

公安部交管局新推出的“放管服”10项措施

其中8项便民利民服务已在我市全面实施

为深入贯彻党中央、国务院推进“放管服”改革部署，积极回应群众和企业对公安交管工作的新期盼，2018年公安部交管局出台了公安交管“放管服”改革20项便民新举措，全面推行“一次办、马上办、就近办、网上办”，让广大群众切身享受到了改革红利，切实提升了公安交管服务水平。2019年，公安部交管局继续深化公安交管“放管服”改革，在原20项措施的基础上再推行10项改革便民利民服务措施，重点突出两大方面改革，包括5类业务可以“异地通办”、5项服务可以“便捷快办”，进一步提升交管服务水平，进一步提升人民群众的幸福感和满意度。

那么，公安部交管局新推出的10项改革便民利民服务措施具体有哪些呢？请看下面。

1. 推行小型汽车驾驶证全国“一证通考”。申请人可以凭居民身份证在全国范围内任一地申领小型汽车驾驶证，无需再提交居住登记凭证。港澳台居民可以凭港澳台居民居住证在全国范围内任一地申领。

2. 实行小型汽车驾驶证异地分科目考试。申请人申领小型汽车驾驶证期间已通过部分科目考试后，因工作、学习、生活等需要居住地发生变更的，可以在全国范围内申请变更一次考试地。申请人可以持本人身份证件至现居住地车辆管理所申请继续参加其他科目考试，已通过的科目考试成绩继续有效。

3. 试行大中型客货车驾驶证省内异地申领。对在省(区)内异地申领大中型客货车驾驶证的，申请人可以凭居民身份证直接申请，无需再提交居住登记凭证。对跨省(区)异地申领的，在办理现所在省(区)内居住证明后，也可直接在全省范围内申领大中型客货车驾驶证。

4. 扩大车辆转籍信息网上转递试点。在原有15个试点城市的基础上，进一步扩大非营运小微型载客汽车档案电子化网上转递试点，在直辖市、省会市、自治区首府市、计划单列市全部推行，同时各省(区)至少再选择1-2个城市推行。对机动车在试点城市之间转籍的，申请人可以直接到车辆迁入



群众申请办理机动车号牌互换业务

地车辆管理所申请并办理，无需再回迁出地验车、提取纸质档案。

5. 实行摩托车全国通检和6年免检。申请人可以在全国范围内任一地直接检验摩托车，申领检验合格标志，无需办理委托检验手续。注册登记6年以内的摩托车免于到检验机构检验，需要定期检验时，机动车所有人可以直接到公安交管部门申领检验标志。

6. 简化机动车抵押登记手续。当事人向公安交管部门申请办理机动车抵押登记时，对商业银行、汽车金融公司作为抵押权人的，不需要再提交营业执照原件，改为提交加盖公章的营业执照复印件，营业执照复印件或抵押合同可以使用电子印章。推行在银行、汽车金融公司等机构设立交通管理服务站，方便群众办理机动车抵押登记。已实现与银保监会、银行等金融机构

联网的，实行机动车抵押信息网上转递，公安交管部门网上比对核查。

7. 扩大使用原号牌号码范围。对登记在同一机动车所有人名下的同号牌种类的非营运车辆，可以申请车辆间互换机动车号牌号码，更好满足群众和单位的需求；同一机动车一年内可变更一次号牌号码。放宽使用原机动车号牌号码时限，原车注销、迁出或转移后，保留原号的时限由一年调整为两年。

8. 实行机动车销售企业代发临时行驶车号牌。推进在机动车销售企业设立交通管理服务站，发放临时行驶车号牌，方便群众购车、领取号牌后即可上路行驶。

9. 全面推行车辆购置税信息联网。在原有4个省(市)试点的基础上，会同税务部门全面推进车辆购置税信息联网核对，公安交管部门办理机动车注册登记时网上核对购置税电子信息，群众不需再向公安交管部门提交纸质购置税完税或免税证明。

