

9月新规落地

八类药品不再纳入基本医保

八类药品不再纳入基本医保、内地居民赴澳门旅游签证恢复办理、浙江高速公路故障车辆免费拖曳、跨境电商B2B出口监管试点范围扩大、青岛禁止在公共场所焚烧抛撒祭奠祭奠物品……9月一大波新规落地，来一睹为快！

八类药品不再纳入基本医保

国家医疗保障局发布《基本医疗保险用药管理暂行办法》明确，八类药品不再纳入《基本医疗保险药品目录》。该暂行办法自2020年9月1日起施行。

暂行办法明确的这八类药品为：主要起滋补作用的药品；含国家珍贵、濒危野生动物药材的药品；保健药品；预防性疫苗和避孕药品；主要起增强性功能、治疗脱发、减肥、美容、戒烟、戒酒等作用的药品；因被纳入诊疗项目等原因，无法单独收费的药品；酒制剂、茶制剂，各类果味制剂（特别情况下的儿童用药除外），口含制剂和口腔泡腾剂（特别规定情形的除外）等；其他不符合基本医疗保险用药规定的药品。

内地居民赴澳门旅游签证恢复办理

国家移民管理局8月11日发布《关于恢复办理内地居民赴澳门旅游签证的公告》称，自8月12日起，广东省珠海市公安机关出入境管理部门恢复受理内地居民赴澳门旅游签证。在内地与澳门疫情形势继续总体向好的前提下，全国公安机关出入境管理部门于9月23日起恢复办理内地居民赴澳门旅游签证。

旧车报废价格或将更合理

《报废机动车回收管理办法实施细则》9月1日起施行，从资质认定和管理、监督管理、退出机制、法律责任等方面进行了明确规定。

《细则》提到，回收拆解企业拆解的报废机动车“五大总成”具备再制造条件的，可以按照国家有关规定出售给具有再制造能力的企业经过再制造予以循环利用。所谓“五大总成”指的是，机动车的发动机、方向机、变速器、前后桥、车架。

客运班车可沿途下客

《道路旅客运输及客运站管理规定》自9月1日起施行，为解决旅客就近上下车需求问题，《规定》放松中途下客管制：允许客运班车在遵守道路交通安全、城市管理相关法律法规和交通限制措施的前提下，在起讫地、中途停靠地所在的市县城区沿途下客（重大活动期间，客运班车应当按照相关道路运管管理

机构指定的配客站点上下旅客）。

机关、事业单位拖欠中小企业款项将付利息

《保障中小企业款项支付条例》自9月1日起施行。关于付款期限，《条例》明确，机关、事业单位从中小企业采购货物、工程、服务，应当自货物、工程、服务交付之日起30

日内支付款项；合同另有约定的，付款期限最长不得超过60日。

关于延迟支付，《条例》明确，机关、事业单位和大型企业延迟支付中小企业款项的，应当支付逾期利息。双方对逾期利息的利率有约定的，约定利率不得低于合同订立时1年期贷款市场报价利率；未作约定的，按照每日利率万分之五支付逾期利息。

跨境电商B2B出口监管试点范围扩大

海关总署8月13日发布《关于扩大跨境电商B2B出口监管试点范围的公告》明确，自2020年9月1日起，

在现有试点海关基础上，增加上海、福州、青岛、济南、武汉、长沙、拱北、湛江、南宁、重庆、成都、西安等12个直属

海关开展跨境电商B2B出口监管试点，试点工作有关事项按照海关总署公告2020年第75号执行。

《资源税法》、新《固废法》施行

自2020年9月1日起，《中华人民共和国资源税法》正式开始实施。国家税务总局财产和行为税司司长王祥来介绍，相比资源税暂行条例，资源税法对税目进行了统一规范，调整了具体税率确定权限，规范了减免税政策。同时，根据资源税法授权规定，各省、自治

区、直辖市也陆续审议通过了本地区应税资源的具体适用税率、计征方式和减免税具体办法。

《中华人民共和国固体废物污染环境防治法》也将自9月1日起施行，新《固废法》加强了过度包装、塑料污染治理力度。明确指出，违反本法规

定，生产者未遵守限制商品过度包装的强制性标准的，由县级以上地方人民政府市场监督管理部门或者有关部门责令改正；拒不改正的，处二千元以上二万元以下的罚款；情节严重的，处二万元以上十万元以下的罚款。

