

一批新规暖政 3 月施行 7类网购商品不能无理由退货

初春时节,万物复苏。勃勃生机孕育之时,一批中央和地方新规也将呱呱落地,护佑社会公平,保障民生权利。

下面就让我们一起来了解一下哪些新规暖政将在 3 月落地施行。

庭审活动须全程同步录音录像

修订后的《最高人民法院关于庭审活动录音录像的若干规定》将于 3 月 1 日起正式施行。根据规定,人民法院应当在法庭内配备固定或者移动的录音录像设备,对庭审活动进行全程录音录像。

规定明确,人民法院应当通过审判流程信息公开平台、诉讼服务平台以及其他便民诉讼服务平台,为当事人、辩护律师、诉讼代

理人等依法查阅庭审录音录像提供便利。当事人人、辩护律师、诉讼代理人等可以依照规定复制录音或者誊录庭审录音录像,必要时人民法院应当配备相应设施。

同时,未经人民法院许可,任何人不得对庭审活动进行录音录像,不得对庭审录音录像进行拍录、复制、删除和迁移。行为人实施前款行为的,依照规定追究其相应责任。

邮政包裹投递时限大幅缩短

新修订的《邮政普遍服务》标准将于 3 月 1 日起施行。新标准大幅提升了对邮件全程时限的要求。

按照新标准,信件最长 7、8 天,普通包裹 8、9 天就能收到。对于信件全程时限,省际地级以上城市间,省际其他地区之间的最长时限分别由现行标准的 9 天、15 天,缩短到 7 天、8 天。包裹和印刷品的全程时限,在省际地级以上城市间、省际其他地区之间分别由

原来的 15 天和 20 天,缩短到 8 天和 9 天。

新标准规定,每个县级行政区内应至少有一个开办国际及港澳台邮件业务的邮政营业场所,每个乡、镇应至少有一个提供包裹领取服务的邮政营业场所。

在保护用户权益方面,新标准增加了应公示营业时间、邮件时限、细化了用户投诉规定,用户投诉答复结果时限由现行标准规定的 30 个工作日缩减为 15 日。

7 类网购商品不适用 7 日内无理由退货规定

《网络购买商品七日无理由退货暂行办法》自3月15日起正式施行,明确了7类网络购买商品不适用于7日内无理由退货规定。

根据办法,4 类商品不适用无理由退货,包括消费者定做的商品;鲜活易腐的商品;在线下载或者消费者拆封的音像制品、计算机软件等数字化商品;交付的报纸、期刊。此外,还包括 3 类经消费者在购买时确认可以不适用 7 日无理由退货规定的商品:拆封后易影响人身安全或者生命健康的商品,或者拆封后易导致商品品质发生改变的商品;一经激活或者试用后价值贬损较大的商品;销售时

已明示的临近保质期的商品、有瑕疵的商品。

同时,网络商品销售者有下列情形之一的,办法将依规对销售者予以处罚:未经消费者在购买时确认,擅自以商品不适用 7 日无理由退货为由拒绝退货,或者以消费者已拆封、查验影响商品完好为由拒绝退货的;自收到消费者退货要求之日起超过 15 日未办理退货手续,或者未向消费者提供真实、准确的退货地址、退货联系人等有效联系信息,致使消费者无法办理退货手续的;在收到退回商品之日起超过 15 日未向消费者返还已支付的商品价款的。

良药可变毒药 方法值得关注 十个常见的服药错误

药品的功效越来越强,口感越来越好,形状越来越多,包装也越来越精美,可说明书上对服用方法一项的介绍却数十年如一日,始终是那 8 个字:一次×片,一日×次,或者再加上一句——饭前服用。其实,药品的服用方法是一个和药品副作用同样需要关注的重要问题。如果方式、时间不正确,与饮食的搭配不合理,不仅不利于药效的发挥,还可能导致各种危险。以下十个常见的服药的错误方法,值得警惕。

错误一:把“1 日 3 次”当成“三餐前后”

因为药品说明书上简单写着“1 日 3 次,饭前服用”,所以。一些患者便每日准时在三餐前服药。事实上,这种方法是错误的。

“1 日 3 次”是药物学家根据实验测定出药物在人体内的代谢速率后规定的,意思是将一天 24 小时平均分为 3 段,每 8 小时服药一次。只有按时服药才能保证体内稳定的血药浓度(血液中药物的浓度),达到治疗效果。如果把 3 次服药时间都安排在白天,会造成白天血药浓度过高,给人体带来危险,而夜晚又达不到应有的血药浓度。

“饭前服用”则是指药物需要空腹(餐前 1 小时或餐后 2 小时)服用以利吸收。因此,如果患者在饭前吃了一大堆零食,那么此时的“饭前”便不等于“空腹”。反之,“饭后服用”则是指饱腹(餐后半小时)时服药,以利用食物减少药物对胃肠的刺激或促进胃肠对药物的吸

收。同样,如果患者饭前刚吃了不少零食,也不必非要等到饭后才服药。

错误二:躺着服药

躺着服药,药物容易黏附于食道壁,不仅影响疗效,还可能刺激食道,引起咳嗽或炎症,严重的甚至损伤食道壁,埋下食道癌隐患。所以,最好站着或坐着服药。

错误三:干吞药片

一些患者为了省事,在服药时不喝水,而是直接将药物干吞下去。其实,这也是非常危险的:一方面,可能与躺着服药一样损伤食道,甚至程度更严重;另一方面,没有足够的水来帮助溶解,有些药物容易在体内形成结石,例如复方新诺明等磺胺类药物。

