

# 除了半天假,女同胞们还有这么多专属权益!

根据《全国年节及纪念日放假办法》,女性在3月8日这一天享有半天假期。除此之外,女性还享有多项专属权益和优惠福利。

## 两会上,这些“好声音”力撑女性——

### 十二届全国人大五次会议大会发言人傅莹

“要尊重女性就业权利,看到妇女儿童关系到我们国家的未来。在全面推进二孩政策实施中,相关的配套政策和服务要跟上,比如母婴和幼儿的照料,现在的服务就满足不了需要。”

### 全国人大代表、中华女子学院教授孙晓梅

“建议给二孩家庭发放生育补贴。另外,在“廉租房”和“经济适用房”等住房优惠政策上,向生育二孩的家庭倾斜,以及对生育二孩的家庭提供额外医疗保险待遇。”

### 全国人大代表、九三学社中央委员邵峰晶

“建议国家给男士相应的育儿假,真正有时间参与到教育孩子的过程中来。”

### 全国政协委员洪天慧

“增设‘就业性别歧视’相关案由,保障女性公平就业权利。”

### 全国人大代表 河北沧州市中心医院院长温秀玲

“尽快出台‘家庭暴力告诫制度’实施办法,保护受害人合法权益。”

## 各地女性专属“福利”可以有

在我国,妇女节(3月8日)是法定假日,妇女放假半天。同时,妇联、工会组织也会在妇女节向女职工发放一定专属福利,如体检、发放卫生用品等。

**北京:**故宫博物院、北京欢乐谷等多个景点门票优惠、电影优惠看……

**武汉:**商场超市优惠,黄鹤楼、武汉园博园等景点门票优惠……

**上海:**拟新增50家机关企事业单位“托育点”。带娃上班可以有!醉白池公园、方塔园、滨江森林公园等公园免费游览……

## 十大职场女性专属权益

### 公平就业 同工同酬

《妇女权益保障法》第23条第一款规定,各单位在录用职工时,除不适合妇女的工种或者岗位外,不得以性别为由拒绝录用妇女或者提高对妇女的录用标准。

《就业促进法》第27条规定,用人单位招用人员,不得以性别为由拒绝录用妇女或者提高对妇女的录用标准。

### 专属休息室很贴心

根据《女职工劳动保护特别规定》,女职工比较多的用人单位应当根据女职工的需要,建立女职工卫生间、孕妇休息室、哺乳室等设施,妥善解决女职工在生理卫生、哺乳方面的困难。

对于商场、超市等需要长期站立工作的促销员、售货员等岗位的女职工,单位要在其工作场所设立工间休息座位。

### “特殊时期”照顾多

目前,至少19个省份实施了“痛经假”,允许女职工在特殊时期休息1天或2天,但各地规定并不一致,有的规定只需提供医疗机构证明即可,有的则限定了工种,只允许“第三级体力劳动强度”、“从事长久站立、行走劳动”等工种的女职工休“痛经假”。

### “补贴”每月多一份

目前,许多省、市地区都明确了女职工每月可领取一定卫生用品补助费。近年来,随着物价上涨,这笔“补贴”也水涨船高。

如河北从2015年11月1日起,女职工卫生费每人每月4至6元或相应的卫生用品调整提高为每人每月30元或相应的卫生用品。

黑龙江从2009年3月1日起,女职工卫生用品补助费由每人每月10元提高到每人每月20元。

山西则明确用人单位需为女职工发放每人每月不低于30元的卫生费,一年至少一次妇科检查、“两癌”专项检查、2%的一次性营养补助、职业健康检查。

### “人生大事”不折腾

女职工们如何在工作之余不用为结婚、生子等“人生大事”烦神?放心,这些法律保证你在经历“人生大事”时不折腾。

《妇女权益保障法》第23条第二款规定,各单位在录用女职工时,应当依法与其签订劳动(聘用)合同或者服务协议,劳动(聘用)合同或者服务协议中不得规定限制女职工结婚、生育的内容。

