拒收现金？三部门发文整治

新华社发

尽管“拒收现金违法”观念已深入人心，但拒收现金行为仍难以杜绝。12月19日，中国人民银行等三部门对外发布《人民币现金收付及服务规定》，进一步防范和整治拒收人民币现金行为，构建多元支付方式共同发展下的现金便利流通环境。规定将自2026年2月1日起施行。

记者从中国人民银行了解到，当前，全国拒收现金有关投诉显著减少，但经营主体收现意愿下降具有一定普遍性、趋势性，拒收现金行为难以杜绝。为防范和整治拒收人民币现金行为，中国人民银行会同国家发展改革委、金融监管总局制定了《人民币现金收付及服务规定》，进一步明确了各类收费单位、经营主体以及银行业金融机构的现金服务义务。

规定指出，除因履行法律、法规、规章规定的义务或法定职责而应使用非现金支付工具情形外，不得拒收现金，不得要求或诱导他人拒收现金，不得对现金支付采取歧视性措施，损害现金支付便利。

规定根据不同领域、场景分类施策。根据规定，采取无人值守、机具设备等自助服务模式，以及采用“一卡通”结算、进行统一管理的园区、厂区、景区、学校等场所，经营主体应在醒目位置标识支付方式，现金收取转换方式及服务联系电话。

此外，充分考虑老年人、残障人士、境外人士办理现金业务的需求和习惯。规定还指出，银行需建立现金服务应急保障机制，针对突发情况及特殊群体的现金需求，保障现金供应、优化窗口服务、维护营业网点秩序。

如果遇到现金支付不畅问题如何处置？中国人民银行有关负责人表示，遭遇拒收现金，或者采取歧视性措施排斥现金时，公众可妥善保留相应的证据或线索，通过城市政务热线、消费者权益保护、金融消费权益保护等各种渠道进行投诉、举报，中国人民银行将会同相关部门及时处理。

（任军　吴雨）

据新华社

重庆“慈医通”平台正式上线

让儿童慈善医疗救助“指尖直达”

12月19日，中华少年儿童慈善救助基金会（以下简称中华儿慈会）“慈医通”平台在重庆正式上线，与数字重庆“渝悦救助通”应用及医院管理系统互联互通、同步运行，通过一键申请、同步结算，为重庆患病儿童提供精准高效的救助。

中华儿慈会相关负责人表示，今年中华儿慈会“慈善医疗救助一站式服务改革”在重庆启动试点，旨在构建高效便捷的全流程数字化一站式服务体系，创新打造“便捷性申办、一站式结算、体系化帮扶”慈善医疗救助新模式。

目前，中华儿慈会已在“慈医通”平台上线2个救助项目，安排首批试点慈善资金400万元。符合救助条件的困难群众，可通过“渝快办”“渝悦救助通”“慈医通”移动端随时随地提交申请，外出务工、行动不便或身患重疾的困难对象还可自主或委托他人代办，打破时间、地点、身体条件限制，破解“申请找不到门”难题。

值得一提的是，困难群众线上即可查询救助信息、提交申请、跟踪办理进度，无需往返奔波提交票据与证明；救助儿童身份信息由民政部门精准比对认证，医疗凭证直接同步至医院管理系统，从源头杜绝虚假证明、虚假凭证问题，大幅压缩审核周期、提升审核效率；救助资金提前预拨至定点医院，结算时自动抵扣对应费用，改变传统“先垫付、后帮扶”模式，既强化救急救难功能，又减轻困难家庭经济负担与医院垫资压力；救助资金公开透明，监管部门与捐赠方可全程追溯资金流向，切实筑牢项目公信力。

近年来，重庆民政全力推进慈善救助“掌上办”“指尖办”，依托“渝悦救助通”平台，已整合部、市、区县、乡镇、社区五级236个慈善组织力量，上线慈善项目249个，累计筹集帮扶资金5500余万元。

（张莎　秦铮悦）

据重庆日报

重庆10部门联手治欠薪

单位信用分ABCD四等　招人需主动“晒”信用

近日，市人力社保局会同市发展改革委、市财政局、市住房城乡建委等10个部门联合印发了《重庆市治理欠薪信用监管办法》（以下简称《办法》）。《办法》明确，用人单位在招聘时，应当主动向劳动者告知工资支付信用情况，劳动者求职时可以依法查询用人单位工资支付信用情况。

