

国务院发了 7 个大红包，与你息息相关

公路超期收费、不合理收费，烦！

农贸市场、菜市场要么少要么远，烦！

办个证，到处盖章开证明跑断了腿，烦！

想创业办个小微企业税负太高受不了，烦！

清除流通“路障”、保障菜市场用地、开放公共数据、减免小微企业税负……近日，国务院常务会议上部署了多项工作，放出七大红包，快跟这些烦心事说再见吧。

◎禁止不合理收费，流通成本更低

烦心事一：开车运个货，超期的公路照样收费，开口就漫天要价；给零售大超市供货，进场费、条码费、节庆费、店庆费等各种名目繁多的费用收个没完。

红包来了：国务院提出，要坚决清除妨碍全国统一大市场建设的各种“路障”，禁止滥用行政权力限制或排除公平竞争，禁止利用市场优势地位收取不合理费用或强制设置不合理交易条件，降低社会流通总成本。

点评：流通顺，市场才能活。清除“路障”，打通流通梗阻，降低社会流通总成本，企业流通成本低了，老百姓得到的消费实惠就能多了。

◎实施“互联网＋流通”行动，足不出户买遍天下

烦心事二：身处偏远农村，上网买个东西，运费又贵、送货还慢；住在城市社区，有时人不在家找个代收好麻烦，有时想去买个日常百货又不想跑腿好纠结。

红包来了：国务院要求，推广电子商务等新兴流通方式，实施“互联网＋流通”行动计划，鼓励流通企业发挥线下实体店物流、服务、体验等优势，推动实体与网络市场融合发展。

点评：实施“互联网＋流通”行动计划，关键在农村“最后一公里”和城市社区的“最后一百米”。待农村有了电子商务服务点，社区有了连锁超市、便利店开展物流分拨、快件自提等便民服务，足不出户买遍天下就不

会太远。

◎建立食品全程追溯体系，吃得更放心

烦心事三：买个蔬菜瓜果，不知道是哪儿产的、是不是有机的、打没打农药，吃着好不放心；加工的食品出了安全问题，想召回却不知道流通到何处了，只好重蹈“某面粉企业 40 万寻找 40 袋早产面粉”的覆辙。

红包来了：国务院提出，以农产品、食品、药品等对消费者生命健康有较大影响的商品为重点，建立来源可追、去向可查、责任可究的全程追溯体系。

点评：全程可追溯，也就意味着每一件产品的“旅行轨迹”都记录在案，来源可查明、去向可追踪，百姓能轻松查到生产情况，吃得放心；企业能随时监控流通情况，心里有底。

◎保障菜市场用地，生活更方便

烦心事四：出门买菜，社区没有菜市场，农贸市场又太远，来回一趟真心累人；家里处理废旧物，不用的家具、电脑、手机，扔了可惜，想给人再利用吧，回收站点太远又不想折腾。

红包来了：国务院提出，对公益性农产品批发市场等创新投资、运营机制，优先保障农贸市场、社区菜市场、再生资源回收等微利经营设施用地需求，鼓励社会力量参与投资。

点评：优先保障用地需求，鼓励社会力量投资，双管齐下，让农贸市场、社区菜市场、再生资源回收设施数量多一些、布局合理一些，老百姓生活自然会更加方便。

◎公共数据共享开放，办事不再“跑断腿”

烦心事五：办个证，这儿盖章、那儿盖章，这儿开证明、那儿开证明，一个部门手握一种信息，让人跑断了腿；异地用医保看个病，办个身份证、生育证，各地系统不共享，让人累到心碎。

红包来了：国务院要求，推动政府信息系统和公共

数据互联共享，加快整合各类政府信息平台。优先推动交通、医疗、就业、社保等民生领域政府数据向社会开放。

点评：公共数据共享开放，查询更方便，办事更快捷。既提高了政府工作效率，也让百姓得到了实惠。利用开放的公共数据，企业还可以开发出更多的便民产品和服务。

◎打击数据滥用，个人隐私保护不再难

烦心事六：大数据广泛应用后，个人隐私怎么保护？搜索引擎想知道我想搜什么，购物网站知道我想买什么，餐厅商店知道我偏好什么，这样的场景逐渐成为现实，个人信息会不会被滥用、个人隐私会不会被侵犯？

