7月1日起

# 这些新规将影响我们的生活

7月1日起，又有一批新规将正式实施：中医药法生效，以法律形式规范中医药事业发展；汽车销售管理办法实施，多渠道买车不加价；多项措施降费，买商业健康险就能免税……

## 这些法律法规开始生效

### 中医药法

《中华人民共和国中医药法》自7月1日起施行。这是我国第一部全面、系统体现中医药特点和规律的基本性法律。法律明确，国家鼓励发展中药材规范化种植养殖，严格管理农药、肥料等农业投入品的使用，支持中药材良种繁育，提高中药材质量。

### 测绘法

新修订的测绘法自7月1日起施行。法律明确，县级以上人民政府应积极促进测绘成果的社会化应用，互联网地图服务提供者应当使用经依法审核批准的地图，测绘无人机实行准入制度。

### 民事诉讼法与行政诉讼法

《全国人民代表大会常务委员会关于修改〈中华人民共和国民事诉讼法〉和〈中华人民共和国行政诉讼法〉的决定》自7月1日起施行。新增条款明确，检察机关可就破坏生态环境、危害食品安全等行为向法院提起民事诉讼，向行政机关提出检察建议和行政诉讼。

### 残疾人康复条例

《残疾预防和残疾人康复条例》自7月1日起施行。《条例》加大了对残疾预防和残疾人康复事业的扶持力度，尤其强化对0–6岁残疾儿童、城乡贫困残疾人、重度残疾人等特殊残疾群体的保障力度；明确政府要对从事残疾预防和残疾人康复服务的机构给予资金、物资方面的支持。

## 这些新政开始执行

### 三项措施减税降费

#### 增值税税率调减

根据4月19日召开的国务院常务会议，7月1日起，将增值税税率由四档减至17%、11%和6%三档，取消13%这一档税率；将农产品、天然气等增值税税率从13%降至11%。同时，对农产品深加工企业购入农产品维持原扣除力度不变，避免因进项抵扣减少而增加税负。

#### 买健康险抵扣个税

根据财政部等三部门《关于将商业健康保险个人所得税试点政策推广到全国范围实施的通知》，7月1日起，将商业健康保险个人所得税税前扣除试点政策推至全国，对个人购买符合条件的商业健康保险产品的支出，允许按每年最高2400元的限额予以税前扣除。

#### 清理一批政府性收费

此外，自7月1日起还将清理规范一批涉企政府性收费，包括清理规范工程质量保证金、清理规范政府非税收入电价附加、暂免征收银行业和保险业2项监管费、降低无线电频率占用费等6项行政事业性收费标准等。

### 两项办法规范投资

根据证监会《证券期货投资者适当性管理办法》，7月1日起，证券期货的投资者分类、产品分级、适当性匹配等将有标准可循，投资者可在指导下购买与风险承受力相当的产品。

与《办法》配套的《证券经营机构投资者适当性管理实施指引（试行）》也将自7月1日起实施，券商需对普通投资者进行风险评估。

### 三项举措规范汽车消费

#### 新能源车需安全监测

根据工信部《新能源汽车生产企业及产品准入管理规定》，7月1日起，新能源汽车生产企业需对已销售的全部新能源汽车产品的运行安全状态进行监测，为每一辆新能源汽车产品建立档案，跟踪记录汽车使用、维护、维修情况以及动力电池回收利用情况。

#### 汽车销售多渠道

根据商务部《汽车销售管理办法》，7月1日起，汽车销售将实现“三多模式”，即供应商可以通过多种方式、多种渠道进行销售，经销商可以同时经营多个品牌产品、为多个品牌汽车提供售后服务，消费者可以从多种渠道购买汽车、享受服务。

#### 机动车上牌号码选择多

此外，自6月20日起，公安部统一部署启动机动车号牌管理改革，全国将启用统一选号系统，全面实施网上选号，选择范围扩大为“20选1”甚至“30~50选1”，购买二手车也可保留原车号牌。

### 两则公告影响涉税事务

#### 发票抬头要写全

根据税务总局《关于增值税发票开具有关问题的公告》，7月1日起，购买方为企业的，索取增值税普通发票时，应向销售方提供纳税人识别号或统一社会信用代码；销售方开具增值税发票时，发票内容应按照实际销售情况如实开具。

#### 在线办税少跑腿

根据税务总局《关于简化税务行政许可事项办理程序的公告》，7月1日起，税务行政许可办理全面优化，税务机关可以通过政府信息共享获取的材料，纳税人不必重复报送。总局鼓励有条件的税务机关提供网上电子文书，方便纳税人自行下载打印。

## 这些便民措施即将实施

### 全国可异地办理身份证

根据公安部《关于建立居民身份证异地受理挂失申报和丢失招领制度的意见》，7月1日，全面实施居民身份证异地受理、挂失申报和丢失招领工作。

### 手机预装软件必须可卸载

根据工信部《移动智能终端应用软件预置和分发管理暂行规定》，7月1日起，生产企业和互联网信息服务提供者应确保除基本功能软件外的移动智能终端应用软件可卸载；未经明示且用户同意，不得有收集使用用户个人信息、开启应用软件、捆绑推广其他应用软件等行为。