10. 推行12123交管语音服务平台。深化“互联网+交管服务”，推广应用12123语音服务平台，启用全国统一交管服务电话号码“12123”，为群众提供交通管理业务咨询、信息查询、业务预约/受理、互联网平台用户信息维护/变更等服务功能。

自6月1日起，以上便民利民服务措施除第4项和第10项因客观情况所限暂未实施外，其余8项均已在我市全面实施。

融媒体中心记者 张亚萍

高考临近，如何应对“考试焦虑”？



图片来源网络

高考临近，因为学业负担及压力而产生的焦虑，成为一些考生及家长的困扰。对此，家提醒考生及家长正确认识、对待“考前焦虑”和“考中焦虑”，调整心态，自信迎考。

“许多人在重大考试前，或多或少都会有焦虑出现，但并不是所有的焦虑都不利于考试发挥，适度的紧张和兴奋能激发学生挖掘出更多潜力。”湖南省长沙市市长郡中学心理健康教育中心主任、国家二级心理咨询师梁琪说。

长期从事中学生心理辅导的梁琪告诉记者，如果“考前焦虑”导致了一些比较严重的生理症状，比如失眠、心跳加速等，就需要进行自我调整，建议考生们通过跑步、散步等方式进行生理上的放松；通过和父母、朋友聊天等方式进行心理情绪的释放等。

“要避免产生‘反弹效应’，也就是说，越关注不好的事情，越容易将不好的情绪放大，进而陷入情绪困扰中，加剧这种焦虑和浮躁。”梁琪建议，考生和家长都要给出积极的心理暗示。面对步入考场之后的紧张情绪，她还提供了一个小诀窍：“建议孩子们随身带一瓶水，人在紧张和焦虑的时候容易喉咙发紧，然后越发心慌，这个时候，不妨拧开水瓶喝一小口水，帮助喉咙放松，也让自己慢慢平静下来。”

如果考生在某一门考试中发挥不尽如人意，家长应该怎么做？梁琪建议，首先要允许和接纳孩子的消极情绪，给予释放情绪的空间，同时尽量给予积极信号。“有些家长喜欢跟孩子说‘没关系，你考什么我都能接受’，虽然是善意的，但并不建议这样做。处于考试状态的

孩子往往是很敏感的，不能传递出‘我不相信你’这样的消极暗示。”

据新华社

产后恢复要“吃”还要“练”



图片来源网络

生完孩子后，产妇极度虚弱，婴儿嗷嗷待哺，很多产妇都忽视了产后恢复的重要性。

“事实上，产后恢复对于女性健康、家庭生活、下一次生产都有极为重要的作用。”首都医科大学附属北京世纪坛医院产科副主任张燕指出，总体来说，产后恢复应在吃和练上下功夫。

女性在产后应多吃营养丰富的食物，保证营养均衡，减少贫血，也应多吃粗粮和蔬菜，避免痔疮和便秘。钙是不可或缺的营养之一，建议产妇每天摄入牛奶200-500毫升。有妊娠糖尿病的产妇还应听从医生的饮食指导，注意控制血糖。

