

# 重庆出台2023年新能源乘用车置换补贴及绿色智能家电消费补贴政策 购买新能源乘用车最高可享3000元补贴

重庆日报讯(记者 郑三波)3月1日,市商务委发布2023年新能源乘用车置换补贴及绿色智能家电消费补贴政策,从即日起至2023年6月30日,消费者置换新能源乘用车,可获每辆车最高3000元补贴。购买绿色智能家电,可获支付额10%、最高不超过1000元的补贴。

此次补贴范围为新能源乘用车和一级能耗的绿色智能家电。遴选了125个家电门店参与家电消费补贴活动,发动多个汽车门店参与汽车消费补贴活动。

在新能源乘用车置换促销补贴方面,凡在2023年3月1日0时至2023年6月30日24时期间,售卖转让或报废注销了登记在本人名下6个月以上的旧乘用车,并在重庆市辖区内的汽车销售企业购买了新能源乘用车新车,且在重庆市辖区内依法履行纳税申报义务、完善上牌手续,按程序成功申报并经审查要件齐全属实,可以享受置

## 置换新能源乘用车

购买裸车价10万元以下的每辆给予1000元资金补贴  
购买裸车价10万元(含)以上的每辆给予3000元资金补贴

## 购买绿色智能家电

可获支付额10% 最高不超过1000元的补贴  
(即日起至2023年6月30日)



换补贴。

购买裸车价10万元以下的每辆给予1000元资金补贴,购买裸车价10万元(含)以上的每辆给予3000元资金补贴。

符合补贴条件的车主,需在3月1日至7月31日期间,通过关注“重庆商务委微信公众号”或扫描“重庆市汽车置换补贴申报系统二维码”,进入我市汽车消费补贴政策网上申报系统,提交材料。

在绿色智能家电消费补贴方面,补贴产品包括空调、电冰箱(含冰柜)、洗衣机(含干洗衣机)、电视机、热水器(含壁挂炉)、吸油烟机、燃气灶(含集成灶)、洗碗机等8类产品。符合条件的消费者在参与企业实体店购买符合条件的产品,剔除企业所有折扣优惠后实际消费满3000元的,按照支付额10%、最高1000元的标准给予一次性补贴。

值得注意的是,消费者购买适用

补贴产品时,应提前下载“云闪付App”(最新版9.3.0版本),完成银行卡绑定、实名认证、开通支付功能。支付时出示“付款码”,打开手机GPS定位确保在重庆市。

据3月2日《重庆日报》



重庆市汽车置换补贴申报系统  
扫一扫 就进入

# 一宿不睡,大脑“老”两岁! 涉17万人研究证实睡眠对寿命有影响

整宿追剧、通宵打游戏、熬夜工作赶进度……当下的社会,很多人已经习惯了晚睡,甚至有的人一夜不睡,觉得少睡一晚也没啥事儿。然而,最近发表在权威期刊《神经科学杂志》的一项新研究提示:一晚不睡,大脑就会在第二天瞬间变“老”。

该研究由德国神经科学与医学研究所的科研团队完成,涉及134名平均年龄为25.3岁的参试者。科研团队借助机器学习算法分析了参试者的睡眠数据,并通过核磁共振扫描了参试者的大脑,之后根据大脑组织特征和脑脊液等数据来判断大脑的年龄。结果发现,一整夜不睡的参试者,机器学习算法判断他们第二天的大脑年龄要比前一天“老”了1~2岁。不过,在经过恢复性

睡眠后,机器学习算法判断他们的大脑年龄又与正常时一致了。也就是说,如果在因各种原因一晚没睡,第二天及时补觉就可以逆转这种异常。之前发表在《自然-通讯》上的研究揭示,一晚不睡,大脑中默认模式网络会出现过度活跃现象,但其与前额叶皮层和顶叶皮层的联系会减弱,这种变化和大脑模式与老年人非常相似。

广州中医药大学第三附属医院神经内科副主任医师叶江琳告诉记者,偶尔一晚不睡,通过补觉可能弥补对大脑的伤害,但这是万不得已的做法,仅限于短时间睡眠缺乏。如果长期熬夜睡不好,甚至连着好几天不睡觉,就会对人体器官和生理组织造成永久性损伤,进而引发多种疾病,比如

高血压、心血管疾病、抑郁症、糖尿病等。值得提醒的是,良好的睡眠不仅包括足够的睡眠时间,还包括睡眠质量等。

美国哈佛医学院的研究者,用5个因素对17万人睡眠状况进行了评估,包括1.每晚睡7~8小时;2.每周入睡困难不超过两次;3.每周失眠不超过两次;4.不使用安眠药;5.每周至少有五天醒来时感觉休息良好。评估总体结果显示,良好的睡眠能延长寿命,降低死亡风险。具体来说:与拥有0~1个良好睡眠因素的参试者相比,拥有5个良好因素的参试者,全因死亡风险降低30%,心血管疾病死亡风险降低21%,癌症死亡风险降低19%。其中,男性预期寿命延长4.7年,女性预期寿命延长

2.4年。

叶江琳提出改善睡眠的4点建议:第一,固定睡眠节律,每日坚持同样的上、下床时间,久而久之就容易形成自己的内在生物钟;第二,睡前避免喝酒、抽烟、剧烈运动,减少打电话、看恐怖电影、玩手机的频率,降低对感官的刺激;第三,保持舒适的卧室环境,减少光源和声源干扰,可以听一些节奏舒缓的轻音乐助眠;第四,白天适量运动有助提升晚上的睡眠质量,可选择慢跑、游泳和瑜伽等,强度以微微出汗为宜。最后特别提醒的是,若发现有明显睡眠问题,一定要寻求专业帮助,在医生指导下采用药物或其他治疗,切忌滥用安眠药。