### 上海：崇明生态岛建设有规范

上海《关于促进和保障崇明世界级生态岛建设的决定》7月1日起施行。《决定》明确重点突出崇明生态岛建设的优化生态功能空间布局。对岛上常住人口总量、建设用地规模和建筑高度等作了规定。

### 山东：餐饮业不得设定最低消费

《山东省消费者权益保护条例》7月1日起施行。《条例》规定餐饮业经营者在消费者接受服务前应当明示商品、服务价格和消费金额，不得设定最低消费，不得收取或者变相收取开瓶费、餐具消毒费等没有合法依据的费用。违者最高可罚五千元。

### 广东：行政机关不得随意停电执法

《广东省供用电条例》7月1日起施行。《条例》明确，除法律、行政法规有明确规定外，行政机关不得以任何理由，要求供电企业对非居民用户采取停止供电措施强制其履行相关行政决定。

### 江西：全省汽车客运试行实名制

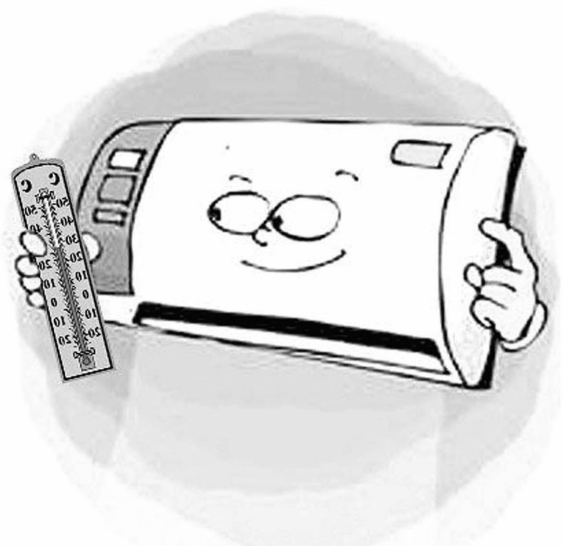
江西省自7月1日起对道路长途客运实施实名制管理。全省所有一、二级汽车客运站内经营的省际、市际班线（不含毗邻县间班线）实行客票实名售票和实名查验乘车。

### 新疆：自治区内可跨院立案

新疆法院跨院立案服务系统6月底正式开通，全疆统一法院立案标准。这意味着，在自治区内，当事人不再受地域、管辖限制，可就近起诉、立案，实现“家门口打异地官司”，杜绝个别法院人为设置立案障碍。

转自：人民日报微信

# 正确使用空调 电费减半又健康



天气炎热，空调成为夏天使用频率最高的电器。每天对着空调吹的人不在少数，不过很多人却因此惹来一堆毛病，就是因为不知道空调这10个秘密。

1、空调26℃最合适

虽然人体有一定的体温调节能力，但这个能力是有极限的，室内外温差过大很容易生病。

室内外温差不应太大，一般在8℃至10℃左右。夏天高温天气一般在35℃左右，所以26℃左右的室内温度是最合适的，不容易生病。同时，温度不是太低，这时空调也是比较省电的。

2、最好装在1.7米处

一般空调的进风口在上半部，出风口在下半部。若把空调安装过高，经过热交换的冷空气还未沉落到房间下部，就被空调吸回。如果空调装得过低，打开空调以后虽然很快就能凉快，但人会被吹得腰酸背痛。

中国疾病预防控制中心环境所研究员戴自祝教授介绍，空调装到比头部略高的位置时，人的身体会处于最佳状态。所以，权衡起来，空调最好安装在1.7米左右最合适。

3、桑拿天多开除湿功能

夏天，把空调模式从“制冷”调成“除湿”，不仅能让房子如冰箱般凉爽，还可以少花很多钱，对人体的伤害也能降到最低。

在空调的使用过程中，其实除湿和制冷都能达到降低室内温度的效果，但二者的用电量就相差太大了。

开启“除湿”模式时，室内吹风机将保持低速运行，压缩机也间断运作，如此不断地循环，使室温保持在设定的温度附近。

而“制冷”模式工作时，空调压缩机和吹风机会持续运作，直到室内温度达到低温后才会停机，所以更为耗电。

4、开3小时要开窗

武警医学院附属医院呼吸科主任魏路清介绍，很多人不知道，3小时不开窗换气，室内空气就可能不新鲜；6小时内不换空气，空气就严重污染，污染的程度可能会危害健康。

如感觉呼吸有压力或感冒增多、嗜睡、反应力迟钝等，都与在封闭空间里待太久、氧气供应不足有关。所以，空调开3小时就要开窗通风。

5、制冷时，风口朝上

很多人在开空调时，并不善于利用风向。一般来说，冷空气向下走，而热空气反之。

中国建筑标准设计院暖通设计室高级工程师刘冰介绍：制冷时，最好把空调风向朝上，让冷空气由上而下循环。制热时，则让空调风向朝下，可充分利用冷热空气自身的物理特性，自然交流。

