

立法守护!《全民阅读促进条例》颁布

2025年12月9日,国务院总理李强签署第823号国务院令,公布《全民阅读促进条例》,自2026年2月1日起施行,标志着全民阅读从“政策引导”迈向“法治保障”。

条例旨在促进全民阅读,推进书香社会建设。在为公民提供优质阅读内容方面,条例主要作了以下几方面规定:一是支持和引导丰富出版品种,优化出版结构,提高出版质量,推出更多优秀出版物。二是国家新闻出版等主管部门做好优秀出版物推介工作,引导公民阅读优质内容。三是支持数字阅读与传统阅读相结合,推动优质数字阅读内容供给,提升数字阅读便利性和满意度;数字阅读服务提供者应当加强数字阅读内容管

理,推送优质数字阅读内容,营造健康向上的数字阅读环境。

在加大全民阅读推广力度方面,条例规定:一是明确推广要求,鼓励开展内容健康向上、展现文化底蕴、形式多样的全民阅读推广活动,要求从事全民阅读推广应当具备相应领域的专业能力,推广优质阅读内容。二是完善推广措施,通过规定全民阅读活动周、培育全民阅读活动品牌、开展全民阅读公益宣传等做好全民阅读推广。三是突出推广重点,要求做好优秀出版物推介工作,引导公民阅读优质内容。

在提升全民阅读服务质量方面,条例主要作了以下几方面规定:一是根据基本公共文化服务有关要求,加

强相关场所、设施统筹利用,科学合理规划建设全民阅读设施,鼓励机关、学校、企业事业单位、公共服务机构和场所等设立相应阅读设施。二是明确全民阅读设施管理单位应当根据全民阅读设施的功能、特点,向公众提供相应的阅读服务,依法配置、更新必需的服务内容和设备,加大设施开放力度。三是根据实际情况采取政策措施支持实体书店发展,鼓励实体书店改善阅读条件、开展阅读活动,发挥全民阅读服务功能。四是支持数字阅读与传统阅读相结合,推动优质数字阅读内容供给,要求数字阅读服务提供者加强数字阅读内容管理,营造健康向上的数字阅读环境。五是鼓励和支持社会力量依法

参与提供阅读服务,建设公共阅读空间,开展旧书交换流通,创新阅读服务模式,丰富全民阅读场景。

在强化全民阅读保障措施方面,条例主要作了以下几方面规定:一是加强全民阅读保障,扩大全民阅读覆盖面,促进全民阅读均衡发展。二是强化对未成年人、残疾人、老年人等的阅读保障,规定提供适宜读物、开设阅读课程、支持全民阅读无障碍设施建设、优化适老服务等措施。三是强化对农村地区等的阅读保障,规定制定乡村阅读计划,推动城乡基本公共文化服务均等化。四是鼓励开展全民阅读研究、指导开展公民阅读状况调查、支持开展全民阅读国际交流合作。

据新华社

教育部出新规全面规范中小学日常考试 小学一二年级取消纸笔考试 严禁非毕业年级区域联考

近日,教育部印发《关于进一步加强中小学日常考试管理的通知》,推出20条具体措施,从明确管理职责、压减考试频次、严格命题管理等七方面规范中小学日常考试。新规针对不同学段精准划定考试频次,小学一二年级取消纸笔考试,严禁非毕业年级组织区域性考试,同时强化素养导向命题、推行等级评价等。此举旨在破解当前考试过多、命题不科学等痛点,切实减轻学生学业负担,推动基础教育高质量发展。此前多地已有减负实践基础,为新规落地提供了有益借鉴。

研究員李政涛表示,新规的核心思路是让考试回归育人本质。

新规首先明确了“中小学日常考试”的界定范围,将其限定为地方和学校在日常教学中,为检验阶段性学习效果、服务教学改进而面向年级全体学生组织的考试,不含初高中学业水平考试和高考这两类关键性考试,从源头上厘清了规范边界,避免了政策执行中的模糊地带。

事实上,多地已提前开展减负探索,为新规落地积累了实践经验。河北衡水市自2022年起就将作业改革作为减负突破口,通过作业公示、总量审核等机制实现“减量提质”,同步规范考试管理,减少不必要的阶段性测试,其探索与此次新规的减负导向高度契合,为全国层面的规范提供了有益参考。

分学段精准调控考试频次

针对不同学段学生的身心发展特点,新规分类提出了考试频次的刚性要求,精准压减考试总量。其中,小学一二年级不进行纸笔考试的规定最为引人注目,这意味着低年级学生将彻底告别书面考试的压力,更多通过课堂观察、实践操作等方式进行学习评价。

