

12月起这些新规定新举措将影响你我生活

12月1日起,一批新规定和新举措将开始施行,并影响你我的生活。乘坐地铁时不用电子设备外放声音、促销降价活动需明确原市场价、上海高中学业水平考试开始报名……

- 1

乘坐地铁时不用电子设备外放声音
新修订的《上海市轨道交通乘客守则》自12月1日起施行。该守则明确,地铁乘客禁止使用电子设备时外放声音;乘客禁止携带自行车(含折叠式自行车),使用平衡车、滑板、踏板车、溜冰鞋等助力代步工具(残疾人轮椅车、婴童车除外);乘客可以免费带领两名身高1.3米(含1.3米)以下的儿童乘车。
- 2

全面推行非居民用水超定额累进加价制度
市财政局、市发改委发布停征超计划加价水费有关事项的通知称,自12月1日起,本市全面推行非居民用水超定额累进加价制度,超计划加价水费相应停征。
对以往欠缴、未缴的超计划加价水费收入,由原执收单位按《上海市政府非税收入收缴管理办法》等规定及时、足额缴入国库。
- 3

进一步支持外资研发中心设立、发展、集聚
《上海市鼓励设立和发展外资研发中心的规定》自12月1日起施行。新规将主动



图片来源:视觉中国

适应外资研发中心的发展新趋势,支持外资研发中心的设立和集聚,帮助外资研发中心升级为全球研发中心,使外资开放式创新平台发挥功能,并进一步支持外资研发中心发展。

4

《上海市科技创新创业载体管理办法(试行)》施行
《上海市科技创新创业载体管理办法(试行)》自12月1日起施行,有效期至2022年11月30日。《办法》明确了本市各类科技创新创业载体的内涵与分类、培育标

准、申报与管理、监督与评价、支持方式、促进与引导方向等。

5

修订后的《国家科学技术奖励条例》施行
国务院第三次修订后的《国家科学技术奖励条例》,自12月1日起施行。在新修订的《条例》中,报奖方式从“推荐制”改为“提名制”,并提出强化科技奖励诚信体系建设、加大对自然科学基础研究和应用基础研究的奖励等。

6

医药代表不得承担药品销售任务
国家药监局制定的《医药代表备案管理办法(试行)》,自12月1日起施行。《管理办法》提出,医药代表不得有七种情形,包括不得未经备案开展学术推广等活动、不得承担药品销售任务、不得参与统计医生个人开具的药品处方数量等。

7

促销降价需明确原市场价
国家市场监督管理总局制定的《规范促销行为暂行规定》,自12月1日起施行。《规定》明确,促销降价需明确促销的基准价,也就是原市场价。经营者开展价格促销活动有附加

条件或者期限的,应当显著标明。

8

《经营者集中审查暂行规定》施行
国家市场监督管理总局制定的《经营者集中审查暂行规定》,自12月1日起施行。《规定》对进一步完善我国反垄断法律制度体系,规范经营者集中反垄断审查工作,引导经营者依法申报与自律合规具有重要作用。

9

上海高中学业水平考试开始报名
市教育考试院说,2021年1月上海市普通高中学业水平考试报名工作将于12月1日开始,将同时进行高三语文、数学、外语科目合格性考试和1月份思想政治、历史、地理、物理、化学、生命科学六门科目合格性考试的报考。

10

金山城市沙滩运营时间、乡亲年卡使用期限将调整
金山城市沙滩景区自12月1日起运营时间将有所调整,另外,原定于今年12月31日终止使用的“金山城市沙滩乡亲年卡”和“金山城市沙滩体验卡”将继续延期使用。
(上海发布)

仗反间谍法之剑 聚反奸防谍之力

2014年11月1日,第十二届全国人民代表大会常务委员会第十一次会议通过《中华人民共和国反间谍法》。自反间谍法颁布实施以来,反间谍工作在法治轨道上不断深化发展,全社会在法治引领下凝聚形成反间谍斗争的强大合力,取得了良好的政治效果、法律效果和社会效果。

反间谍斗争是维护国家安全利益、维护社会政治稳定的重要底线,也是每位公民义不容辞的责任。哪些行为属于间谍行为?哪些行为要被依法追究刑事责任?今天,就让我们一起来学习一下。

什么是间谍行为?

