

“外卖小哥”被纳入最低工资保障

新华社北京2月24日电(记者姜琳 叶昊鸣 王聿昊)针对部分新业态劳动者工作时间过长、平台规则制定不够公开透明、收入标准随意变动等问题,人力资源社会保障部官网2月23日公布《新业态劳动者休息和劳动报酬权益保障指引》《新业态劳动者劳动规则公示指引》《新业态劳动者权益维护服务指南》三份新办法。

记者就此采访了业内专家和部分平台企业。

“外卖小哥”被纳入最低工资保障,法定节假日可获更高报酬

“将从事网约配送、出行、运输、家政服务新业态劳动者纳入最低工资保障,是这次新规带来的最大变化之一。”中国劳动关系学院法学院学术委员会主任沈建峰认为。

沈建峰表示,此前八部门联合发布的《关于维护新业态劳动者权益保障的指导意见》已就此提出了较为原则的规定,这次细化为更有操作性的实施办法,将有利于企业准确理解和全面执行。

按照保障指引,不完全符合确立劳动关系情形但企业对劳动者进行劳动管理的新业态劳动者,适用劳动者实际工作地规定的小时最低工资标准。企业与工会或新业态劳动者代表平等协商制定劳动报酬规则。

此外,保障指引明确,新业态劳动者在法定节假日工作的,企业应向劳动者支付高于正常工作时间劳动报酬的合理报酬。

这是否会带来节假日订外卖、打网约车、即时配送等价格提升?记者了解到,在节假日、高峰时段以及特殊天气适当调整价格,是部分平台企业鼓励接单的做法。平台往往也会“自掏腰包”,以补贴等方式增加劳动者收入、保障消费者体验。

刚刚过去的春节假期,为激励司机多出车,滴滴显示发放超3亿元补贴给司机。在供需较为紧张的部分城市和时段,多家网约车平台进行了市场化调价,加收了2至5元不等的空驶补偿、春节服务费。

美团外卖有关负责人告诉记者,近年来美团在重要节假日均投入专项补贴,确保骑手高付出能有高回报。2023年冬季,美团配送在全国投入17亿元补贴,保障骑手低温天气配送劳有所得,元旦、春节假日跑单能获得更高收入。

指导企业科学确定工作量,防止劳动者过劳

针对“超时工作”这一新业态劳动者面临的突出问题,相关指引对企业科学确定工作量和劳动强度,做出了具体细化指导。

保障指引首次引入宽放时间的概念,明确工作时间在劳动者完成全部订单的累计接单时间基础上,需适当考虑劳动者必要的在线接单、服务准备、生理需求等因素。

沈建峰表示,新规一方面保障了劳动者休息权,另一方面也符合新业态用工特点,不影响多劳多得。根据目前平台企业的薪酬规则,无论是“外卖小哥”的计件制,还是网约车司机的在线时长与派单质量绑定,劳动者收入水平都高度依赖工作时长。

因此,保障指引明确,企业与工会或新业态劳动者代表协商合理确定劳动者连续最长接单时间和每日最长工作时间。劳动者工作时间达到上限的,系统应推送休息提示,并停止推送订单一定时间,以保障劳动者获得必要休息时间,防止劳动者过度劳动。

美团外卖有关负责人介绍,外卖订单具有显著的波峰波谷特性,骑手一般会根据当前工作量灵活安排跑单和休息时间。为进一步保障骑手休息权,美团已经在探索结合订单峰谷及骑手配送在途、等餐、无单等状态,对骑手推送“防疲劳”提示和实施派单干预,防止骑



手疲劳配送。

2023年7月,饿了么平台与骑手开展集体协商并签订的全行业首份集体合同,就包含了“秉持‘算法取中’,合理设置送餐员配送时间”等条款。饿了么有关负责人也表示,接下来将持续探索,与劳动者代表等沟通协商确立合理的劳动时间。

制定修订劳动规则要向劳动者公开征求意见

这次发布的《新业态劳动者劳动规则公示指引》明确,平台企业要向依托平台就业的新业态劳动者公开订单分配、报酬及支付、工作时间和休息、职业健康与安全、服务规范等与劳动者基本权益直接相关的规章制度、格式合同条款、算法规则及其运行机制等。