此外，适当锻炼有助于身形恢复、增强抵抗力，可选择游泳、快步走等方式，建议每天走6000-8000步或保持相当的运动量，最好持续20-40分钟。

由于产妇大多有阴道、盆底肌松弛的情况，因此建议产妇练习简单的缩肛运动，每天2次，一次20分钟，长期坚持练习可有效改善盆底肌功能，缓解痔疮等疾病。

据《科技日报》

天然入眠法 临睡做一遍

中医认为，睡眠多受气虚、脏腑影响，只要使其调和通利，能一定程度上改善失眠。这里给大家推荐7个按摩保健招式，这些天然的方法每晚临睡前做一遍，可帮你安心入睡。

十指叩头。十指张开，两手分别放在头顶处。用十指指腹叩击头部，不拘穴位，不固定位置，有痛感的地方可多叩击几次。由前向后，重复进行3分钟。

五指梳头。张开五指，将中指对准头部前部分头发正中，即督脉循行处。先用左手梳，再用右手，两手轮流梳3分钟。

同揉耳轮。拇指和食指同时揉耳轮，分别从下往上按揉耳轮、耳轮脚、耳轮脚附近的软骨各1分钟。

揉后发际。十指张开放于后脑勺处。用两手拇指同时从外向内轻揉后发际线附近的穴位，分别是耳后的翳风穴、乳突穴、安眠穴、风池穴和风府穴，3分钟即可。

按揉劳宫。张开左手掌，用右手拇指按揉左手劳宫穴约1分钟。再以同样方法按揉另一侧。

按揉涌泉。睡前温水泡脚后按两脚的涌泉穴约3分钟。

腹式呼吸。双手交叠放于丹田处，进行腹式呼吸，即吸气时鼓起肚子，呼气时收腹。腹式呼吸时意念集中于呼吸，且呼吸深沉，有助红细胞含氧量的增高，人也容易恢复平静。

来源：人民健康网

高温天气如何应对 四招让你清爽过夏

最近气温不断上升，屋子里像蒸笼一样，在这样的高温天气下，人体很容易就会出现一些症状，所以夏季做好防暑降温的工作是非常有必要的。那么一起来看看从哪些方面可以预防高温。

多少度算高温天气

天气最高气温达到35℃以上，就是高温天气。高温天气一般是指气温在35℃以上。高温通常有两种情况，一种是气温高而湿度小的干热性高温；另一种是气温高、湿度大的闷热性高温，称为“桑拿天”。

高温预警信号分为三级，分别以黄色、橙色、红色表示。其中，高温黄色预警信号的标准是：连续三天日最高气温在35℃以上；高温橙色预警信号的标准是：24小时内最高气温升至37℃以上；高温红色预警信号的标准是：24小时内最高气温升至40℃以上。

高温天气如何应对

★一、饮食：增加蛋白质，及时补钾

第一，首先要适当增加蛋白质摄入。其中优质蛋白质应占一半以上。含优质蛋白质丰富的食物包括鱼、蛋、牛奶、黄豆等。

第二，要多吃含钾、钙、镁、铁等丰富的食物。膳食中应多搭配一些含钾丰富的食品，如水果、豆类等。绿色蔬菜、坚果含有丰富的镁。奶及奶制品、大豆及其制品都含有丰富的钙。动物、瘦肉、动物血是铁的良好来源，含量丰富吸收好。

第三，要及时补充水分和盐分。按出汗量多少饮水，出汗量多，饮水量就应适当增多。另外，不能等口渴才喝水，要定时喝水，少量多次。可选用茶水、水、绿豆汤等。如果出汗较多，应补充盐分，可在白开水和茶水中适量加点盐(0.1%含盐量)。除此之外，每餐可做点菜汤等。

★二、起居：早睡早起，着装以棉、麻、丝为主

值此时节，市民在起居和着装上应该有所讲究，起居要定时，露宿不可取，衣着勿赤膊。高温酷暑时，有些人喜欢光着上身乘凉，认为赤膊凉爽，其实未必如此。当气温接近或超过人的体温时，赤膊不但不会凉爽，反而会感到更热。因为人的体温调节不仅靠皮肤蒸发，还和皮肤辐射有关。

专家强调，太阳短波辐射最强烈的时

间是10时至15时左右，应尽量避开这段时间外出。如必须外出，应做好个人防护，准备好太阳镜、遮阳帽、遮阳伞、防晒霜，甚至湿毛巾，并随身备好仁丹等防暑降温药。在穿着上，应穿浅色、宽松的衣物，以减少衣物吸热。面料应以棉、麻、丝为主，尽量避免穿化纤品类的服装。

夏季应尽量早睡早起，并养成午休的习惯。夏季，天气炎热，昼长夜短，人的新陈代谢旺盛，身体较易出现疲惫感，中医提倡人夜晚11点入睡，最晚不超过12点。睡眠期间，千万不要因为一时的凉爽而把空调温度调得过低。空调温度应控制在26℃~28℃，室内外温差不要超过8℃。空调运行时，尽量避免送风口冷风直吹着头部，定时打开门窗，换气。特别是司机朋友不要长时间在车内开着空调睡觉。