根据《办法》，重庆市将在全市范围内开展工资支付信用监管工作，适用于所有依法登记注册或从事经营活动的单位、组织和个人。

《办法》明确，未按时足额支付劳动者工资的行为，属于工资支付失信行为。工资支付信用信息，包括单位履行工资支付义务的记录，以及未履行义务引发拖欠工资的相关记录。

《办法》提出，工资支付信用监管要坚持依法依规、客观公正、公开透明的原则，并实行分类监管、动态调整和协同共治。人力社保部门将负责工资支付信用体系的建设，提供信用记录、等级评价、结果应用和信用修复等服务。相关部门将根据工资支付信用记录，在招投标、政府采购、财政补贴等事务中应用信用信息。

在信用等级管理方面，《办法》明确将工资支付信用分为A、B、C、D四个等级。A级单位为两年内未发生拖欠工资行为的单位，B级为存在克扣或拖欠工资的单位，C级和D级则分别对应拖欠工资情节较为严重的单位，特别是被列入拖欠农民工工资失信联合惩戒对象名单的单位。

《办法》对企业和个人的信用激励和惩戒也做出了明确规定。对于A级单位，将优先享受政府资金支持、政策优惠、表彰推荐、优化监管等激励措施；而对于信用等级为C级、D级的单位，将面临限制政府采购、招投标、金融服务等方面的处罚。尤其在工程建设领域，C级、D级单位的新增工程项目需要按照规定存储更高比例的工资保证金。

《办法》明确，单位的法定代表人、主要股东、主要负责人也将受到工资支付信用的影响，C级和D级单位的相关负责人不能参与各级党代表、人大代表、政协委员等职务的选举，也不得参与职称评审、先进工作者等评比活动。

此外，用人单位在招聘时，应当主动向劳动者告知工资支付信用情况。劳动者求职就业时可以依法查询用人单位工资支付信用情况。

目前，就《治理欠薪信用监管办法》涉及的工资支付信用等级，重庆正搭建线上便捷查询通道，拟通过“渝快办”的“渝悦·根治欠薪”专栏进行查询，有序推进通过“信用中国（重庆）”网站或微信公众号查询使用。

《办法》强调，企业在纠正失信行为后可以申请信用修复。人力社保部门将根据企业的修复情况，适时调整其信用等级。单位如果再次发生拖欠工资等行为，则不能提前更新信用等级。

（谭旭）

据上游新闻－重庆晨报

“液体口罩”能防流感？医生：涉嫌虚假宣传

某“液体口罩”宣传页截图。

“往鼻子里喷一喷，阻隔病毒细菌”“孩子戴‘液体口罩’上学，家长更放心”……最近，一种名为“液体口罩”的鼻喷剂在电商平台卖得火热，甚至有产品年销量超100万瓶。可以说在冬季呼吸道传染病高发的当下，收获了一波市场红利。

据一些商家描述，此类喷雾剂只需往鼻腔里喷一喷，就能形成“物理隔断”，并宣称能“阻流阻冠”，且“阻断率99.9%”。

这个“液体口罩”究竟是什么来头？它真能“一喷就灵”吗？又能否替代我们戴了多年的传统口罩？解放军总医院第五医学中心感染病医学部呼吸与危重症医学科副主任医师张大伟为您释疑。