在沈建峰看来,包括算法在内的平台规则,决定了“外卖小哥”、网约车司机们的派单量、考核标准和收入水平等。

此前部分平台不清晰且变动的提成规则,模糊甚至损伤了劳动者核心权益。新规的推出保障了新业态劳动者的知情权和参与权,有助于引导企业提高各类劳动规则的透明度和公平性。

按照公示指引,平台企业制定或修订直接涉及新业态劳动者权益的劳动规则,要提前通过应用程序弹窗等显著方式,向劳动者公开征求意见,充分听取工会或劳动者代表的意见建议,将采纳情况告知劳动者。确定实施前,至少提前七日向劳动者予以公示。

美团外卖有关负责人表示,文件为保障新业态劳动者权益提供了清晰指引,美团将在有关部门指导下继续落实各项政策要求,持续完善骑手权益保障体系。

“我们会按照指引,持续推动规则的公开与透明,为劳动者提供更加公正、友好的工作环境。”饿了么有关负责人说。

贾玲“100斤减肥食谱”普通人能“抄作业”吗?

最近,贾玲在电影《热辣滚烫》中瘦身100斤出镜备受瞩目,很多人好奇:她是怎样减肥的?当贾玲在媒体采访中公开瘦身食谱,立刻冲上热搜榜第一名。

这份瘦身食谱主要包括:一顿日常餐为小白菜、紫甘蓝、彩椒、鸡胸肉和糙米饭;饮食总体强调少油少盐,“一天20克油5克盐”;饮食时间遵循“8+16”原则,即每天在8小时内摄入食物,其余16小时不吃东西。

那么,普通人如果使用这份瘦身食谱,能减重吗?专业人士表示,贾玲的瘦身食谱有科学之处,但普通人“抄作业”也要避开误区。

减肥的关键是形成“热量缺口”。简单来说,就是要控制摄入的热量,并通过运动等增加热量消耗,实现“摄入热量<消耗热量”。从而推动脂肪分解,就是人们常说的“管住嘴,迈开腿”。

贾玲成功减肥的关键正是利用了“热量缺口”。她采用的“8+16”进食是实现“热量缺口”的方式之一。

中国注册营养师谷传玲介绍,“8+16”进食方式是指一天所有的食物在8个小时内吃完,剩余的16个小时禁食不禁水。在禁食的16个小时内,人如果觉得饿又不吃东西,身体会动用肝糖原供能,当有限的肝糖原耗尽后,身体就会分解脂肪和蛋白质供能,推动体重减轻。

但是,“8+16”进食方式并非人人适合。超重、肥胖、日常饮食过量的成年人可以尝试这种方法,但体重正常甚至偏瘦的人、肌肉量不足的人、营养不良的人并不适用。此外,正在生长发育期的未成年人和备孕、孕期、哺乳期人群以及老年人等都不适合这一饮食习惯;如果正在服用药物,有糖尿病、有低血压或饮食失调的情况,同样得咨询医生,再确定是

否可行。

比起“8+16”进食,营养师更推崇“限能量平衡饮食(即CRD饮食)”。中国注册营养师赵培玉解释,CRD饮食是指在限制能量摄入的前提下,尽可能保证营养需求的膳食模式。CRD摄入的碳水、蛋白质、脂肪的比例大致为50%—60%:15%—20%:20%—30%,能够满足人体的日常所需。在饮食时间方面,CRD饮食支持执行者按照正常的用餐时间进行,不会产生过强的饥饿感,比较容易坚持。

除了选对瘦身方式,还要注意以下几点。

第一,减肥不是越快越好。

根据世界卫生组织和《中国居民膳食指南》的建议,每周减轻0.5公斤至1公斤是最为理想的减肥速度。短期内极速减重可能导致肌肉大量流失、营养不良、低血糖等情况。对普通人来说,不能只看贾玲瘦身效果的绝对值,而是要循序渐进地减重。

第二,不是不吃碳水化合物。

很多人觉得,主食、糖等碳水化合物是热量的主要来源,不吃碳水化合物就能减少热量摄入。但从贾玲的日常食谱中可以看出,也有糙米饭等主食。因为在人体所需能量中,碳水化合物的供给占比超过50%,它们除了提供必要的能量,是保障机体正常运行的必备条件。对于想要减肥的人,可以用粗粮和杂粮代替精白米面,减缓热量摄入效率。

第三,不能简单地“抄作业”。

贾玲成功瘦身,离不开运动、医疗等专业人士的指导和支撑,个体差异也决定了同样的饮食方式和生活习惯会产生不同的效果。中国注册营养师顾中一表示,控制体重不能急于求成,不要盲目相信各种攻略,而是要“慢慢来”。