红包来了：国务院提出，要强化信息安全保障，完善产业标准体系，依法依规打击数据滥用、侵犯隐私等行为。

点评：大数据用得好，能给人们带来许多便利；大数据被滥用，会给大家带来无穷的烦恼。在发展之初就完善产业标准体系、打击数据滥用行为，才能让人们安心地享受大数据的便利服务。

◎扩大小微企业税收优惠

烦心事七：想创业办个小企业，听说税负高只能望而却步；办了小企业，政府有税负减免优惠，可又不在范围之内。

红包来了：国务院决定，从 2015 年 10 月 1 日起到 2017 年底，将减半征收企业所得税的小微企业范围，扩大到 30 万元以内(含 30 万元)。将月销售额 2 万元至 3 万元的小微企业、个体工商户和其他个人免征增值税、营业税的优惠政策执行期限，延长至 2017 年底。

点评：小微企业在吸纳就业、鼓励创新、改善民生方面有着重要作用，然而税负重一直是其发展壮大的一大障碍。国务院再次扩大小微企业税收优惠，无疑是给创业者发出的又一个大红包。

开学在即，家长助孩子早收心的两种方法

暑假期间，没有了规章制度，没有了艰巨的任务，更没有了监督和考核，松弛已经不经意间成了很多学生的“主旋律”。不知不觉间，暑假已经过去了一半，放松之后怎么收心？小编建议家长要督促孩子利用好剩余的暑假时间自主学习，做到学玩两不误，顺利完成暑假和开学的衔接。

方法一：用兴趣填补剩余时间

当暑假进行到现在，大多数学生假期作业都已完成。所以有的孩子会觉得无聊，因此看电视、玩游戏到深夜，第二天到中午才起来，早餐和午餐一起吃，怎样才能改变这一状态呢？小编建议家长，假期后半程多鼓励孩子参

加游泳、绘画、音乐等一些兴趣班，一来可以继续自己的兴趣，二来也可以调整维持正常的作息时间，为开学后的学习生活做准备。

方法二：进书店、图书馆充电

如不出去旅游的话，很多学生假期生活，除了做功课就是在家看电视、上网。这样的结果就是，学生开学后需要用相当长的时间重新投入到学习的氛围中。如何改变这一情况呢？

建议家长引导孩子去书店或图书馆充电，这样既可以拓展孩子的知识面，又可以培养阅读的兴趣，最重要的是可以让人沉静下来，避免了开学的浮躁。



悠然自得

宋建国 摄

反邪教警示教育宣传资料(二)

反对邪教“门徒会”

三、“门徒会”的内部架构

1、门徒会利用圣经中“七”这个数字的特殊意义，建立了层级分明，体系严密的名为“七七建制”的组织体系。其组织分为七级机构，包括总会、大会、分会、小分会、分会点、教会、聚会点七级，分别以 A、B、C、D、E、F、G 为联络代号。有专人负责，有固定的秘密活动人据点，组织内单线联系，以教内暗号接头，行动诡秘。在门徒会的前六级机构下，分别分设七个次级机构，如总会下设七个大会，每个大会下设七个分会，故名“七七建制”。如果在某个区域有二十个信徒，就可以组成一个教会点，七个教会点就可以组成一个教会。

2、季三宝担任总会的会长，他死以后，由他的接班人接替会长位置。门徒会的每级机构均设有“执事”(核心骨干)、“配执事”、“姐妹工”、“联络工”、“灵工”、“善工”等职分，又将到下级工作的人员称为“奉差”。1995 年在分会以上设立“真

理组”(又称清查小组)对违反教规的“执事”进行清查处理。

3、“门徒会”的别称及由来：“三赎基督”或“三赎教”(该组织奉行“三赎”——挪亚第一次救赎，罗得第二次救赎，季某为第三次救赎。)