刚开空调时，可以使用高风档加快房间空气与空调进行热量交换的过程，房间的温度能够快速接近设定温度。当觉得舒适后，即可将风速设为低风档，不但制冷迅速，还可以减小噪音，让房间更“冷静”。

6、空调屋放盆水

长时间待在空调房里，冷空气会导致泪液蒸发过快，泪液减少。同时也会带走皮肤和呼吸道中的水分，使得皮肤干燥、嗓子干燥痒痒。

这时可以在空调的出风口放盆水，能有效缓解干眼、皮肤干燥的症状。即便开着空调睡觉，第二天起来也不会出现口干舌燥的现象。

7、空调房里侧着睡

南京市钟山医院呼吸科副主任医师李芳介绍，夏天睡在空调房的朋友，更是觉得一早起来嗓子难受。

正常情况下，人们吸入呼出的空气都经过鼻腔，而晚上睡觉时张口呼吸，不仅空气当中的尘埃容易吸入呼吸道，并且气流在口咽往返，醒来后会使人口干咽燥。

因此，晚上睡觉时，不妨改成侧着身体睡，避免张口呼吸致使上呼吸道的津液过多散发。

8、先开空调后关窗

使用空调另一个重要的技巧，就是进屋后先开空调，后关窗户。

打开空调，等空调里面的污染物释放以后，再关闭门窗。这样可以避免哮喘等很多呼吸道疾病。

9、短暂外出别关空调

不少人为省电，出去时会关掉空调，回家后重启。这不仅更费电，还容易对空调造成损害，影响空调寿命。过于频繁的操作，会对空调压缩机造成伤害，而启动时产生的500–1000瓦的高额电压会更耗电。

因此，如果短时间出去，最好不要关闭空调，比如1个小时内，这样开着空调会更省电。

10、进屋后，别着急开空调

很多人一进屋就急着打开空调。大热天，在外边血管是扩张的，进屋就开空调，温度骤降，舒张的血管会猛然变成收缩状态，会导致血压一下子升高，甚至引发心脑血管疾病。

北京大学人民医院心内科主任医师张海澄建议，心脏不好的人，进屋后别着急开空调，等身体温度恢复到正常后再打开空调。

转自人民日报

# 丝瓜浑身皆是宝！

炎炎夏日来碗丝瓜汤清热解暑
其实，丝瓜除了食疗效果棒
把它晒干还有更大的用处！

## 清洁篇

**一、洗碗去污**

很多朋友都知道
丝瓜瓤可以用来洗碗
既干净卫生又省钱
其实最主要的是健康天然不伤锅
钢丝球洗锅容易损坏锅碗表面
导致做饭时有害金属进入食物
而丝瓜瓤遇水柔软、去污力好
比钢丝球更加健康好用
可以在丝瓜瓤上串一个小绳
洗完挂起来下次继续用

**二、除臭祛湿**

夏天炎热
家里很容易产生异味
这个时候取一小节干丝瓜瓤
让你家里空气清新
将干丝瓜瓤切成小节，去掉籽
将家里剩余的香皂头塞入丝瓜瓤中
放在衣柜或鞋柜里
能够很好地除臭祛湿
潮气异味统统被丝瓜瓤吸收掉
还可以用樟脑丸代替香皂
不接触到衣物更健康

## 养生篇

**三、缓解便秘**

我们知道丝瓜的黏滑
其实是含有丰富的多糖类物质
它能够增加肠道的活动
帮助我们缓解便秘、预防痔疮
经常被便秘困扰的朋友不妨常吃

**四、止咳祛痰**

夏天咽部容易上火不适
将丝瓜晒干取丝瓜瓤
止咳祛痰好帮手
药钱都省下了
将丝瓜晒干后去掉外皮和籽
准备桔梗、干橙皮各十五克
研磨成粉加入蜂蜜
兑入温开水早晚服用
对化痰去热有很好的帮助

## 居家篇

**五、养花肥料**

丝瓜瓤养花能改善盆土
使盆栽土疏松不板结，防止烂根
而且瓜筋和碾碎瓜子分解后
就是很好的长效氮肥哦
让你的盆栽叶翠花鲜
将丝瓜洗净晾干后去外皮
把瓜瓤剪成小块、种子砸碎
不然种子会争夺营养
在盆底土的1/3处铺上一层丝瓜块
在丝瓜块上面填土
然后在盆土2/3处再铺一层丝瓜
再填土，就可以用来种花了

**六、吸汗舒适**

老丝瓜晒干后用处可不少
夏天男士穿鞋容易流汗
可以用丝瓜瓤做个鞋垫试试
将丝瓜瓤去皮去籽
按照脚的大小裁剪压平
用布在边缘缝好即可
这样的鞋垫透气性极强
柔软又舒适最养脚了

转自人民日报