★三、运动：选择消耗小的方式，强度要降低

高温干燥的天气下如何锻炼呢？应适当降低锻炼标准，不要再像以往一样大强度运动，建议应由户外转战室内；需要进行康复训练的慢性病患者，不要因酷暑而暂停运动，可适当缩短运动时间或降低强度；防晒和多饮水是两大运动护身法宝。

早晚气温相对低时，市民可以适当在户外锻炼。但这并不意味着所有锻炼项目都合适。市民在高温天气可以选择广场舞、器械等消耗小的运动方式，而骑自行车等大运动量的锻炼就不合适。高温天气，市民可以用快走的方式代替，减少消耗。运动强度因人而异。一般来讲，高温运动强度要降低，最好坚持30分钟左右的运动时间。

高温天气，大量运动会使身体内的水分流失比较快，因此，运动前半小时喝800毫升水。如果运动时间超过30分钟，一定要及时补充水分。运动前一个小时要吃些主食或者水果，运动后建议采用少量多次的饮水法。另外，运动后也不可过量吃，否则会引发胃部不适。

★四、情绪：对环境调整，学会放松的方法

高温天气会影响人体下丘脑的情绪调节中枢，使人表现出心烦气躁、好发脾气



图片来源网络

气、思维紊乱、行为异常的状态，尤其容易为一点小事而大发雷霆，而自己却很难控制自己的情绪。什么样的人更容易受高温影响刺激情绪？职场上的人更容易产生心理中暑。以下方法教你缓解：

首先就是对环境的调整，居住和办公环境要尽量保持清爽，有条件的不妨将室内的各种布艺统统换成清凉的绿色、蓝色，养几盆绿植。在无法改变环境的情况下，学会集中注意力，或者及时调节工作节奏，重新分配休息和工作时间。

其次要学会放松的方法，将压力和控制可在控范围内，及时释放。遇到烦心事的时候，可以通过购物、聊天等方式适当发泄，从而有效地调节。

最后需注意劳逸结合，适当去公园，或者到外面逛街、跑步等。根据夏季昼长夜短的特点，及时调整自己的生活节奏。清淡的饮食，足够的水分摄入和盐分的补充，都能完成体能的修复，恢复神经的稳定性。

高温天气下一定要注意生产安全

高温天气袭来，在高温环境下连续超负荷工作容易造成中暑事故的发生。合理安排和调节作息时间，尽可能避开高温时段生产，尽量减少超时加班生产，做到劳逸结合，保障身体健康。

1.防止一些员工在工作过程中因炎热

而放弃穿戴防护用品。为了保护作业人员在施工过程中的人身安全，作业人员必须穿戴个人防护用品、安全帽，高空作业时系好安全带等。

2.随着高温天气来临，用电进入高峰期，触电事故也进入了多发期。要加强用电安全教育和管理工作，严禁私自乱拉乱接电源；认真做好机器设备和安全防护装置的维护、保养和检测工作，防止触电事故的发生。

3.随着温度升高，劳动强度加大，加上白昼时间长，员工容易出现困倦、过度疲劳的状况，容易发生事故。

4.天气炎热干燥，容易发生爆炸和火灾事故，要落实各项防火制度，配齐消防设施，严格控制明火作业，严禁私拉乱接电线，同时对易燃易爆品要加强储存和使用管理工作，特别是产生粉尘的车间和煤矿，一定要做好通风工作，防止浓度超标发生爆炸事故。

5.目前有企业涉及气焊、气割作业，由于气温高，高压气体在烈日的照射下温度上升，体积膨胀，严重的会发生气瓶爆炸造成人员伤亡和财产损失。

6.随着高温天气的来临，有毒气体挥发、扩散速度加快，接触有毒气体岗位的操作人员很容易发生有毒气体中毒。对此，要加强相关工作岗位人员的有毒气体中毒防护工作。

来源：综合健康网、《华西都市报》