错误四:将药片掰碎或以水溶解后服用

有些人自己“吞”不下药或怕孩子噎住,就自作主张地把药掰碎或用水溶解后再服用,这样不仅影响疗效还会加大药物的不良反应。

以阿司匹林肠溶片为例,掰碎后没有肠溶衣的保护,药物无法安全抵达肠道,在胃里就被溶解,无法发挥疗效,还刺激了胃黏膜。

所以,除非医生特别吩咐或药物说明书上标明,否则不要这么做。

不过这个针对西药,服用中成药时则有所不同。例如常见的大粒丸剂,就应该用清洁

公共文化设施选址将征求公众意见

3 月 1 日起,《中华人民共和国公共文化服务保障法》正式落地施行。法律明确,公共文化设施选址应当征求公众意见,符合其功能和特点,有利于发挥其作用。

根据法律,因城乡建设确需拆除公共文化设施,或者改变其功能、用途的,应当依照有关法律、行政法规的规定重建、改建,并坚持先建设后拆除或者建设拆除同时进行的原则。

电影从业人员应当坚持德艺双馨

我国文化产业领域首部法律《中华人民共和国电影产业促进法》自3月1日起施行。法律规定,演员、导演等电影从业人员应当坚持德艺双馨,遵守法律法规,尊重社会公德,恪守职业道德,加强自律,树立良好社会形象。

此外,法律还提出降低电影行业准入门槛,调动全社会参与热情,激发市场活力;通过加大财政、税收、金融、用地等方面的扶持力度,对电影产业给予立体的制度支持;同

这部法律构筑起我国公共文化服务基本法律制度体系的框架,建立了基本公共文化服务标准制度、公共文化服务设施免费或优惠开放制度、公共文化服务资金使用监督和公告制度等。

法律明确,各级人民政府应当根据未成年人、老年人、残疾人和流动人口等群体的特点与需求,提供相应的公共文化服务。

一批地方民生新规落地

《北京市院前医疗急救服务条例》自 3 月 1 日起施行,规定院前医疗急救机构应当为有需要的危急重患者提供搬抬服务,患者家属和现场相关人员应当予以配合。

《天津市妇女权益保障条例》3 月正式施行。条例规定,禁止对妇女实施性骚扰。受到性骚扰的妇女有权向用人单位、公安机关投诉,受理投诉的单位和部门应当作出处理。

《上海市道路交通管理条例》自 3 月 25 日起施行,明确提出驾驶机动车上道路行驶,不得有拨打接听手持电话、浏览电子设备等妨碍安全驾驶的行为。

在河北,3 月开始施行的《河北省志愿服务条例》规定,国家机关、社会团体、企事业单位等招聘、录用工作人员时,应在同等条件下优先录用、聘用有良好记录的注册志愿者;根据《河北省安全生产条例》,3 月 1 日起,对发生重特大生产安全事故的生产经营单位负

责人实施“职业禁入”。

在山东,近日出台的《青岛市优待老年人规定》明确,自 3 月 1 日起,青岛市年满 60 周岁以上的老年人,在养老服务、医疗卫生等 5 方面享受优待。

在陕西,根据《关于进一步吸引人才放宽我市部分户籍准入条件的意见》,自 3 月 1 日起,西安市将放开普通大中专院校毕业生的落户限制,放宽设立单位集体户口条件等。

在江苏,根据 3 月开始施行的《江苏省商业银行服务价格行为管理办法》,商业银行因特殊情况调整(含暂停)服务内容、价格的,应当及时主动告知客户。

在广东,自 3 月 1 日起,珠海市机关事业单位以外的用人单位从市外核准引进的高层次人才、留学回国人员等 10 类人才,可按规定程序办理劳动人事关系转移、档案接收及户籍迁入。/ 新华社

药物失效的原因可能是那些用来治疗咳嗽的甘草片等。所以一定要主动向医师或药师咨询,但切记不可自行随意停药或换药。

错误八:喝水过多

服药后喝水过多会稀释胃酸,不利于对药物的溶解吸收。一般来说,送服固体药物 1 小杯温水就足够了。对于糖浆这种特殊的制剂来说,特别是止咳糖浆,需要药物覆盖在发炎症的咽部黏膜表面,形成保护性的薄膜,以减轻黏膜炎症反应、阻断刺激、缓解咳嗽,所以,可提醒患者喝完糖浆后 5 分钟内不要喝水。

错误九:服药后马上运动

和吃饭后一样,服药后也不能马上运动。因为药物服用后一般需要 30~60 分钟才能被胃肠溶解吸收、发挥作用,其间需要足够的血液参与循环。而马上运动会致胃肠等脏器血液供应不足,药物的吸收效果自然大打折扣。

错误十:服药期间不注意饮食禁忌

不是只有中药才讲究饮食禁忌,西药也是一样。不合理的饮食会降低药效,严重的还可能危及生命。如服用治疗头痛的药物期间就要忌酒,因为酒精进入人体后需要被氧化成乙醛,乙醛再被氧化成乙酸在体内代谢。而治疗头痛类的药物会妨碍乙醛氧化成乙酸,导致体内乙醛蓄积,加重头痛症状。/ 人民网