“液体口罩”真能防病毒？

根据商品描述，“液体口罩”产品通常以喷雾（少数为凝胶）的形式存在，其原理及宣传效果主要为：通过成膜技术在鼻腔黏膜上形成物理屏障，隔离外界病原微生物和过敏原等。

①使用的效果存疑

张大伟表示，所谓“液体口罩”的作用机制是否足够有效，需满足与鼻黏膜充分接触、防护膜持续有效等多个条件。

首先，它没有经过临床验证，预防效果到底如何目前还没有相关研究数据支持，其保护效果仅在实验室里“有效”，这与真实复杂的人体环境相差甚远。

其次，鼻腔不像水管一样直，它是一个立体结构，“液体口罩”无法全方位、无死角覆盖。那么，一些没有被喷到的鼻黏膜，遇到病原体仍可能被感染。

此外，现实生活中这层薄膜很难做到持续有效。张大伟举例，当我们抠鼻子、打喷嚏、擤鼻涕时，“液体口罩”在鼻腔内形成的薄膜会被破坏，所以它即使有效，持续时间也不稳定。

②能否替代传统口罩

传统口罩，特别是医用外科口罩主要通过物理阻隔机制，减少呼吸道病原体和颗粒物的传播与吸入，其功能具有明确的技术标准支撑。

而所谓的“液体口罩”产品大多既非药品也非医疗器械，而是“日用品”。其能“99.9%阻隔病毒”的宣传语，实属夸张，甚至涉嫌虚假宣传。

③长期使用的隐忧

尽管“液体口罩”是日用品，长期使用也有健康隐患。张大伟举例，过敏性鼻炎或过敏性哮喘患者，若对里面的物质过敏，反而会影响健康。

④残留成分副作用

“液体口罩”残留成分是否影响鼻黏膜健康，是否影响鼻用激素、鼻用抗过敏药等其他药物使用疗效等问题，目前尚无系统评估。

这些防护方法真有用吗？

除了前文中提到的“液体口罩”，近期还有多种“亲测有效”的呼吸道传染病防护方法在社交平台广泛传播。这些方法究竟是否科学有效？张大伟对此进行了解读。

①早晚用盐水漱口

该方法只能作为缓解轻微咽喉不适的辅助手段，不能替代戴口罩、打疫苗等有效预防手段。

②服用维C补充剂

健康人群服用并不能降低呼吸道感染发生率，过量服用还可能引起胃肠不适、结石或药物性肝损伤等。

③小柴胡剂防病毒

盲目服用不仅无效，还可能延误病情或引起药物不良反应。

戴口罩是最简单有效的防护

在病毒活跃的季节，个人日常防护的每一处细节都在为守护健康助力，外出正确佩戴口罩就是其中最简单有效的方法之一。

张大伟建议，戴口罩前先洗手，并确保口罩四周充分贴合面部，覆盖口、鼻、下颌。

一般连续佩戴4小时或出现破损、松散时应更换口罩。

被水汽、鼻涕浸湿也应更换，因为口罩中间的熔喷层一旦受潮，静电吸附作用会大幅下降，影响飞沫阻隔率。

正值冬季，流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等多种呼吸道病原体活跃，公众应科学应对，警惕夸张宣传、勿蜂拥购买非正规的“替代品”。

预防呼吸道传染病，最有效的方式仍是接种疫苗。公共场所应佩戴好口罩，日常勤洗手、多通风，提升免疫力。综合防控、多措并举，确保健康过冬。

据央视新闻

重庆2026年灵活就业人员医保缴费标准出炉

一档3105元　二档6831元

近日，重庆市医疗保障局、重庆市财政局、国家税务总局重庆市税务局发布《关于2026年以个人身份参加城镇职工医疗保险、长期护理保险缴费有关问题的通知》，明确2026年以个人身份参加城镇职工医保，一档缴费标准为3105元/年·人，二档缴费标准为6831元/年·人。

按重庆医保政策规定，以个人身份参加职工医保，最低缴费年限为男性30年、女性25年，其中实际缴费年限不低于10年。缴费期满并按月领取基本养老保险待遇的退休人员，只需要缴纳大额医疗保险，缴费标准为60元/年·人。没有缴足医保年限，但是已经开始享受基本养老保险待遇的人员，可以选择一次性缴足医保剩余年限，2026年一次性趸缴的缴费基数为73272元。

缴费时间上，2026年1月初即可缴费。同时，按照重庆医保相关规定，职工医保中断缴费超过3个月，将影响正常享受医疗保障待遇，要等待6个月，即缴费成功后第7个月才能享受医保待遇。因此，原正常参保人员需要在2026年3月31日前缴清费款，确保正常享受医保待遇。

缴费渠道有很多，线上可以通过“重庆税务”微信公众号、支付宝“重庆税务”生活号、“社保云缴费”微信小程序、渝快办等渠道为本人或他人缴费。线下可以到当地社保所、办税服务厅等办理缴费。如果是之前已签订扣款协议的参保人员，还可以选择银行批量扣款方式缴费。2026年费款银行集中批量扣款的时间为2026年1月19日~23日、1月28日，要务必确保2025年1月18日前，银行卡账户已经存足费款。

需要注意的是，一档缴费期满退休人员的大额医保费，需要通过上述税务部门提供的渠道缴纳，缴费步骤与正常缴纳医保费相同。二档缴费期满的退休人员缴纳大额医保费，由医保经办机构从其个人账户中划扣，不需要自行缴费。

（陈瑜）

据上游新闻－重庆晨报

别边吃饭边看视频了

中医帮你拆解三类“伪休息”　气血充盈的科学休养指南请收好

康养生活

现代社会生活节奏加快，不少人将停下工作、放空自己等同于休息，但部分看似放松的行为实则为“伪休息”，长期可能损耗气血、加剧疲惫。浙江省名中医周天梅结合中医理论，解析了边吃饭边看视频、久坐久卧、熬夜刷手机后补觉三类“伪休息”的危害，并给出针对性的健康休息建议，引导公众树立科学的养生观念。

