

## 榕妈厨房

## 厨榕房媽

嗨,大家好!我叫榕妈,是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说,如何抓住家人的胃是个很重要的课题,我虽然不是科班出身,但也算对各美食小有研究。

全职妈妈除了上得了厅堂,下得了厨房;还得做得了奥数,教得了英文,打得了蟑螂,擀得了面包。真的是十八般武艺样样精通的女超人。那么,女超人中午吃什么才能续命?既不能太复杂,又需要营养丰富,还得有助于保持身材。本期这道鲜鱿炒年糕,送给依然奋斗在一线的妈妈们。

本期美食:

## 鲜鱿炒年糕

主料:鲜鱿鱼、年糕、青椒

辅料:

葱、姜、盐、麻油、黑胡椒

制作过程:

- 1.鲜鱿鱼洗净,开水中放少许料酒,快速焯水;
- 2.年糕煮至8分熟;
- 3.锅内放少许油,爆香葱、姜,下青椒翻炒;
- 4.再放入年糕和鱿鱼,继续翻炒,加少许盐和黑胡椒调味;
- 5.等年糕变得软糯即可出锅,出锅前淋一点点麻油增香。



如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食,就拿起手机扫描下方二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的公众微信,与我们一起分享你的美食经吧。(关注微信后,回复“姓名+电话”,24小时内会有客服人员与您联系。



## 小贴士

## 两分钟买买买了“100亿”后要当心这些骗局!

和往年一样,众多网民在疯狂购物后将迎来这三件事,“退款”“寄快递”“二手交易”,越来越大的交易量也被一些不法分子盯上,还设计了种种套路,稍不留神就会中招。警方提醒广大网民,买买买一时爽,购物后要防范以下网络诈骗:

## ■ 退款诈骗

如果你在抢购后,突然接到自称卖家的人打来电话称:您的网购交易存在异常或无法发货,需要给您进行退款或解除交易异常。不用怀疑了,你极有可能正在遭遇近年来最流行的网络诈骗方式:退款诈骗。一旦按照对方的指示,打开网页或进行某些操作,就很有可能面临资金账号被盗或网银资金被盗的风险。

所谓的“卡单”、“掉单”、“交易异常”、“解冻订单”、“异常订单处理”等词汇全部都是诈骗专用术语,淘宝、京东等正规电商的网络交易平台上不会出现这些词汇。

**警方提醒:**如果遇到交易异常或发货缓慢的情况,一定要拨打电商网站的官方客服电话进行咨询,切勿相信陌生人打来的电话或发来的短信,更不要轻易点开陌生人发来的网址链接。

## ■ 二手交易诈骗

抢购如此热闹,自然少不了“网购黄牛”的身影。不少黄牛参加网上抢购,目的就是把低价到手的商品,加价之后再转手倒卖出去。

在抢购之后的一个星期内,二手交易诈骗极有可能大幅增加。骗子们会在各种同城网站或二手交易网站上发布消息,谎称抢购的便宜货自己不要了,想要加价、同价、甚至低价转让手中的商品。消费者一旦与这些骗子搭上钩,骗子就会诱骗消费者在虚假的二手交易网站上进行交易。待消费者付款后,

骗子就会逃之夭夭。更有甚者,一些骗子会在买家索要交易订单、发票或实物的照片时,向买家发送木马病毒文件。用户一旦运行这些文件,网银或支付账户就有可能遭到盗刷。

**警方提醒:**进行二手交易,一定要到正规的二手交易平台链接要提高警惕,谨慎打开。此外,如果要向卖家索要发票照片或实物照片,请一定要要求对方在聊天窗口中截图查看,切勿直接接收对方发来的任何文件。如果已经接收了,也一定要先对文件进行杀毒扫描之后再打开。

## ■ 中奖诈骗

如果是平日里收到中奖短信,可能绝大多数人不会相信。但抢购之后,以“您在某电商参与抢购抽中大奖”的名义向您发送的诈骗短信,你就很有可能会相信。抢购后的半个月至一个月的时间里,各中奖诈骗短信可能会呈现持续高发的态势。

**警方提醒:**接到此类信息如有疑问,请拨打电商网站的官方客服电话进行咨询或确认,切忌直接拨打短信中的联系电话,也不要轻易点开短信中任何网址链接。

## ■ 虚假快递诈骗

按惯例会收到大量的包裹,大家最翘首以盼的快递打给你电话说快递到了,但骗子也会看准这个机会冒充快递员,且能够准确说出你购物的信息,让你深信不疑,再用快递丢失、损坏等借口,谎称对客户进行赔付,伺机骗取钱财,或者是到付的加快递,骗取钱财。

**警方提醒:**接到此类信息如有疑问,请拨打快递的官方客服电话进行咨询或确认,切忌完全听信电话内容,也不要轻易点开短信中任何网址链接。

(来源:警民直通车上海)