“蒙头会”或“蒙头教”(该组织内部活动方式用白毛巾蒙头面)“祈福音”、“蒙福派”“旷野窄门”或“旷教”(该组织声称走“窄门”不进教堂，在野外聚会)；“二两粮教”(因其歪理邪说有“一天只吃二两粮”的说法)；“十二门徒会”(该组织头目季某从信徒中拣选 12 门徒)。

“门徒会”的活动方式是通过在聚会点戴信徒家中挂“十字旗”，在“安息日”聚会活动时跪拜祷告达到控制信徒的目的。“十字旗”是这个组织的统一制式标志物。组织内部设大会、分会、小会等十至二十人组织。强调圣经旧约中寡妇的一把面、一点油及五饼二鱼是生命粮，是蒙福标准，信徒每顿饭只可吃二两以下。

“三加强”管好秋后蔬菜

秋季，蔬菜极易遭受病虫害侵袭，栽培管理难度加大，应采取“三加强”管理，实现蔬菜优质、高产、高效。

肥水管理：目前，蔬菜正处于生长的关键时期，部分已进入采收期，此时需加强肥水管理。施肥要遵循“多施有机肥，少施化肥”的原则，叶菜类蔬菜(如白菜、芹菜等)追肥要以氮肥、钙肥为主，辅以钾肥、磷肥以及一些中、微量元素(钙、锌、镁等)，配合一定的叶面肥(磷酸二氢钾等)；瓜果类蔬菜(如西瓜、冬瓜、西红柿等)要以磷、钾肥为主，氮肥为辅，增加一些中、微量元素肥的施用；根菜类蔬菜(如胡萝卜、白萝卜)以钾肥为主，辅以磷肥以及中、微量元素肥。浇水、排水要得当，干旱时注意加强浇水、小水勤浇，保持见干见湿；降水量大时，要注意排水，挖好排水沟。特别是根菜类、瓜类蔬菜受影响较大，积水易造成沤根、腐烂等病害。同时，在大雨过后(在排水良好的情况下)浇一次井水来降地温，浇水可结合施肥。

田间管理：1、除草。要经常中耕除草，松土不要太深，以免伤根。尽量不使用除草剂，其对蔬菜的生长影响较大。2、起垄、培垄。对于起垄的蔬菜(如白菜、大葱)因降雨或浇水造成毁损的要及时培垄，没来得及起垄的蔬菜要根据蔬菜生长的实际情况，适时培垄，使排水通畅，不积水，减少病害。3、植株整理。对于搭架蔬菜(如黄瓜、豆角、番茄等)，要及时进行植株整理(打杈、摘老叶、摘叶)，以利于通风、透光，提高坐果率。夏季茄果类蔬菜应轻疏叶，使果实尽可能地隐藏在叶子底下，避免阳光直射。植株的外围叶片不能疏除，但内膛叶片要疏除，以增加植株内的透气性。需要注意的是：在整枝、抹杈、疏叶后，果实常会因突然暴露在阳光下而发生日灼病。对于西瓜、南瓜等伸蔓蔬菜，留蔓要合理，控制群体不要过大，以利于增强抗病能力。

病虫害防治：蔬菜主要发生枯萎病、病毒病、软腐病、霜霉病、根腐病、白粉病、豆野螟、蚜虫等，以及裂果、落果、生长不良等一些生理性病害。菜农应坚持“防为主、治为辅”的原则，提倡使用生物农药。

农事百科

乘坐自动扶梯注意事项

二、儿童乘扶梯安全须知！

1、千万不要让孩子单独乘扶梯。宝宝乘扶梯时，一定要有成人陪同，并让宝宝站在自己的身体前方，并面向电梯的运行的前方，保证宝宝在视线范围之内，一旦宝宝做出危险举动就可以第一时间制止；2、乘扶梯的时候，切勿分心，玩手机或者其他智能设备，要时刻看好宝宝；3、不要在扶梯的进出口处停留，临近进出口处应当提高注意力，引导宝宝安全出入；4、出行前，要注意宝宝的穿着，不能给宝宝穿过长、容易垂地的衣物以及轻薄的鞋子；5、如果宝宝比较小，还是把宝宝抱着上会比较安全，宝宝第一次乘坐扶梯时，应该帮助、引导宝宝乘坐，讲解注意事项；6、如果一旦出现危险情况，千万不要惊慌乱！谨记在电梯进口处

