



浙江印发通知

保障职工带薪年休假权益

近日,浙江省人社厅等4部门印发《关于进一步贯彻落实带薪年休假制度的通知》(以下简称《通知》),切实维护职工休息休假权益,构建和谐稳定的劳动关系。

《通知》明确依法保障年休假权益。实行带薪年休假制度,是国家赋予劳动者的一项重要福利和基本权利,是保障劳动者体面劳动、促进劳动者身心健康、实现劳动者全面发展的实际举措,对于提高工作效率、促进经济发展具有重要意义。

《职工带薪年休假条例》《企业职工带薪年休假实施办法》等明确规定“职工连续工作满12个月以上的,享受带薪年休假”“单位应当保证职工享受年休假”。各地要指导用人单位严格落实相关法律法规规定,组织实施好职工带薪年休假制度,确保所有符合条件的职工都能平等享有法定休假权益。

健全年休假计划管理制度

各地要指导督促用人单位建立健全年休假计划管理制度,制定职工轮流休假计划,从年初开始统筹安排职工轮流休假。计划确定后,职工无特殊情况应服从用人单位统一安排。

对承担重大节日值守、应急处置、关键岗位保障等性质特殊的岗位,指导用人单位提前制定专项休假方案,通过“分期休假、错峰休假、岗位互补”等方式,妥善平衡工作需求与职工休假权益。

推进休息休假集体协商

各地要推动用人单位与职工双方通过平等协商,将落实年休假制度纳入集体协商、列入集体合同,明确年休假的具体实施细则、争议解决途径等。

工会组织要主动介入集体协商过程,代表职工方提出合理诉求,督促用人单位充分听取职工意见,确保协商结果体现双方意愿、兼顾双方利益。

人社部门要加强对集体协商工作的指导,推广集体合同参考文本,加强集体合同审查工作,对未将年休假列入集体合同的,要指导督促协商双方将年休假条款纳入集体协商、集体合同内容,确保职工享受年休假的权益。鼓励有条件的用人单位与职工协商签订休息休假专项集体合同。

加强各类假期协同

各地要指导用人单位建立健全请假、休假和考勤管理以及岗位AB角互补等制度,明确各类假期的申请条件、审批流程和待遇标准,确保生产经营正常运转与职工休假权益落实“两不误”。

要鼓励用人单位创新假期使用方式,满足职工探亲访友、旅游休闲、家庭照护等多元化需求。

要鼓励用人单位在中小学生学习春秋假、寒暑假期间,对有未成年子女照护需求的职工优先安排调休、补休或年休假,支持家庭照护或出行。积极推动错峰休假,引导职工避开节假日出行高峰,提升休假品质。

《通知》提出,各地要将休息休假纳入推进产业链企业构建和谐劳动关系的重要内容,在企业内部营造尊重劳动、尊重职工的文化氛围,倡导“高效工作、快乐生活”理念,遏制“无效加班”“强制加班”等不良文化。

各级人社部门要会同有关部门加强对带薪年休假执行情况的监管,畅通举报投诉渠道,依法保障劳动者合法权益。

(来源:浙江发布)

300余名爱好者共庆首个“国际太极拳日”



42式太极剑展演。

本报讯(记者彭佳妮/文 通讯员颜心慧 江夏生/图)3月21日,为庆祝首个“国际太极拳日”,市体育事业发展中心在市体育中心举办了以“健康生活 太极同行”为主题的太极拳展演活动。

当天,来自全市各基层辅导站的300余名太极拳爱好者齐聚于此,以一场精彩展演献礼这一特殊日子,集中展示温岭太极拳运动发展成果。

展演现场,6个太极拳节目轮番上演,各展所长:24式太极拳刚柔相济、行云流水;陈式太极拳爱好者通过缠丝劲和爆发力,展示其深厚功底;42式太极剑身剑合一,尽显武者风范;八段锦作为传统导引术,传递古朴养生智慧;太极推手以巧妙的劲力运用和灵活的步法转换,诠释了“以柔克刚、四两拨千斤”的太极精髓。

去年,联合国教科文组织将每年的3月21日定为“国际太极拳日”。太极拳已于2020年被列入人类非物质文化遗产名录。

温岭太极拳协会会长金歌表示,太极拳舒展优雅,能畅通气脉、裨益健康。接下来,协会将通过大型展演及镇街系列活动,向群众普及太极文化,欢迎热爱太极的朋友加入。

台州上调失业保险金发放标准

咨询电话和地址:

序号	行政区域	机构名称	地址	联系电话(0576-)
1	市本级	台州市就业服务中心	椒江区东环大道143号	88200534、88206209
2	椒江区	椒江区就业服务中心	椒江区青年路234号	88815030、88814803
3	黄岩区	黄岩区就业服务中心	黄岩区天元路359号	84234312
4	路桥区	路桥区就业服务中心	路桥区腾达路1300号	82520252、82520036
5	临海市	临海市就业服务中心	临海市河阳路319号	85157208、85157452
6	温岭市	温岭市行政服务中心	温岭市九龙大道555号	81761215、86222361
7	玉环市	玉环市行政服务中心	玉环市知青路1号	87253599、81758270
8	天台县	天台县就业服务中心	天台县工人西路100号	89351077、83897813
9	仙居县	仙居县就业服务中心	仙居县环城东路66号	87818380
10	三门县	三门县就业服务中心	三门县新兴街75号	83361756

为保障失业人员在失业期间的基本生活,根据《浙江省失业保险条例》及《关于调整2026年失业保险金发放标准的通知》(台人社发〔2026〕8号)有关规定,从2026年1月1日起,台州市调整失业人员失业保险金发放标准。

●调整后的发放标准

台州市区(椒江区、黄岩区、路桥区)、临海市、温岭市、玉环市为2187元/月,天台县、仙居县、三门县为1962元/月。调整后的各地失业保险金发放标准比之前提高153元/月。

失业保险相关政策可咨询各地经办机构。

(来源:台州人社)

别再“假休息”了!这5种行为正在偷走你的精力

▶刷刷手机:越刷越焦虑

刷短视频、看朋友圈、刷资讯,是很多人首选的放松方式。短平快的刺激会让大脑大量分泌多巴胺,带来短暂的快乐,但代价是持续内耗。

长时间被动接收信息,会不断拉高大脑的刺激阈值,让人越来越难以静下心来。同时,频繁关注社交平台容易引发“错失焦虑”,总担心错过别人的生活、热点事件。再加上网络上“完美形象”带来的对比压力,很容易让人自卑、焦虑、情绪低落,甚至影响睡眠和食欲。真正的休息,不是让大脑被信息轰炸,而是适当“断网”,给大脑留白。

▶过度休息:越休越疲惫

不少人觉得“累了就要多躺、多歇”,于是长时间卧床、久坐不动。

事实上,过度休息、完全不活动,会导致血液循环变慢、肌肉力量下降、睡眠节律紊乱,让人陷入“越躺越累、越累越躺”的恶性循环。研究显示:生病后长时间静养,反而可能延长不适;日常长期不动,是慢性疲劳的重要原因。

真正的恢复是劳逸结合:累了可以短暂放松,再配合散步、拉伸等温和运动,能够快速提神、恢复体力。

▶打打游戏:越打越痛苦

很多人把游戏当成“解压神器”,但不少游戏非但不能让人放松,反而让人越玩越累、越玩越气。

带有排位、天梯、段位、积分的竞技游戏,会让人不自觉地陷入胜负欲,为了“赢一把”熬夜硬撑,精神高度紧张。再加上限时活动、每日打卡、抽卡保底、全收集成就等设计,玩游戏变成了“第二份工作”,带来焦虑、烦躁,让人冲动易怒,甚至影响正常作息和心理健康。

娱乐一旦变成任务和压力,就不再是休息,而是新的消耗。

▶吃吃喝喝:越吃越抑郁

“不开心就吃顿好的”,是很多人的解压方式。高糖、高油的食物确实能带来短暂的愉悦,但代价不小。

研究显示,长期过量摄入糖分,会增加抑郁风险。含糖饮料、甜品摄入越多,情绪低落、焦虑、抑郁的概率越高。即便是使用人造甜味剂的饮品,也可能影响大脑内多巴胺、血清素等“快乐物质”的分泌,反而让人情绪更低落。

靠大吃大喝缓解压力,只会带来短暂的满足,随后是体重增加、肠胃负担加重、情绪反弹,让人陷入“越吃越不开心”的怪圈。

真正的休息,是好好“养”自己。假休息,是用放纵、透支、刺激来麻痹自己;真休息,是让身体和大脑都慢下来、恢复过来。

放下手机,早睡早起,适度运动,清淡饮食,给大脑留一点空白时间。不盲目赖床、不沉迷于刷屏、不过度躺平、不较劲输赢、不暴饮暴食,才能越休息越轻松,越活越有精神。

(来源:科普中国)

三大航司齐发公告 旅客机票买贵可免费退

切实维护旅客权益。

查询验证流程一览

①中国国际航空:旅客购票后可登录“中国国航”App或“中国国际航空”小程序,实名注册后查验行程和票价税费;或选择“全部服务”页面中的“机票验证”服务,输入相关信息进行验证查询。客服热线:95583。