本报综合消息

中国载人月球探测任务新飞行器名称正式确定

新华社北京2月24日电(记者李国利 邓孟)记者2月24日从中国载人航天工程办公室了解到,经公开征集评选,中国载人月球探测任务新飞行器名称近日确定,新一代载人飞船命名为“梦舟”,月面着陆器命名为“揽月”。

中国空间站建造完成后,登陆月球成为中国人探索太空的下一个目标。随着载人月球探测工程登月阶段任务全面启动实施,用于载人月球探测的新飞行器命名也提上日程。

2023年8月,中国载人航天工程办公室面向社会公众开展了载人月球探测任务新飞行器名称征集活动,在全社会引起广泛关注和热情参与,共收到来自航天、科技、文化传播等领域的组织机构与社会各界人士的近2000份投稿。经专家遴选评审,将新一代载人飞船命名为“梦舟”,将月面着陆器命名为“揽月”。

据介绍,新飞行器的名称具有鲜明的中国特色、时代特色和文化特色。“梦舟”寓意载人月球探测承载中国人的航天梦,开启探索太空的新征程,也体现了与神舟、天舟飞船家族的体系传承;新一代载人飞船包括登月版和后续执行空间站任务的近地版两个型号,其中,登月版采用“梦舟Y”(飞船名称+“Y”字母的大写首字母)。“揽月”取自毛主席诗词“可上九天揽月”,彰显中国人探索宇宙、登陆月球的豪迈与自信。此前,新一代载人运载火箭已被命名为“长征十号”。

目前,梦舟飞船、揽月着陆器和长征十号运载火箭已全面进入初样研制阶段,各项工作进展顺利。

南京居民楼火灾事故死亡人数增至15人

新华社南京2月24日电(记者朱国亮)南京市政府2月24日凌晨召开发布会通报,南京雨花台区明尚西苑居民楼火灾事故死亡人数增至15人,另有44人在院接受治疗。

南京市政府主要负责人介绍,44名在院接受治疗的人员中,1人危重,1人重症,42人伤情较轻,所有患者生命体征平稳。

23日4时39分,南京市消防救援支队指挥中心接到报警,雨花台区明尚西苑6栋发生火灾,随后迅速调集8个消防救援站、25辆消防车、130名指战员到场处置,明火于6时许被扑灭,14时许现场搜救工作结束。

南京市消防救援支队负责人介绍,经初步分析,火灾为6栋建筑地面架空层停放电动自行车处起火引发,具体原因正在进一步调查。

警惕急性会厌炎 专家提示如何区别与预防

新华社武汉2月24日电(记者邓楠)近期,“喉咙痛”“刀片嗓”等咽喉疾病症状持续受到关注。专家提示,除了流行性感冒和咽喉炎等常见病外,急性会厌炎作为一种起病急、进展快的急性炎症性疾病,也会出现相关症状,普通人需多加注意喉状状况,通过相应症状判断是否患病,及时干预。

“会厌位于气管上方,是调节人体呼吸和吞咽的软骨型结构。当我们吞咽时,它像一个瓶盖将气管盖住,避免食物进入喉咙。”武汉市中心医院耳鼻喉科主任陈伟说,由于会厌具有疏松和敏感的特性,一旦发炎,会容易堵塞气道,影响吞咽。患者多出现咽痛、吞咽困难、憋气、呼吸困难的局部症状,同时伴有高热、寒战等,严重时会有喉梗阻,有窒息风险。

诱发急性会厌炎的病因多元,包含感染、过敏、异物创伤等,其中,感染最为常见的一种,“容易引上呼吸道感染,任何引起上呼吸道感染的细菌、病毒都能引发会厌炎。”武汉市金银潭医院呼吸与危重症医学科主任余婷说,感染后,最快6到12小时内就会发病。

临床上,许多患者将各种病种引起的咽喉疼痛都称为“刀片嗓”,普通人如何区分是否患上急性会厌炎?专家提示,吞咽时的异物感和呼吸可以作为区别的办法。“感冒时,患者尽管分泌痰多,一般在咽腔,较少引起喉腔的吞咽困难,如果每一口吞咽都十分痛苦,就需要高度注意。”陈伟表示,若出现呼吸困难、憋气,有可能是会厌炎堵塞气道,尤其需要警惕。

专家提示,为加强预防,饮食上,应避免进食或误食损伤黏膜的食物,如过烫、过辣的食物,吃炸物时也应注意避免食用过急划伤。此外,部分免疫力低下,有过敏体质、慢性咽喉炎等的患者也更容易患病。而无论是否有相应基础性疾病,在生活中都应注意休息,避免熬夜,适当锻炼身体,提高机体抵抗力。