对于义务教育其他年级,新规明确由学校每学期组织一次期末考试,初中年级可根据不同学科实际适当安排一次期中考试。这一要求大幅压缩了以往部分学校频繁组织的月考、单元考等测试,将考试频次控制在合理范围。“以前孩子每周都有小测,考完还要排名,压力特别大。”北京海淀区一位小学家长王女士的感

受,道出了不少家庭的困扰,新规的落地将有效缓解这一问题。

普通高中学校被要求严格控制考试次数,新规未明确具体频次,而是赋予学校一定的自主调控空间,同时强调要建立考试备案制度,从机制上解决考试随意性问题。针对毕业升学需求,新规作出弹性安排,允许初中高毕业年级在总复习阶段组织1—2次模拟考试,既保障备考需求,又避免过度测试。

尤为值得关注的是,新规明确严禁面向小学各年级和初高中非毕业年级组织区域性或跨校际的考试。此前,部分地区通过统一命题、跨校联考等方式组织考试,加剧了升学竞争和学生负担,这一禁令将有效遏制此类现象,让考试回归学校教育教学的内在需求。教育部基础教育司负责人强调,各地要建立分级监管机制,确保考试频次控制要求落到实处。

多维发力筑牢政策落地根基

在压减考试频次的同时,新规更注重提升考试质量,从命题管理、审核把关、结果应用等多方面构建保障体系。命题质量作为考试的核心,新规提出严格依据国家课程标准和教学实际命题,强化核心素养立意,杜绝偏题怪题,同时科学优化试卷结构,逐步增加应用性、探究性、开放性和综合性试题比重。

为规范命题来源,新规明确严禁向任何组织和个人购买试题、试卷,针对命题能力和不足的学校,要求由上级教育行政部门统筹组织命题,提供题库供学校选用组卷。这一要求将

有效避免商业化试题带来的命题不规范、难度超标等问题,保障考试的科学性和适切性。同时,新规建立健全考试审核机制,重点加强合规性、政治性和科学性把关,杜绝出现违背社会主义核心价值观的内容。

在考试结果应用方面,新规推行等级评价,淡化分数竞争,明确要求不得将考试分数作为评价学生的唯一标准,引导学校和家长树立正确的教育评价观,缓解学生考试焦虑。“等级评价能让家长更关注孩子的进步幅度,而不是单纯的分数高低,有助于减轻攀比心理。”上海某初中班主任刘老师表示。

为强化保障能力,新规提出加强教研与培训,提升教师命题水平,同时试点探索人工智能在考试命题、组卷、阅卷、分析等关键环节的场景应用,以技术赋能考试管理提质增效。在责任落实上,新规建立全链条监督问责机制,明确试卷命制者、选用者和审核者一体问责,逐级压实省级教育行政部门的统筹领导责任、市县级的直接监管责任和学校的执行主体责任。

各地教育部门已开始部署新规落实工作。北京市教委表示将结合本地实际制定实施细则,开展学校考试管理专项检查;广东省教育厅则计划组织命题能力专项培训,提升教师规范命题水平。专家指出,新规的落地需要各级教育部门、学校、家庭形成合力,不仅要严格执行考试规范,更要转变教育评价理念,真正让减负落到实处,为学生全面健康发展创造良好环境。

据新华社

市场监管总局：平台要求商家“全网最低价”可能构成垄断协议行为

12月17日,市场监管总局举行新闻发布会,介绍民生领域反垄断执法相关情况。市场监管总局反垄断执法一司副司长刘健介绍,近期发布的《互联网平台反垄断合规指引(征求意见稿)》提出了8个新型垄断风险,

为平台企业提供务实管用的合规指导。

例如,有的平台企业要求平台内商家销售商品价格不得高于其他竞争性平台。指引提示,平台要求商家“全网最低价”,可能构成滥

用市场支配地位或者垄断协议行为。

又如,有的平台算法不公开、不透明,“算法黑箱”损害平台内商家和消费者利益。指引将实现算法向善作为平台企业重要的合规目标,

并列举“算法共谋”等风险示例,同时鼓励平台企业开展算法筛查,构建算法垄断识别防控体系,从源头上防范垄断行为的发生。

(赵文君) 据新华社

抗流感、重养生 巧用中医方法安度寒冬

康养生活

冬至将至,天气渐寒,眼下正是流感、心血管病的高发季。如何用好中医药方法养生防病,呵护好“一老一小”?近日,国家中医药局举行发布会,邀请中医专家为公众答疑解惑。

防流感:内养正气,外慎邪气

当前正是流感流行季。中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升说,中医预防强调内养正气、外慎邪气,流感的发生取决于人体内部“正气”(免疫力)的盛衰和“疫戾之气”(病毒)的强弱,可以通过综合调养的方法巩固自身的“防御能力”。