靠近地面的地方有一个红色紧急制动按钮，按下该按钮，电梯会停止运转了！并立即告诉商场人员，及时拨打 110 和 120。

要告诉宝宝，这样几件事是不安全的！1、不能踩在黄色安全警示线以及两个梯级相间的部分，以免脚被卷入缝隙里头；2、不能在手动扶梯上随意走动、跑跳、蹲坐，不然很容易摔跤、跌落，尤其是扶梯进出口处，更不应嬉戏逗留；3、上扶梯时，要注意自己的鞋子及衣服，不要碰到围裙板和齿板，衣服过长可以提起来，以免不注意被卷入扶梯当中。一旦鞋子 and 衣物被卷入，也不要急忙拿手去扯，以防手被卷入，应第一时间告知父母；4、千万不要将头部、四肢伸出自动扶梯之外，不然会很容易撞到天花板或相邻的自动扶梯等等障碍物。（未完待续）

高血压是心脏病的最大致病因素，饮食是否恰当直接关系到血压是否平稳。美国在线医学网站“医学帮忙网”最新载文，总结了高血压高危人群饮食应该注意的“6 少 3 多”，值得借鉴。

1、少喝碳酸饮料。美国心脏协会杂志《循环》刊登一项新研究发现，常喝软饮料、冰茶和水果混合饮料等含糖饮料会增加高血压发病率。另一项研究发现，即使是低热量汽水饮料同样会增加高血压危险。

2、少吃加工肉食。低盐饮食有助于预防高血压。大多数引发高血压的钠其实来自包装食品或加工食品。含盐较多的加工肉食包括：咸肉、香肠、肉酱面、热狗等。高血压高危人群最好选择低盐或无盐肉食，如新鲜鸡胸肉、瘦牛肉、鱼虾等。

3、少饮酒。大多数专家认为，高血压者酗

六少三多吃出好血压

酒绝对会要命。韩国近期一项研究发现，酗酒会导致成人高血压死亡率翻倍。专家建议，高血压病人应避免饮酒，尤其不宜多饮烈性酒。

4、少吃饼干。哈佛大学公共卫生学院一项近期研究发现，反式脂肪酸会增加中老年妇女患高血压风险。饼干和羊角面包之类的食品含有一定反式脂肪。另外，如果食品标签上出现氢化油成分，则说明该食品或多或少含有反式脂肪。因此，建议选择全谷面包。

5、少喝咖啡。多项研究显示，喝咖啡与血压上升之间存在一定关联性。相对咖啡而言，绿茶或花茶更适合高血压高危人群饮用。

6、少吃匹萨饼。美国食品制造商协会一份报告指出，熏肉匹萨饼和奶酪匹萨饼是美国人饮食中钠的主要来源。调味酱、面包皮、奶酪以及添加在匹萨饼上的香肠和火腿都含有很多盐。

7、多吃水果蔬菜。多吃水果蔬菜不仅有助于控制体重、防止肥胖，而且也可以有效降低血压。美国心脏协会表示，水果蔬菜可提供充足的钾，抵消因钠摄入过多而导致的血压升高问题。建议多吃山芋、菠菜、香蕉、橙子(包括鲜榨橙汁)以及西红柿。

8、多用调味品。人们习惯用食盐给食物增味，其实更科学的方法是添加香菜或调味品让食物更可口。比如做菜时多用黑胡椒粉、大蒜粉、咖喱粉、孜然等替代部分用盐量。

9、多喝低脂奶。美国国家心肺血液研究所的一项新研究调查了 5000 人的饮食情况，结果发现，与从来不吃低脂奶制品的人相比，每天吃 2 次以上低脂奶制品的人血压水平更低。低脂奶酪、低脂酸奶或一杯脱脂牛奶等，都是很好的健康零食。

养生堂