《就业促进法》第27条第三款规定,用人单位录用女职工,不得在劳动合同中规定限制女职工结婚、生育的内容。即使劳动合同中有类似约定,亦属无效。

### 产假增加 另一半可休陪产假

《女职工劳动保护特别规定》中明确,女职工生育享受98天产假,其中产前可以休假15天;难产的,增加产假15天;生育多胞胎的,每多生育1个婴儿,增加产假15天。

女职工怀孕未满4个月流产的,享受15天产假;怀孕满4个月流产的,享受42天产假。

近期,各地也对产假的标准进行了调整,不少地区也专门为女职工的另一半设立了陪产假。

### “三期”内备受保护

“三期”指女职工的怀孕期、产期和哺乳期。我国有多项法律法规保障女职工在“三期”内权益不受侵害。

①岗位、工资有保障

《妇女权益保障法》第26条规定,任何单位不得以结婚、怀孕、产假、哺乳等为由,辞退女职工或者单方解除劳动合同。

②夜班、加班尽量少

《女职工劳动保护特别规定》中明确规定,对怀孕7个月以上的女职工,用人单位不得延长劳动时间或者安排夜班劳动,并应在劳动时间内安排一定的休息时间。怀孕7个月内的,可以安排,但建议用人单位尽量不要安排。另外,对哺乳未满1周岁婴儿的女职工,用人单位不得延长劳动时间或者安排夜班劳动。