齐文升建议,内养正气,可适当

食用温补清润食材,尽量保证充足睡眠,还可采用艾灸和中药泡脚等方法温通经络、调整阴阳;外慎邪气,可定期在室内用艾叶、苍术煮水熏蒸,也可佩戴艾叶、苍术、藿香等中药材做成的香囊以辟秽解毒,或以苍术、陈皮、白茅根等中药材冲泡代茶饮。

感染流感后,也可用中医方法调护。专家介绍,此时饮食宜清淡、易消化、有营养,早期发热时以半流食为最佳,恢复期可选用益气养阴食物;注意适当休息,防止受凉;同时应密切观察病情变化,出现高热不退、呼吸急促说明邪气内陷,应及时就医。

重养生:温润滋养,补肾藏精

冬季养生重在“养藏”。中医认为,冬季通过“养肾藏精”储备好肾精,以滋养人体,提高抵抗力,为来年整年的健康打下坚实基础。同时,寒

气易伤阳气,故应注意减少阳气耗散。

齐文升说,此时应尽量早睡早起;饮食应减少生冷寒凉之物,适当食用牛羊肉、桂圆、核桃等温补食材,怕上火可适当添加银耳、百合或山药。

同时,冬季运动推荐太极拳、八段锦等和缓运动,以身体微微发热为度;还需通过戴围巾、泡脚等方式,做好颈、足等重点部位的保暖。

冬季寒冷易诱发心脑血管疾病,在中医看来,预防应顺应自然,扶正祛邪。专家介绍,应注重保暖,避免寒邪引起的凝滞收缩对心血管造成不良影响;饮食原则上应以温补清淡者为主,可适当摄入清心食材,还可选用有温通效果的药食同源药膳。

护老幼:散寒除湿,调理脾胃

很多有“老寒腿”的老年人冬季

症状会加重。黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任医师唐强说,老年人往往肝肾不足、气血亏虚,导致筋脉失养,而风寒湿盘踞关节,遇寒冷则凝滞加重,因此疼痛明显。

唐强建议,有“老寒腿”的老年人,除了戴护膝、增添衣物,可每晚用热毛巾或热水袋敷于关节周围15至20分钟,促进局部血液循环,散寒除湿;还可每晚用40℃左右的水加入艾叶、红花等泡脚20分钟左右以驱散寒气。

冬季里儿童容易感冒、咳嗽,对此,河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青建议,儿童冬季饮食应把握荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化等关键词,保证夜间充足睡眠以蓄积正气,适度进行户外活动。家长还可运用小儿推拿方法帮助孩子促进脾胃运化、疏通气机、振奋阳气。

据新华社

免登录!微信小程序上这样缴居民医保

重庆市2026年度城乡居民医保缴费,可使用微信小程序缴纳,这种方式免登录即可缴费,方便又快捷。

缴费标准

城乡居民(含新生儿),一档个人缴费金额为400元,二档缴费金额为775元。

集中参保期

第一阶段:2025年10月下旬至2025年12月31日,2025年12月底前参保缴费的,连续参保人员,从2026年1月开始享受待遇;未连续参保人员,从2026年1月开始计算待遇等待期。

第二阶段:2026年1月1日至2026年2月28日,2025年1月至2月参保缴费的,连续参保人员,从参保缴费的次年1日起享受待遇;未连续参保人员,从参保缴费的次日起开始计算待遇等待期。

缴费流程

(1)在微信首页一点击【我】-【服务】-【城市服务】-【社保】-【社保缴费】-【城乡居民医疗

保险】,进入缴费页面,或者直接搜索【社保云缴费】小程序进入缴费页面。

(2)填写缴费人身份证号码、姓名,选择缴费年限,然后点击【下一步】。如需为他人代缴,直接填写他人身份信息即可。

(3)勾选需要缴费的医保档次,点击【下一步】。

(4)仔细核对缴费金额、身份证号、姓名以及费款所属期,核对无误后点击【去支付】进行缴费。

温馨提示

(1)如果您此前没有办理过城乡居民医保参保登记,请先到“重庆市医疗保障局”微信服务号或“渝快办”等渠道办理城乡居民医保参保登记,然后再按照上述流程进行缴费。

(2)使用微信小程序缴纳城乡居民医保费时,无法使用职工医保个人账户余额为近亲属代缴居民医保费。如需使用职工医保个人账户余额代缴,请通过“重庆税务”微信公众号、“重庆税务”支付宝生活号等办理。

