房屋产权变更或买卖房屋时再逐步更换为新的不动产登记簿证。

房产证上写谁的名字不再重要!房产证上有你的姓名≠房子是你的。根据有关规定,房产所有权的最高效力来自于房产登记,房产作为不动产物权,它的

设立、变更、转让和消灭,需要经依法登记,才会发生法律效力;未经登记,不发生法律效力。房产证与不动产登记簿两者记载不一致的,除有证据证明不动产登记簿确有错误外,以不动产登记簿为准。因此你不要考虑是婚前还是婚后写名字了,房产证没有你的名字也无所谓,但是一定要在房产登记簿上有你的名字。

### 就算房产证上没你的名,也有你的份

从公文的角度上看,房管局的不动产登记簿上有名字才算数,而另一方面,结婚前买的房子,就算是写了两个人的名字,如果闹上法庭,没有证据能证明你出了钱,写上名字也是白搭。

但是,上述这种情况也仅仅是考虑到婚前买房,如果是领结婚证后买的房子,就算是只写一个人的名字,也是属于夫妻共同财产。如果婚后单方父母全资买下的房子,登记在自己儿女名下,确认是只赠予自己儿女一方,那么该房产属于自己子女一方的财产,而不是夫妻共同财产。所以,犯不着结了婚还争署名。

## 专业技术资格考试作弊影响个人信用

近期准备参加专业技术资格考试的人员注意了!近日,人社部发布新修订的《专业技术人员资格考试违纪违规行为处理规定》,为考生划下红线。5月3日,省人事考试中心提醒广大应试人员,新规取消“禁考”处理规定,违纪和特别违纪行为将记入“专业技术人员资格考试诚信档案库”,纳入全国信用信息共享平台。

新规突出体现了依法行政的要求和法治精神,对专业技术人员资格考试违纪违规行为的认定与处理作出了较大调整。

取消了“禁考”处理规定,将应试人员违纪违规行为分为一般、严重和特别严重等不同情形。其中如抄袭、协助抄袭、伪造证件、使用通讯工具等严重违纪违规和有组织作弊、替考等特别严重违纪违规两类情形,在给予

当次全部科目成绩无效处理的同时,其行为记入“专业技术人员资格考试诚信档案库”,记录期限分别为“五年”和“长期记录”。

专业技术人员资格考试诚信档案库由人力资源社会保障部统一建立,考试诚信档案库纳入全国信用信息共享平台,向用人单位及社会提供查询,相关记录作为专业技术人员职业资格证书核发和注册、职称评定的重要参考。考试机构可以视情况向社会公布考试诚信档案库记录相关信息,并通知当事人所在单位。其次,进一步完善和明确了雷同处理规定,应试人员之间同一科目作答内容雷同的成绩无效,并可视具体情形按照严重或特别严重做出相关处理决定。此外,进一步完善了违纪违规处理

程序,重申了被处理应试人员享有依法申请行政复议或提起行政诉讼的权利,更好地维护保障了应试人员和考试工作人员的合法权益。

省人事考试中心提醒广大应试人员,新规实施后,我省将加大专业技术人员资格考试违纪违规处理力度,应试人员应尽快学习熟悉新规,自觉遵守考试相关规定,诚信参考。



6月起,好几笔收入会落入你口袋



春去夏来,等着你的不只是炎热和酷暑,同时也会有一些清凉的好消息。高温津贴、住房公积金调整、最低工资标准……在不少地方,6月可是与你收入相关的一个关键时间节点。

下个月开始,你的钱袋子会有哪些变化?一睹为快!

### 高温津贴即将发放

2015年7月,国家安监总局、国家卫计委、人社部、全国总工会联合下发《关于做好防暑降温工作的通知》,其中规定,劳动者从事高温作业的,依法享受岗位津贴。

梳理了目前各地公开的高温津贴实施办法,各地标准在每月100元~240元不等,发放月份也不相同,但大多数省份,如北京、山西、浙江、上海等都是从6月份开始发放。

在公开高温津贴标准的省份中,津贴发放多按月为单位发放。如北京规定,室外露天作业每人每月不低于180元;在33℃(含33℃)以上室内工作场所作业每人每月不低于120元。

部分省份则按天计发高温津贴。如天津的标准为上年度全市职工日平均工资12%。

梳理发现,部分省份的高温津贴标准将近10年未变,而有的省份也是在近一两年才提高。

广东省目前执行的高温津贴标准为2007年制定,规定高温津贴在6-10月发放,每月150元。河南省10元/天的高温津贴标准则是从2008年沿用至今。

而山东、陕西等地也是在去年提高了标准。与其他省份不同,天津高温津贴已经实行动态调整,日标准按照上年度全市职工日平均工资12%发放。

### 住房公积金将调整

一般来说,住房公积金是以上一年的7月1日至当年的6月30日为一个年度单位进行调整。不少单位会在每年办理完6月份汇缴业务后,根据员工上一自然年度的月平均工资为员工调整其公积金缴纳基数。

根据《住房公积金管理条例》等规定,单位和个人分别在不超过职工本人上一年度月平均工资12%的幅度内,其实际缴存的住房公积金,允许在个人应纳税所得额中扣除。单位和职工个人缴存住房公积金的月平均工资不得超过职工工作地所在设区城市上一年度职工月平均工资的3倍,具体标准按照各地有关规定执行。

由此可见,能在个人所得税前扣除的住房公积金应为上一年度月平均工资12%以内的实际缴存额度,且基数不能超过当地上一年职工月平均工资的3倍。

### 部分地区最低工资标准将调整

从5月1日起,陕西一类工资区全日制最低工资标准提高为1680元/月,非全日制小时最低工资标准为16.8元/小时。

从6月1日起,深圳全日制就业劳动者最低工资标准提高为2130元/月,非全日制就业劳动者小时最低工资标准为19.5元/小时。

最低工资标准是指劳动者在法定工作时间或依法签订的劳动合同约定的工作时间内提供了正常劳动的前提下,用人单位依法支付的最低劳动报酬。

根据《最低工资规定》,我国最低工资调整间隔为两年,但是近两年来,最低工资调整趋于谨慎。根据人社部公布的数据,2014年共有19个地区调整了最低工资标准,2015年为20多个,2016年只有9个地区提高了最低工资标准。

## 清理血管特效菜要多吃

随着年龄增长,血管也会不断老化。日常饮食中,多吃这些便宜的家常菜,就能轻松帮你清血管!