边吃饭边看视频分流气血

“吃饭时刷视频、看剧集，看似是利用碎片时间放松，实则会加重身体负担。”浙江省立同德医院中医内科主任、主任中医师周天梅指出，中医认为“脾胃为气血生化之源”，进食时身体本应将气血集中于脾胃，保障食物消化运化。

若吃饭时同时紧盯电子屏幕，身体需被迫进行“气血调度”，将部分气血从脾胃转移至眼部以支撑视觉活动，这会直接导致脾胃运化能力不足，进而引发消化不良、腹胀、食欲不振等问题，还可能出现头脑昏沉、精神不济的情况。周天梅用通俗的比喻解释：“这就像一家公司将核心资金分散到多个非核心项目，最终只会导致所有事情都难以做好。”

她建议，公众应养成专注进食的习惯，放下电子设备，认真感受食物的色、香、味与口感，通过细嚼慢咽助力消化。这种专注不仅能减轻脾胃负担，更能让心神回归当下，在体会饮食满足感的过程中实现养心养神，真正达到休息的效果。

久坐久卧阻碍气血流通

不少人在休息时习惯长时间久坐刷手机或久卧床，认为这是最放松的方式。但周天梅强调，《黄帝内经》早有“久卧伤气，久坐伤肉”的训诫，长时间保持静止状态，无论坐卧，都会阻碍气血的自然流通，反而损耗身体机能。

适当的睡眠能够养气，但过度卧床，尤其是清醒状态下的长时间卧床，会导致体内阳气无法正常生发。长期如此，可能出现精神萎靡、气短懒言、免疫力下降等问题，还会为颈椎病、腰椎病、肥胖、静脉曲张乃至心脑血管疾病埋下隐患。而久坐则会导致肌肉松弛、气血瘀滞，影响身体代谢与循环。

针对这一问题，周天梅给出具体建议：连续静坐时间不宜超过50分钟，工作间隙应及时起身活动，哪怕是接杯水、伸个懒腰、简单拉伸都能有效促进气血流通；休息日也需避免长时间卧床，可安排散步、慢走等低强度户外活动，让阳气得以升发，维持气血畅行的状态。

熬夜补觉难补气血损耗

熬夜刷手机、追剧，次日再通过睡懒觉补觉，是很多年轻人的生活常态。但在中医看来，这种“先耗后补”的模式属于典型的“伪休息”，不仅难以弥补身体损耗，还可能陷入“越补越虚”的恶性循环。

周天梅解释，中医认为“肝开窍于目”，长时间专注电子屏幕会过度消耗肝血以滋养眼部，即“久视伤血”。肝血亏虚可能引发眼睛干涩、视物模糊、指甲脆薄、手足麻木等症状，女性还可能出现月经量少等问题。同时，熬夜本身会伤阴耗神，深夜本是身体休养修复的关键时段，强行透支会导致心神不得安宁，进而出现心慌、健忘、多梦、注意力不集中等情况。

“很多人误以为白天补觉能弥补熬夜的损伤，实则事倍功半。”周天梅表示，白天以阳气主导，睡眠质量远低于夜晚，且熬夜损耗的肝阴和心神难以通过白天补觉完全恢复，长期如此会导致气血双亏，表现为即便睡眠时间充足，醒来后依然疲惫不堪、头昏脑涨。

她建议，公众应养成规律作息的习惯，睡前一小时果断放下电子设备，可通过听轻柔音乐、进行温和拉伸、阅读纸质书籍、静坐冥想等方式舒缓心神，也可尝试坐式八段锦助眠。尽量在晚上11点（子时）前入睡，此时正值胆经当令，利于阳气生发，为后续肝血回流和身体修复打下基础。饮食上，可适当增加银耳、百合、桑葚、黑芝麻等养阴生津的食物，辅助滋养身体。

周天梅提醒，休息的核心是让身体与心神都得到真正放松，而非单纯的“静止”。公众应审视自身的休息方式，摒弃“伪休息”习惯，通过科学的作息、合理的活动与专注的状态，守护气血平衡，筑牢健康根基。

据都市快报

城市管理服务热线：12319　邮政投递电话：48612196　法律顾问：重庆钜沃律师事务所　印刷：重庆华数印务有限公司　审读：一二版金方霞　三四版龚小芹　校对：一二版吴越　三四版周铉