## 公告牌

## 2019年元旦起,这些新规将影响你的生活

## ■ 个人所得税专项附加扣除实施

《个人所得税专项附加扣除暂行办法》自2019年1月1日起施行。今后纳税人计算个税应纳税所得额,在5000元基本减除费用扣除和“三险一金”等专项扣除外,还可享受子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或住房租金,以及赡养老人等6项专项附加扣除。

如子女教育方面,子女在年满3岁后接受学前教育阶段和从小学到博士研究生的全日制学历教育阶段的相关支出,按每个子女每月1000元标准定额扣除,其中高中阶段教育包含技工教育;纳税人本人或配偶发生的首套住房贷款利息支出,可按每月1000元标准定额扣除;符合条件的住房租金根据城市的不同,按每月1500元、1100元和800元标准定额扣除;赡养老人方面,纳税人赡养年满60岁父母的支出,按照一定标准定额扣除,其中,独生子女按每人每月2000元标准扣除,非独生子女与其兄弟姐妹分摊每月2000元的扣除额度。

如何申报?纳税人可以选择在扣缴单位办理扣除。纳税人可以直接将纸质或者电子表格提交给财务或人力资源部门,也可以通过手机App或网页填写后推送给扣缴单位。

## ■ 手机卡可异地销户

工信部已经要求三家基础电信企业最迟于2018年11月1日试行手机卡异地销户服务,2019年1月1日在全国正式提供手机卡异地销户服务。

## ■ 计划生育补助实行国家标准

《医疗卫生领域中央与地方财政事权和

支出责任划分改革方案》自2019年1月1日起开始执行。《方案》提出,中央制定计划生育扶助保障补助国家基础标准,并根据经济社会发展情况逐步提高。

## ■ 社会保险费由税务部门统一征收

从2019年1月1日起,将基本养老保险费、基本医疗保险费、失业保险费、工伤保险费、生育保险费等各项社会保险费交由税务部门统一征收。

## ■ 新版出生医学证明启用

自2019年1月1日起,启用由国家卫生健康委员会统一制发的出生医学证明(第六版)。

出生医学证明(第六版)将出生医学证明(第五版)封底“中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会监制”字样更改为“中华人民共和国国家卫生健康委员会监制”。

## ■ 电子证照六项国家标准实施

电子证照6项国家标准将于2019年1月1日起正式实施。

标准规定了电子证照应用的总体技术框架,统一的证照分类规则和证照基础信息。为每个电子证照赋予了“身份号码”,并保证其唯一性,让政务信息资源共享和服务更规范更便捷更高效。

## ■ 首部电商法整治网购乱象

2019年1月1日起,《中华人民共和国电子商务法》正式实施。新法明确了利用微信朋友圈、网络直播等方式从事商品、服务经营

活动的自然人也是电子商务经营者。拒退押金、恶意搭售,最高将面临50万元罚款。恶意刷好评、擅自删差评也被明令禁止。

## ■ 我国首部土壤污染防治法实施

《中华人民共和国土壤污染防治法》将于2019年1月1日起正式实施,这是我国首次制定专门的法律来规范防治土壤污染。在以预防为主、保护优先、风险管控、分类管理、污染担责、公众参与原则的基础上,土壤污染防治法明确了土壤污染防治规划,土壤污染风险管控标准,土壤污染状况普查和监测,土壤污染防治、保护、风险管控和修复等方面的基本制度和规则。

## ■ 跨境电商零售进口政策调整

自2019年1月1日起,调整跨境电商零售进口税收政策,提高享受税收优惠政策的商品限额上限:年度交易限值由每人每年20000元提高至26000元,单次交易限值提高至5000元。



## ■ 海外中国公民护照政策调整

为更好满足海外中国公民申办护照的需求,海外中国公民护照政策将进行大幅调整。

调整后,海外中国公民换领护照将不再要求一定要在国外定居,申请材料要求进一步放宽,未成年人办证也将更加便利,同时大幅缩短取证时间,最快只需一周左右。相关政策的调整,将于2019年1月1日正式实施。

## ■ 港澳货物零关税进入内地

经国务院关税税则委员会审议通过,并报国务院批准,自2019年1月1日起,根据内地与香港、澳门签署的货物贸易协议,对原产于香港、澳门的进口货物将全面实施零关税。

## ■ 多种抗癌药原料实行零关税

自2019年1月1日起,我国对706项商品实施进口暂定税率,对94项能源资源产业商品不再征收出口关税。其中药品原料方面包括多种抗癌药原料和罕见病药原料,2019年暂定税率均为0。



## ■ 上海:单用途预付消费卡管理新规将实施

设立全市统一的单用途卡协同监管服务平台,归集经营者单用途卡发行、兑付、预收资金等信息。关门跑路的经营者将被列入严重违法失信主体名单。

(来源:人民日报)