一大波地方新规也将自9月1日起施行！

免费拖曳

《浙江省公路条例》将于9月1日正式实施。《条例》在全国首创高速公路故障车辆免费拖曳的规定，对于停靠在高速公路主线上的故障车辆、事故车辆，高速公路经营管理单位应当及时免费拖曳、牵引至最近出口外的临时停放处，司乘人员应当予以配合。

青岛：禁止在公共场所焚烧抛撒祭奠祭奠物品

《青岛市禁止焚烧抛撒祭奠祭奠物品规定》将于9月1日正式实施，《规定》第八条明确：禁止在公共场所焚烧、抛撒祭奠祭奠物品。根据规定，在城市绿地焚烧祭奠祭奠物品的，按照相对集中行政处罚权

的规定，由城市管理部门处一千元以上五千元以下罚款；情节严重的，处一万元以上五万元以下罚款。

西安：禁止摩托车载客，最高罚5000元

《西安市查处摩托车和非机动车非法载客若干规定》将于9月1日起施行。《规定》明确，禁止利用摩托车、电动三轮车、电动自行车、残疾人机动轮椅车、人力三轮车等车辆非法载客。非法载客三次以上的；上下车高峰期在火车站、商场、医院、学校、旅游景点等人流密集场所周边非法载客的；具有其他严重情节的，可处2000元以上5000元以下罚款。

2020年9月份国网山东惠民县供电公司电网检修停电公告

尊敬的用电客户：

因供电设施检修，我公司计划在下列时段对以下线路进行停电检修，现将检修线路、停电区域及主要影响客户范围列表公告如下：

序号	检修线路	工作时间	检修原因	停电区域	主要影响客户范围
1	35kV 南关站：10kV 南关线	2020年9月9日06:00-12:30	工程施工	环城东路原纱厂以北至县医院区域	惠民县第三实验学校、惠民县孙武镇黎明大酒店、山东惠民诚信建设工程有限公司、惠民县第二中学、惠民县第二中学、山东惠民天字建筑安装工程、鼎悦物业管理有限公司、惠民县君联电力材料销售有限公司、山东省惠民县悦豪物业服务、东环南路、惠民县孙武镇鑫源百姓浴堂、惠民县孙武镇军友快餐店、惠纺经济开发区、天泰纺织有限公司、二二工地、国家税务总局惠民县税务局、拆迁办、山东惠民农村商业银行股份有限公司、物资局、劳动局、滨州黄河河务局惠民黄河河务局、环保局、惠民县孙武镇社会治安综合治理委员会办公室、惠民县发展和改革委员会、惠纺、文安东路路灯、炬先会、衣机公司、世纪花园、惠民县景格纺织有限公司、中国人寿保险惠民支公司、张明新、针织厂宿舍、市政车站路灯、惠民县东方餐饮有限责任公司、山东惠民世纪花园房地产开发有限公司武安分公司、人行、惠民县房地产管理局、山东嘉泽置业、惠民县孙武镇同家堤口村民委员会、德西苑。
2	35kV 南关站：10kV 工业北线	2020年9月9日06:00-12:30	工程施工	南关大街老车站以北区域	惠民县军队离休退休干部休养所、惠民县孙武镇千禧顺风肥牛、刘宝民、惠民县怡康物业管理有限公司、惠民县孙武镇刘皮村村委会、单明林、国有资产250、惠民县圣豪道佳能源有限公司、山东惠民棉纺织厂、惠民县孙武镇志云餐馆、惠民县孙武镇盛源纺织厂、针织厂、宋北镇、惠民县孙武镇洋河酒水专卖店、花苑大酒店、油区办、中国农业发展银行惠民县支行、世纪花园房地产、纱厂路灯、同红三、南环东路路灯、中国工商银行股份有限公司惠民支行、公路局小区业主委员会、交通局、许光禄、流金岁月、陈斌、亿佳装饰公司、顺德物业。
3	35kV 南关站：10kV 龙域线	2020年9月10日01:00-06:00	工程施工	怡水龙域小区区域	惠民县国瑞置业有限公司（怡水龙域小区）

双电源及自备电源用户，需切换电源时请提前三天到供电公司办理有关手续。
检修工作有可能按计划时间提前完成，会提前恢复送电，

如因天气及不可抗力导致检修工作无法正常进行或延迟送电，敬请谅解，请注意恢复送电过程中的用电安全。我公司对电网检修工作给您带来的不便表示歉意，并将努力缩短停电时间。