③劳务派遣用工不得退回  
依据《劳务派遣暂行规定》的规定,被派遣劳动者处于“三期”内的,在派遣期限届满前,用人单位不得因经济性裁员、客观情况发生重大变化

## 春天最该吃的8种清火食物

### 高阳

春天万物复苏,人体内的阳气也在蠢蠢欲动,一不小心就会“上火”。权威专家提醒您,这些藏在春天的美味,不仅满足你的口腹之欲,更有神奇的养身功效。

### 芽类蔬菜篇

春季气候干燥,容易上火,而刚刚萌出的芽菜水分丰富,脆嫩可口,具有清热利水的功效,非常适合春季食用。

#### 香椿芽

清热解暑

香椿具有清热解毒、健脾理气、杀菌抗病的功效。不仅如此,其富含优质蛋白质、维生素C、钙、磷等元素,是蔬菜中的佼佼者。

香椿吃法也很多,可以凉拌、入汤、腌制等,如凉拌香椿芽、香椿豆腐汤、香椿炒鸡蛋等,别具风味。

#### 春笋芽

调理肠胃

春笋味甘,清热利水,非常适合干燥的春季食用。春笋不仅富含优质的植物蛋白、钙等人体必需元素,纤维素含量也很高,有助于调理肠胃。

春笋煲牛肉、春笋白拌鸡、香菇春笋汤、红油焖春笋等都是不错的做法。但因为春笋草酸含量高,烹调之前要用沸水焯一下。有过敏体质、严重消化道疾病等慎食。

#### 豆芽

营养美容

豆芽含有丰富的蛋白质和维生素C,是非常好的美容食品。

其他微量元素含量也很高,如黄豆芽富含维生素B2,可改善春季多发的维生素B2缺乏症,适当食用有助于预防口角发炎。

黑豆芽富含钙、磷、铁、钾等矿物,蚕豆芽有补铁、钙、锌等功效。各类豆芽的食用方法和烹调方式较多,清炒凉拌都可,如黄豆芽炒肉、韭香豆芽鸡丝、豌豆苗炒鸡蛋等。

#### 蒜苗

杀菌防病

蒜苗、韭苗等苗类对于人体阳气生发很有好处,是春季养生佳品。

蒜苗富含维生素C、蛋白质、胡萝卜素、硫胺素、核黄素等。口味较辛辣,因此具有消除积食、杀菌健脾的功效,尤其能有效预防春季流感、肠胃炎、食欲不振等问题。

蒜苗的烹制方法可凉拌、清炒,比较推荐的常见菜肴有蒜苗炒肉、蒜苗炒鸡蛋、蒜苗烧豆腐等。

### 花类茶饮篇

春天里人们容易上火,会出现喉咙发哑、口干舌燥等问题。此时饮用一些花茶,能够有效地给呼吸道“清火”,非常利于春季养生。

#### 金银花

消炎清火

金银花号称“药铺小神仙”,具有清热解毒、抗菌消炎等功效,尤其对很多春天多发的呼吸道感染、腮腺炎、湿疹等传染性疾病预防有着良好的预防作用。

经常喝金银花茶,不仅能够清新口气,还能轻身延年。

推荐“金银甘草清咽茶”:金银花3~5克、桔梗5克、甘草3克,加入适量沸水冲泡,可以润肺利咽,缓解咽喉疼痛。

#### 桃花

美容养颜

桃花有助疏通经络、改善血液循环,促进皮肤营养供给,滋润皮肤,非常适合女性饮用。

推荐一款“桃花红糖饮”:取桃花干3克,红糖10克,加温水200毫升左右,能够养血活血。

但桃花的活血作用较强,孕妇和月经量过多的女性不建议食用,便秘者也不适宜。

#### 玫瑰花

疏肝解郁

玫瑰能调理肝气,而春天气候干燥,最易肝气郁结。玫瑰中富含维生素C,可以抗氧化,改善皮肤老化,还可制作各类茶点,比如玫瑰膏、玫瑰果脯、玫瑰饼等。

推荐一款“蜂蜜玫瑰花茶饮”:取玫瑰干3朵,蜂蜜1~2勺,加枸杞5克,可以滋肝养颜,理气静心。但和桃花一样,经期不建议喝。

#### 茉莉花

芳香醒脑

茉莉花茶具有祛寒邪、理气郁的功效,是春茶饮品中的“座上宾”。茉莉花含有儿茶素、维生素C、茶多酚、芳香油等多种化合物。

茉莉口感清香,能够提神醒脑,非常适合春季感觉困乏的人群饮用。

不妨来一款“茉莉花柠檬茶”:取柠檬半个,挤出汁液,茉莉花干3~5克,加入热水冲泡。这款茶饮能够消除头脑晕胀感,祛除体内湿气,保湿抗衰老。

都说“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”。冬眠还没有过去,春困又要到来,特别是春节美食大餐之后,饭后更容易感觉困倦。有些人午饭后面简直困得没法正常工作和学习。

也许很多人对这种情况习以为常,说自己只是因为夜里睡得不好,白天才感觉困倦。实际上,这可是一个不能忽视的健康提示——你的餐后血糖也许太高了,将来容易患上糖尿病,而且节食减肥也不容易看到效果。

最近一项国外发表的新研究提示:白天有嗜睡情况的中老年人餐后血糖往往过高,夜里失眠的人空腹血糖水平往往也更高。其实,这也不是什么新结果了。2014年发表在《英国医学杂志》上的一项研究,调查了7000多名40~65岁的中国人,发现白天打盹或者夜间睡眠时间不足8小时,都会增加胰岛素抵抗和高糖化血红蛋白水平的危险。换句话说,就是夜里睡不好和白天经常困的人,糖尿病的风险会更大。

还有研究发现,在困倦状态下,人控制食量的能力下降,白天的活动量也下降。这种状态肯定不利于降低体脂率,而过高的体脂率和内脏脂肪也是增加糖尿病风险的重要因素。

那么,怎样才能让人白天精神更好呢?

一位女士的经验就很说明问题。

这位女士身体偏瘦,从年轻时开始,就总是感觉饭后困倦,而且不论晚上睡多久,白天都会觉得困。大学时代,她午饭基本上没法正常学习,总是觉得昏昏欲睡,必须睡半小时才能继续看书。到了三十多岁,情况就更加严重。

建议她改变午餐的饮食内容。原来,她在食堂吃饭,内容就是一满碗白米饭或白馒头加一个菜,比如番茄炒蛋和萝卜炖牛肉之类,餐后血糖反应比较高,而餐后高血糖反应会使人感觉困倦。建议她先吃一份凉拌蔬菜,米饭改成半碗,另一份菜肴照样吃。午餐后不要马上坐下,先走路20~30分钟。然后为预防晚餐之前饥饿,4点钟再喝200克酸奶。这样做,热量和原来的午餐相比,差别并不大,只多了几十千卡。

自从改变午餐安排并增加餐后活动之后,她的困倦感觉大大减轻,下午工作效率明显提高,而且人不仅没有胖,腰腹肥肉还略少了些。实际上,避免困倦,保持白天活力满满的状态,可以使人轻松地多消耗热量,从而避免多余肥肉上身。

另外,避免熬夜,把觉睡好,也是避免白天困倦的一种重要方式。早就有研究证明,夜间睡眠质量差,或者睡眠时间短于7小时,会降低人体的血糖控制能力,增大糖尿病的危险。

不过,这并不是说夜里睡眠时间越长越好。2015年发表在《糖尿病杂志》上的一项研究调查了1.8万多名中国的中年人,发现夜里睡眠时间超过9小时的人,空腹血糖值、餐后血糖值和甘油三酯水平升高的情况更普遍。一般来说,夜里高效率睡眠7~8小时就能让人白天精神抖擞,而过长时间的睡眠往往是因为睡眠质量差,或者身体状况不佳,8小时的睡眠都难以解乏。

要把晚上的觉睡好,就要在饮食和运动方面都加以注意。一方面,每天保持30~50分钟的中强度运动,能够明显提升深睡眠的时间,使人白天精力充沛,血糖控制能力也能得以保证;另一方面,晚上睡觉不要过于油腻和刺激,不要太晚进餐,至少睡前三小时就要结束晚餐。为不至于夜间饥饿之后吃零食,夜间最好能在11时之前休息。这样既能避免影响睡眠,又有利于预防肥胖。

## 白天容易困,应当怎么吃?

范志红