根据《中华人民共和国反间谍法》第三十八条规定,间谍行为是指下列行为:
(一)间谍组织及其代理人实施或指使、

资助他人实施,或者境内外机构、组织、个人与其相勾结实施的危害中华人民共和国国家安全的活动。

(二)参加间谍组织或者接受间谍组织及其代理人的任务的。

(三)间谍组织及其代理人以外的其他境外机构、组织、个人实施或者指使、资助他人实施,或者境内机构、组织、个人与其相勾结实施的窃取、刺探、收买或者非法提供国家秘密或者情报,或者策动、引诱、收买国家工作人员叛变的活动。

(四)为敌人指示攻击目标的。

(五)进行其他间谍活动的。

公民和组织的义务和权利

(一)机关、团体和其他组织应当对本单位的人员进行维护国家安全的教育,动员、组

织本单位的人员防范、制止间谍行为。

(二)为反间谍工作提供便利或者其他协助。

(三)发现间谍行为,应当及时向国家安全机关报告。

(四)在国家安全机关调查了解有关间谍行为的情况、收集有关证据时,有关组织和个人应当如实提供,不得拒绝。

(五)保守所知悉的有关反间谍工作的国家秘密。

(六)不得非法持有属于国家秘密的文件、资料和其他物品。

(七)不得非法持有、使用间谍活动特殊需要的专用间谍器材。

(八)对国家安全机关及其工作人员超越职权、滥用职权和其他违法行为,都有权向上级国家安全机关或者有关部门检举、控告。

(社区平安办)

这个“寂静的杀手”正悄悄侵蚀你的健康

有一种慢性病,在日常生活中十分常见。但因为前期症状不明显,只有发生骨折时才被察觉,所以又被称为“寂静的杀手”,这种“静悄悄的疾病”,就是“骨质疏松”。

骨质疏松是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏,导致骨骼脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。那么,如何不让骨质疏松静悄悄地来?

合理膳食

在儿童和青少年时期,就应注意合理膳食,每天的食物应包括奶、肉、蔬菜、水果及五谷类,特别是钙的摄入,必要时口服钙剂。
其次,应坚持科学的生活方式,多晒太阳,少喝碳酸饮料,少吃糖及食盐、动物蛋白多的饮食。

骨密度检查

到了中年,尤其是绝经以后的妇女,因骨量丢失加速,除了饮食和科学的生活方式外,每年还应该进行一次骨密度检查,预防性服

用活性维生素D及钙剂。

日常生活中,要戒烟酒,少喝咖啡,如无其他禁忌症,可在医生指导下早期使用雌激素预防。

调整运动方式

对于高危人群,运动方式由户外的有氧运动改为稍缓和的运动方式。
力量训练:水中行走等力量运动,可增强肌肉力量,防止骨质疏松。
负重的有氧运动:散步、爬楼梯等负重运动可锻炼双腿骨骼,减少骨质流失。
柔韧性训练:柔韧运动可以使身体保持平衡,防止摔倒。
少做大幅度的运动,如弯腰、跑步等。

日常保护

对于老年人或已是骨质疏松症的患者,应注意运动项目的选择和运动量。尽量注意日常保护,应加强防摔、防碰、防绊、防颠等措施。

积极手术

中老年骨折患者应积极手术,预防二次骨折。对退行性骨质疏松症患者,应积极进行抑制骨吸收、促进骨形成的药物治疗。

补充维生素

骨质疏松患者,要常摄入维生素K(西兰花、菠菜、甘蓝、西芹等绿叶蔬菜)、镁(全谷物食品、糙米、杏仁、花生和菠菜等)、蛋白质(低脂奶制品、无皮家禽肉、鱼肉,各种豆类、豆腐等)。
50岁以上的人,最好选择维生素B12补充剂(因为食物中天然存在的维生素B12不易被吸收),同时多摄入钾(水果和蔬菜)。

适当锻炼

建议每天进行适当的体育锻炼,如步行、跳舞、太极拳、骑自行车、游泳等。要做到量力而为,持之以恒。骨质疏松会明显增加骨折的风险和治疗的难度,希望大家及早重视、及时预防。
(健康上海 12320)

家门口的健身场地 全新开放



居民在公园健身广场打太极

11月20日下午,彭浦四季公园健身广场场地交接仪式正式举行。区体育局党组书记、局长俞彪,彭浦新村街道办事处主任李彦平出席仪式。

作为静安区2020年度政府实事项目,彭浦四季公园健身广场毗邻彭浦四季公园,场地面积532平方米,旨在为周边居民提供健身场所,方便居民进行日常体育锻炼。

在彭浦四季公园健身广场的中间区域有一个视野开阔的羽毛球场,即使不打球的时候,也可以用于打太极、跳广场舞,发挥不同的功能,物尽其用。羽毛球场旁,4张乒乓球桌一字排开,为球类运动爱好者提供了健身的场所。

场地四周还设有腰部按摩器、上肢牵引器、太极揉推器、太空漫步机等12台健身器材。在这里,全身的肌肉都能得到锻炼,所有健身需求都能“一站式”解决。

现如今,共康三村、共康四村的居民可以在家门口享受健身锻炼的乐趣,大大提升了居民的获得感和幸福感。

(静安体育)