②中国东方航空:旅客购票后可登录“东方航空”App或“中国东方航空”微信小程序,进入“服务大厅”,点击“客票验证”输入相关信息,即可进行客票验证及票价税费查询。客服热线:95530。

③中国南方航空:旅客购票后可登录“南方航空”

App或“中国南方航空”微信小程序,点击页面底部“行程”,输入相关信息后验证行程和票价。南航还特别提醒,婴儿摇篮、轮椅、便携氧气等特殊旅客服务均为免费项目,购票时无须额外支付费用。客服热线:95539。

购票后遇降价,24小时内可申请免费退票

针对旅客反映集中的票价波动、误购错购等问题,三大航司推出票价波动退票、24小时全额退等多项便利政策,具体规定略有不同。

国航:通过“中国国航”App及小程序购买国内航线单程直达客票的旅客,若在国内任一渠道为同一乘机人再次购得同一行程的更低票价客

票,可在规定时间内申请原客票免费退票。此外,通过官方渠道购票的旅客可享受“2+2+2”安心购票保障,即每年2张国内无理由退票券、2张国际及地区无理由退票券,以及2小时免费、优惠退票权益。

东航:旅客购票后如原购票渠道机票降价,在购票后24小时内于同一渠道重新购买新客票,符合条件的原客票可免费退票。旅客还可在购票后2小时内且航班起飞12小时之前,通过东航官网或App使用“2小时全额退”功能,符合条件者180天内可享受2次免费退票权益。

南航:旅客在南航官方渠道购买国内客票后发现票价降低,于出票24小时内提出申请,南航将在旅客购买新票后,免费办理原客票退票。

(来源:中国国际航空 中国东方航空 中国南方航空)

晨起第一杯水,你喝对了吗?

早晨起床后喝一杯水,对身体大有裨益。这一杯水究竟该怎么喝?其中大有讲究。喝对了,养生又防病;喝错了,反而伤身。

早晨喝水,是因为身体需要

夜间睡觉时,没有人会起来定时饮水,但在此期间,血液的流动、呼吸、泌尿、肠胃的运动及组织细胞的代谢从未停止,这些生理活动除了要耗氧,还要耗水。因此,即使早上起床后没有口渴的感觉,也应该及时补充水分。

特别是对于中老年人来说,喝水可以增加血液中的水分,起到降低血液黏度的作用,有利于血液循环。

有些水,喝了还不如不喝

①冰水,最好别喝
不少人早起喝一杯冰水提神,但这其实非常伤胃。从中医角度看,早晨人体阳气开始生发,需要悉心呵护,一杯凉水下肚,容易“浇灭”阳气日久则导致阳虚生内寒。从西医角度讲,冰水会引起胃黏膜血管收缩,影响供血,削弱消化功能,甚至引起胃肠痉挛,导致腹痛、腹泻。

②茶水,得慢慢喝
喝茶讲究一个“品”字,应小口慢饮、即冲即喝,以热茶为宜。若早上空腹大口喝隔夜茶,不仅不能补充水分,还会因茶的利尿作用导致血容量不足,影响血液循环。隔夜茶久放易被细菌污染,喝多可能引起胃肠道感染。

③饮料,应敬而远之
晨起的第一杯水,不宜选择市售的果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。这些饮品并不能提供机体最需要的水分,反而会让胃肠在缺水状态下被迫进入消化工作模式。部分饮料还有利尿作用,非但不能补水,反而会加重水分流失。

④淡盐水,升压利器
早晨是人体血压的第一个高峰,此时饮用淡盐水,会加重口干,使血压升高,有害健康。我国居民每日盐摄入量普遍超标,额外饮用盐水无疑会加重心血管负担。

⑤蜂蜜水,并非人人适宜
有人认为,空腹喝蜂蜜水能润肠通便。但蜂蜜水喝多了可能引起腹泻,尤其是果糖不耐受者。蜂蜜中的果糖、葡萄糖均为单糖,吸收快,喝多了易导致血糖升高。尿酸高的人群也不宜饮用,以免诱发痛风。

白开水,才是最佳选择

晨起第一杯水,白开水最为适宜。水中的微生物已在高温中被杀灭,且钙、镁等元素对预防心血管疾病有益。

水温以40~50℃为宜,不宜过烫。食管黏膜正常耐受温度为40~50℃,超过65℃危害很大,可能造成损伤、溃烂等问题。

喝水量应根据个人体质、消化能力及季节因素灵活调节,以不渴、口唇不干为宜,100~300毫升都可以。最关键的是,要一口一口慢慢喝,切忌一饮而尽,否则易损伤脾胃,导致水湿内停。

(来源:吉林发布)