据环球时报客户端

# 抽筋先别急着揉

抽筋是肌肉纤维损伤造成的,运动中发生抽筋,还可能造成其他的危险,譬如游泳中溺水等。抽筋发生时,不要急着去揉搓,而应轻按患处缓解疼痛。预防抽筋,要注意运动前做好热身运动,并且喝点淡盐水来补充钠离子,预防因过多流失钠而抽筋。

手指抽筋:可以先握紧拳头,然后用力伸张,迅速重复数次,直至复原为止。

手掌抽筋:手指交叉握紧,反转掌心向外,用力伸展向后身弯,多次

运动后即可复原。

脚趾抽筋:将腿伸直,用抽筋的脚趾抵住另一只脚的脚背,抬起未抽筋的脚,尽力向后压抽筋的脚掌。

大腿抽筋:弯曲膝盖,置于胸前,双手抱住小腿,用力收缩数次,然后将腿伸直,反复多次即可。

有时抽筋处还会隐隐作痛几天,这多是牵拉过程中对肌肉纤维的损伤造成的。对于这种情况,应该轻柔按摩患处缓解疼痛。

据3月2日《重庆科技报》

# 爱玩手机的父母脾气暴

加拿大滑铁卢大学的一项最新研究发现,沉迷电子设备会给孩子带来问题。如果家长们一直看手机,也会养成很多坏习惯,更容易对孩子发火吼叫。

研究人员对549名家长进行调查,他们至少有两个5岁至18岁的孩子。每位家长都向研究人员提供了个人使用数字科技产品的情况、精神健康状况、孩子的精神健康状况、家庭日常运转情况以及他们的教育行为。研究发现,平均而言,家长们每天花三四个小时看电子设备,精神压力大的家长沉迷电子设备时间更长。

研究人员发现,家长们如果太长时间使用电子设备,将产生负面的教育行为,如冲孩子大喊大叫、爱唠叨等。该研究团队从新冠疫情初始阶段便开始调查相关数据,发现疫情期间,人们使用电子设备、看屏幕的时间迅速增加。

研究人员发现了一个例外,通过网络方式保持社交连接的家长们焦虑感和压抑感相对低。他们的教育方式也更加积极,比如愿意倾听孩子,鼓励孩子取得成绩。

所以当研究家长们是如何使用电子设备时,除了要考虑花费时间,还需要考虑到他们的使用动机。这项最新研究报告发表在《人类行为中的计算机》期刊上。

据生命时报网

# 重庆开始执行新版国家医保药品目录 谈判和竞价新准入的药品价格平均降幅达60.1%

重庆日报讯(记者 李珩)3月1日,新版国家医保药品目录在重庆落地实施,重庆参保群众在看病购药时,将享受新版目录的药品报销范围和价格。据了解,新版国家医保药品目录新增111个药品,包括慢性病、抗肿瘤、罕见病,以及新冠治疗药等领域的药品,谈判和竞价新准入的药品价格平均降幅达60.1%。

据了解,调整后,新版国家医保药品目录内药品总数达到2967种。

“在历次医保目录调整中,糖尿病、高血压等慢性病药品都是调整的重点。”西南医院内泌科有关负责人说,在之前的医

保目录调整中,醋酸钙片、阿法骨化醇片等糖尿病用药就有明显的下降,此次又有包括德谷胰岛素利拉鲁肽注射液,盐酸二甲双胍缓释片(Ⅲ)等糖尿病常用药进入新版医保目录。

此次新版医保目录,在肿瘤治疗领域有14款抗肿瘤药物首次纳入,包括非小细胞肺癌、淋巴瘤等治疗用药。这将让一大批肿瘤患者受益。

此外,此次调整也对过去已经纳入目录的药品进行了适应证扩容,例如免疫疗法单抗类药物,根据临床适应症获批情况,其医保报销范围进一步拓宽。

据3月2日《重庆日报》

## 如何预防甲流

图/溪红柿

### 避免接触病源

平时尽量避免接触甲流患者,尽量避免吃来自甲流疫区的猪肉和禽类食物。

### 1. 避免接触病源

平时尽量避免接触甲流患者,尽量避免吃来自甲流疫区的猪肉和禽类食物。

### 室内通风良好

在甲流发病的高峰时期,尽量避免到人流多的地方;在家里休息时,一定要保证室内通风良好。

### 2. 保证通风良好

在甲流发病的高峰时期,尽量避免到人流多的地方;在家里休息时,一定要保证室内通风良好。

### 家中常备感冒药

打喷嚏时,一定要将自己的口鼻捂住,家中应常备感冒药。

### 3. 常备感冒药

打喷嚏时,一定要将自己的口鼻捂住,家中应常备感冒药。

### 多喝水、多吃蔬菜水果

注意个人卫生,平时一定要保持充足的睡眠,多喝水,多吃一些蔬菜水果,保持良好的情绪状态等。

### 4. 保持良好生活习惯

注意个人卫生,平时一定要保持充足的睡眠,多喝水,多吃一些蔬菜水果,保持良好的情绪状态等。

据3月2日《重庆科技报》

{人人讲文明,处处见真情}

# 文明健康始于心 低碳环保践于行

你我共建 | 讲文明话 | 办文明事 | 做文明人 | 创文明城  
从我做起 一点一滴绘成美丽画卷

中共重庆市綦江区委宣传部  
綦江区创建全国文明城市指挥部办公室 宣