如有其它用电疑问，请拨打供电服务热线：3056081，衷心感谢您的理解与支持！

国网山东惠民县供电公司
2020年8月31日

◆健康知识

枕头 其实不是用来“枕”头的

在我们的日常认知中，枕头，顾名思义，就是躺着的时候垫在头下面使头略高的卧具。但是，枕头真的是像字面意思一样，只是枕头的吗？

枕头枕的可不是头

很多人睡眠质量不佳，就是因为睡觉时枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头，会造成肩膀与枕头中间的颈椎悬空，使颈部肌肉无法得到完全的放松休息，导致睡觉的时候脖子产生酸痛感、拉伸肌肉，严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要用对枕头，发挥其应有的功效。睡觉时，要把脑袋和脖子都放到枕头上，让枕头支撑着头部，使颈部处于正常弯曲位置，这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是用脑袋枕

着枕头，姿势不对，再贵再好的枕头也无济于事。

高度要选对睡眼才能好

选择一个合适高度的枕头是保证睡眠质量的重中之重，枕头过高或者过低都会对身体造成伤害。研究表明，过高的枕头会阻碍头部正常的血液循环，易导致脑缺氧，引发打呼噜、落枕等问题。高枕、高血压、颈椎病和脊椎不正的病人也不能使用高枕；而过低的枕头则容易引起眼睛和脸部水肿、哮喘病、肺病、心脏病的人也不能使用低枕。

科学、舒适的枕头高度是根据人体颈椎排列的生理曲线确定的，只有保持其正常的生理弯曲，才能让肩颈部的关节、肌肉、韧带等处于放松状态，得到较好的休息。一般情况下，

枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜，大概在8—15厘米，或按公式计算：（肩宽—头宽）÷2。

选择枕头还需要考虑睡姿。不同的睡姿所需要的枕头高度也不同，在选择枕头的时候，睡姿的差别也需要考虑在内。习惯仰卧睡觉的人，枕头高度最好是8—13厘米（大概一个拳头的高度），同时，膝盖下方也可垫一个枕头，缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人，枕头高度以个人肩膀的宽度为宜，大概在13—15厘米之间，让颈椎和腰椎差不多保持在同一条水平线上。而喜欢俯卧睡觉的人，可以选择非常薄的枕头，也可以不用枕头，同时，为了避免痠疼，最好在腹部垫一个薄枕头，但通常不建议采

取仰卧睡姿。

软硬、弹性等也会影响睡眠质量

枕头的材质、枕型、软硬程度也会对我们睡眠产生影响，枕芯应选质地松软之物，制成软硬适度、稍有弹性的枕头为好。枕头太硬会使头部与枕头接触部位压力增强，造成头部不适；枕头太软，则难以维持正常高度，头部得不到一定支持而疲劳。此外，枕头应有合适的弹性，若枕头弹性过强，则头部不断受到外加的弹力作用，产生肌肉疲劳和损伤，如“弹簧枕”“气枕”等，都不能算是有利于健康的枕头。

选择一个合适的枕头不仅能改善肩颈酸痛等不适症状，还能提高睡眠质量。



狂犬病又名“恐水症”“疯狗症”，是由狂犬病毒所致的急性传染病。

狂犬病有哪些症状？

- 被咬伤的伤口或周围感觉异常、麻木发痒、刺痛等。
- 感觉兴奋、烦躁、恐惧，对外界刺激如风、水、光、声等异常敏感。
- 流涎、多汗、心跳快、血压增高、失音、失语、心律不齐等。

人感染狂犬病毒的2个条件

- 伤口：人的皮肤或者黏膜有破损
- 病毒：狗或猫等哺乳动物的唾液、分泌物、排泄物中含有狂犬病毒。

什么动物可以传播狂犬病？

- 传播狂犬病的动物主要是犬。
- 家畜（猪、牛、马等）和野生动物（狐狸、老鼠、浣熊、狼等）都可以传播。

狂犬病病毒容易被杀死吗？

狂犬病病毒对日光、干燥的抵抗力很弱，在56度温度下杀菌30分钟或在100度温度下杀菌2分钟，可以使其完全灭活，但低温能较长时间保存病毒。

如何预防狂犬病病毒？

- 家中如果养了小狗，每年要按时到医院为小狗注射狂犬疫苗。
- 外出遇到狗，不要挑逗，不激怒小狗，避免小狗攻击咬伤自己。
- 一旦被动物咬伤，要及时用肥皂水反复冲洗伤口达半小时以上，然后用碘伏或酒精消毒。
- 被咬伤后，自己在家处理完毕，及时到当地防疫站注射狂犬疫苗，将风险控制住。