



工伤保险跨省异地就医直接结算开始试点,托育机构监控录像资料保存期不少于90天,多措并举保护快递用户个人信息……2024年4月,一批将要施行的新规带来美好生活新愿景。

### ●工伤保险跨省异地就医直接结算开始试点

为更好保障工伤职工权益,人社部等三部门印发关于开展工伤保险跨省异地就医直接结算试点工作的通知,自4月1日起,全国各省份将试点开展工伤保险跨省异地就医直接结算。

通知要求,由各省份和新疆生产建设兵团人社部门选择部分地市启动试点,试点地市人员可持社保卡直接结算跨省异地就医住院工伤医疗费用、住院工伤康复费用和辅助器具配置费用。试点期限为一年。

### ●托育机构婴幼儿生活场所监控录像资料保存期不少于90天

4月1日起施行的推荐性卫生行业标准《托育机构质量评估标准》,对托育机构的办托条件、托育队伍、保育照护、卫生保健、养育支持、安全保障、机构管理等评估的内容进行了规定。该标准适用于对为3岁以下婴幼儿提供全日托照护服务的机构(含幼儿园的托班)的评估。对提供半日托、计时托、临时托等照护服务的托育机构的评估可参照执行。

评估标准提出,托育机构应具备安全设施设备,安装一键式报警、配备必要的消防设施。婴幼儿生活场所安装监控设备且全覆盖。监控录像资料保存期不少于90天。婴幼儿生活用房应布置在3层及以下,婴幼儿用房明亮,天然采光等。

### ●“最小范围”采集快递服务用户个人信息

4月1日起实施的新版《快递服务》三项系列国家标准细化了国内快递服务时限,提出了从业人员权益保护要求,强调了快递用户个人信息采集、存储、使用中的数据安全以及合理确定服务费用等要求。

新版标准规定,快递服务主体采集快递服务用户个人信息,应限于实现快递服务目的的最小范围,包括姓名、联系方式、寄件(收件)地址、寄递物品信息、

身份证信息等,不应过度收集用户个人信息。快递电子运单应采取隐私面单等技术措施保护用户个人信息。

### ●水果、畜禽肉、水产品不超过4层包装

4月1日起实施的《限制商品过度包装要求 生鲜食用农产品》(GB43284-2023)强制性国家标准,明确了蔬菜(含食用菌)、水果、畜禽肉、水产品等五大类生鲜食用农产品是否过度包装的技术指标和判定方法。

该标准规定蔬菜(包含食用菌)和蛋不超过3层包装,水果、畜禽肉、水产品不超过4层包装。同时,在“销售包装”的定义中特别注明“不包括物流防护包装以及冷却、气体调节、防潮等保鲜保活功能性用品”。

### ●不得在中央储备棉中掺杂掺假

《中央储备棉管理办法》自4月1日起施行。办法提出,中央储备棉的轮换、收储、动用实行计划管理,任何单位和个人未经批准不得擅自动用,不得侵占、破坏、挪用。中储粮集团和承储企业不得擅自变更中央储备棉储存库点,不得虚报、瞒报中央储备棉数量,不得擅自串换中央储备棉品种,不得在中央储备棉中掺杂掺假、以次充好,不得故意拖延中央储备棉出入库等。

### ●加强电能质量管理

《电能质量管理办法(暂行)》自4月1日起施行。办法提出,电网企业应当加强对新能源场站并网点、10千伏及以上接有干扰源用户的公共连接点的电能质量问题分析。由于发电企业或电力用户影响电能质量或者干扰电力系统安全运行时,发电企业或电力用户应采取防治措施予以消除。

据新华社

## 春季运动有讲究 这些知识请收好



春暖花开,又到了适合运动的季节。不过,运动切不可盲目,否则非但不能强身健体,反而容易损害健康。那么,怎样才能做到科学运动?不同年龄人群分别适合哪些运动?春季运动有没有一些特别的注意事项……针对这些问题,3月27日14:00,《宁一健康说》栏目邀请到宁波大学附属第一医院运动医学科/关节外科朱迎春主任医师,为大家带来了一场干货满满的运动知识科普。

### 运动不当容易造成这些损伤

朱迎春介绍,从临床来看,近年来运动损伤的患者呈现出明显的增加趋势,主要是因为运动人群越来越庞大,再加上关节退变性疾病的发病率持续上升。

朱迎春表示,在运动损伤中,关节的损伤尤为常见,比如肩关节、髋关节、膝关节、踝关节等的损伤。不同的运动容易损伤的部位也不尽相同,比如踢足球、打

篮球等容易损伤的部位是膝关节、踝关节,打羽毛球、网球、棒球等容易损伤的部位是肘关节、肩关节。

据介绍,对于日常生活中发生的运动损伤,绝大部分不需要手术处理,只有少数非常严重的,或者说不手术的话可能会对后续生活造成严重影响的,医生才会建议通过手术方式干预。

### 科学运动应掌握这些“知识点”

那么,人们在运动时要如何防止运动损伤,真正做到科学运动呢?直播中,朱迎春也给出了自己的一些运动贴士:

首先,要根据自己的年龄情况、身体状况选择适合自己的运动项目;其次,要选择合适的运动装备和运动场地;再次,运动前一定要做好热身。

此外,运动时要掌握好强度。运动时的心率最好

保持在一个合理的数值,即170减去自己的年龄。如果运动完后觉得精神气爽,关节、肌肉等也没什么不适,说明运动方式、运动强度都是适合的。但如果运动完后关节、肌肉明显不适,甚至要痛好几天,或者整个人的精神状态也不好,说明运动强度或者运动方式很可能有问题,这时就要及时调整了。

### 专家推荐这些运动

据朱迎春介绍,不同年龄人群适合的运动是不一样的,比如年轻人身体状况好的,可以进行足球、篮球等一些较剧烈的、对抗性较强的运动,而老年人更适合做一些舒缓的运动。特别是有关节退化、骨质增生等问题的老年人,在运动方式的选择上要格外谨慎,不要去进行爬楼、爬山、蹲起等容易加剧关节疾病的运动。

“我比较推荐老年人在晚饭后到公园里或空气较好的空旷环境里去散步、快走。老百姓当中流传一句话叫‘饭后万步走,活到九十九’,不过,我觉得喜欢运动是好的,但也不要强求数字,更不要去和别人攀比。”

除了散步、快走等运动,朱迎春特别推荐老年人做的一项运动是游泳。因为游泳可以锻炼到全身肌肉,而且游泳时身体重量对腿的压力很小,不容易损伤膝关节、踝关节等,所以他建议会游泳和有条件的老年人可以多进行这项运动。

与此同时,朱迎春提醒,老年人运动要特别注意时间段的选择,很多老年人喜欢在清晨运动,甚至天还没亮就去运动,这其实是不好的,容易增加心脑血管疾病的发病风险。因此,对于老年人,还是建议在白天比较暖和的时间段运动。 记者 吴正彬 文/摄