6部门发通知：加强基层医疗卫生机构特色科室建设便利就近就医

根据国家卫生健康委、国家发展改革委等6部门12月17日公布的通知,2030年,达到服务能力推荐标准的基层医疗卫生机构至少建成1个特色科室。鼓励其他基层医疗卫生机构结合实际建设特色科室。

这份《关于加强基层医疗卫生机构特色科室建设的指导意见》提出在加强基层医疗卫生机构全科医疗科、中医科、预防保健科等业务及医技科室建设的基础上,重点加强若干临床科室建设,形成在一定区域内具有基层优势和特色的科室,便利群众就近就医。

(李恒) 据新华社

时隔27年我国献血法迎来首次修订 献血年龄拟延长至65周岁

国家卫生健康委17日公布《中华人民共和国献血法(修订草案征求意见稿)》,向社会公开征求意见。

此次修订是自1998年《中华人民共和国献血法》实施以来的首次重大修改,征求意见稿内容从原有24条增至60条,包括总则、组织动员与社会责任、血液采集与临床用血、保障与激励、法律责任等五个方面。

两次采集全血间隔期至少90天

征求意见稿对献血者年龄和采血间隔进行了科学调整。主要基于医学科学的进步与国内实践验证,以及国际通行做法考虑的:

一是目前世界卫生组织推荐献血年龄为18至65岁(我国香港地区:16岁至75岁,澳门地区17岁至69岁;美国最低16岁,无明确上限;英国17岁至65岁;澳大利亚18岁至75岁;日本16岁至69岁)。献全血的时间间隔我国香港地区11周,澳门地区12周,其余各国普遍为8周至12周。

二是献血者献血前均开展必要的健康检查,确保献血者安全。现代医学证明,人体血液不断更新代谢。一次献血400ml,仅占总血量的10%左右,不会对身体造成危害。我国海南、江西、深圳等部分省市已对献血年龄上限和(或)献血间隔作了相应调整,有地方法规实践。

随着我国经济社会不断发展,人民群众的生活水平与健康状况获得显著提高,征求意见稿提倡十八周岁至六十五周岁的公民在符合健康要求的情况下自愿献血,两次采集全血间隔期不少于九十天。

保障献血者健康和血液质量

提高年龄上限和缩短间隔期,如何保障献血者的健康和血液质量安全?

保障献血者健康和血液安全是献血工作的首要原则和生命线。法律调整将严格建立在科学

评估和强化管理的基础之上,严把健康检查关、科学制定献血标准、强化血液监测、优化献血服务和关怀、完善监督机制,切实保障献血者健康和血液质量安全。

为保障献血者和用血者安全,征求意见稿对血站和医疗机构提出相关要求。在法律责任中,对血站及医疗机构违反相关规定也做出了明确的处罚规定。

明确规定献血者享有权利

征求意见稿较现行《中华人民共和国献血法》进一步完善了献血者激励机制,单列第四章(保障与激励),其中6条条款对献血者的激励保障作出了明确规定。

一是献血者享有获得表彰奖励权利。明确对积极参加、组织献血和在献血工作中做出显著成绩的单位和个人,按照有关规定给予表彰奖励。对无偿献血者发给国务院卫生健康行政部门制作的无偿献血证。

二是献血者享有补贴和休整的权利。公民参加无偿献血的,有关单位应当予以支持、激励,可以给予适当补贴。公民献血后,用人单位可以根据实际情况安排休整。

三是建立政府和有关单位的激励机制。国家将无偿献血工作情况纳入精神文明建设和健康城镇创建指标体系。各有关单位应当制定献血者优待奖励政策。

四是献血者享有便捷就医等权利。鼓励医疗机构为献血者提供便捷就医服务,血站应当做好相关保障工作,并开展献血者关爱活动,不断提升献血服务水平。

五是献血者及近亲属用血费用减免和优先用血的权利。献血者免交血液成本费用,配偶、父母、子女临床用血时,免交或者减交血液成本费用。在保证急救用血的前提下,医疗机构和血站应当优先安排献血者及其配偶、父母、子女的临床用血。

(综合新华社、国家卫健委官网消息)