### 西红柿:预防血栓形成

千万别小瞧西红柿,它能帮助保持血管弹性,预防血栓形成!

西红柿的维生素含量比苹果、梨都高,能提高机体氧化能力,消除自由基等体内垃圾。西红柿生吃、或者榨成果汁、做西红柿蛋汤,又有美食又能预防血栓形成,两全其美。

### 胡萝卜:防止动脉硬化

很多人接受不了胡萝卜的怪味,但它却出了名的能帮助防止动脉硬化。含有的胡萝卜素能增加冠状动脉血流量,降低血脂。

胡萝卜含有的大量果胶能促进血液循环并排出毒素。



### 小白菜:预防胆固醇

多吃青菜肯定没有错,这,爱吃小白菜的你就赚到了,它还可以有效预防胆固醇、保持血管弹性呢!

小白菜含有大量粗纤维,进入人体后与脂肪结合,能防止血浆胆固醇形成,使胆固醇排出体外,以减少动脉粥样硬化的形成。

### 花椰菜:血管清剂

白色的花椰菜符合中医“白色入肺”的说法,是低价的养生蔬菜,非常好的血管清剂。

花椰菜含有丰富的维生素A和维生素C,矿物质钾、钙、硒等,纤维量低。多吃可以增强抵抗力,减少罹患心血管疾病的机率。

### 冬瓜:防动脉硬化

冬瓜有利尿消肿、清热、止渴、解毒的作用。经常吃冬瓜,不但可以减少体内的脂肪含量,对动脉硬化、冠心病、糖尿病也有着良好的疗效。

没事吃点冬瓜瓜,也能预防血管疾病哦~它含有亚油酸等不饱和脂肪酸,能有减少血液中的脂肪和胆固醇的含量。

### 玉米:软化动脉血管

玉米富含脂肪,其脂肪中的不饱和脂肪酸,特别是亚油酸的含量高达60%以上。有助

的学识、见识、品格和修养,也会决定他的生活品质。

据观察,有两种人生活品质都不高,第一种是遇事就怒,第二种是遇事就急。

第一种人在生活里太普遍了。我就认识这么一个姑娘,是个一点就着的脾气。正常的时候,像只温顺的猫;一旦有人招惹她了,立刻变成狂躁的狮子。

可惜生活里,从不缺少可以惹怒你的人。去餐厅吃饭,总有一些新来的服务员,一问三不知;买东西的时候,有些导购的态度也不怎么好;甚至走路都能遇上个急匆匆的行人,撞你一下,踩你一脚。这些人都让这位姑娘很火大,而她也是个管不住嘴的人。每次和她逛街吃饭,我都心胆战战——不是和人吵起来,就是一副黑脸。

有人讲,看见不顺眼的事情就要说。我同意,纠正错误是对生活品质的要求。但是,平心而论,你每次吵架都清楚地知道自己想表达什么吗?并没有吧。很多时候,你可能都是毫无意识地生气而生气。

生活里,有些人吵架不是想解决问题、表达观点,只不过是发泄情绪罢了。

第二种生活品质不高的人是急躁型。

## 生活的品质取决于处理事情的反应

简单说,就是沉不住气。无论好事还是坏事,第一个反应永远是着急。好事着急号召天下,坏事着急担忧焦虑,所以经常出现一种尴尬,心念的好事没发生,很失望;担心半天的坏事也没发生,白白吓唬自己一场。

遇事就急的人,对于已知,他们会不停地问:“为什么是我?”对于未知,他们又像焦虑等待审判的被告。

另外一些人,则懂得冷静地谋划自己的未来,尽最大的努力,做最好的打算。面对难题,他们的第一反应永远是搞清楚发生了什么事以及我该怎么办。

人们常说,生活从来不在某个地方,它只存在于当下。而生活品质,无非就是你对每一刻所发生的事作出的反应。有时候,我们改变了结局,但至少可以让过程没那么痛苦。

遗憾的是,当谈论到生活品质的时候,不少人只能想到吃穿住行,却往往忽视心理层面。一个人过得好不好,并非完全由物质水平决定,还取决于你看待事情的方式和角度。

有心理学家提到一个固定的思维感知模式:每当感到沮丧或者遇到挫折,你的大



脑便会告诉你一些事,比如你会成功或者你会失败,然后你就会按照这种模式采取行动,甚至不愿意尝试一下其他路径。

一个人遇事的第一反应恰恰暴露了这种固有的思维模式。这种反应会对你的工作、生活、婚姻……产生全方位的影响。

有个朋友跟我说,结婚之前,别满脑子都是房子和彩礼,你得看看对方遇事的第一反应。嫁给一个心浮气躁的人和嫁给一个淡定从容的人,过的是完全不一样的人生。很有道理。

所以,能否在事发的一瞬间,先整理好自己的情绪和思维,再作出反应,决定着你会拥有怎样的生活。