

请假需出证明，痛经假痛点在何处？

11月1日起，云南正式实施“痛经假”，引发网友热议。据统计，全国目前已有20个省份实行“痛经假”。

不过，“痛经假”要怎么休？记者调查发现，其实30多年前，各地就已陆续有相关“痛经假”的规定出台，不过多数需要出具相关医疗机构的证明。不少女职工表示，考虑到工作、职场环境等原因，实际上请“痛经假”的人并不多。

11月4日，有业内专家在接受记者采访时表示，多地明确规定女职工“痛经假”的相关条款，主要是为了更好地保护女性的权益，优化女职工的工作环境，而且相比于产假、婚假等，“痛经假”覆盖的女职工数量更庞大。但在实际执行过程中，也要考虑用人单位的具体情况，例如通过财政补贴等方式，鼓励用人单位给女职工放“痛经假”。

◆ 云南新规 重度痛经女职工 经确诊后经期给予1至2日休假

据云南省政府网站公布的信息显示，《云南省女职工劳动保护特别规定》于9月3日的第十四届云南省人民政府第39次常务会议审议通过，自11月1日起实施。其中，“患有重度痛经的女职工，经医疗或者妇幼保健机构确诊后，经期给予1至2日的休假”的规定引发网友热议。

很多网友表示，云南出台“痛经假”对很多女性职工来说非常实际。“有时不舒服的那几天真的非常难受，虽然到了单位，但其根本无心工作，还不如好好休息一下。”云南昆明的王女士说。

不过，也有很多人质疑，该政策实际落地会有难度。有网友称，一些单位连正常的周末双休都无法保证，更别说“痛经假”了。

记者注意到，云南省此次出台的《云南省女职工劳动保护特别规定》中，除了“痛经假”外，用人单位应当为经期女职工提供的劳动保护还包括：不得安排从事国家规定的经期禁忌劳动；有条件的用人单位可以向在职工每人每月发放不低于35元的卫生费或者相应价值的卫生用品，企业从职工福利费中列支；从事野外、室外流动性作业和其他生产作业的女职工，根据不同季节提供相应的保健或者防护用品；法律、法规规定的其他劳动保护措施。

◆ 记者调查 大多数省市需要医疗机构证明 实际请假者并不多

记者梳理后发现，早在1993年，当时的卫生部、劳动部、人事部、全国总工会、全国妇联联合颁布的《女职工保健工作规定》中，就已有对女职工月经期保健的相关规定，其中规定“患有重度痛经及月经过多的女职工，经医疗或妇幼保健机构确诊后，月经期间可适当给予1至2天的休假”。

在各地先后颁布的相关政策中，也早已有对“痛经假”的相关规定。1991年颁布的《青海省女职工劳动保护实施办法》中规定，“因月经过多或痛经确实不能坚持劳动的，经医疗部门证明，给予公假一至二天。医疗部门出具证明应公正负责。”而经过2020年修订，相关内容已调整为“因月经过多或痛经确实不能坚持劳动的，给予公假一至二天”。相比此前，修订后的办法删除了“经医疗部门证明”等内容。

此外，湖北、山西、福建等多地都有关于女职工在经期可以适当休假的相关规定。记者调查后发现，大多数省市对于女职工休“痛经假”都需要相关医疗机构出具证明。在实际工作中，真正因为痛经而请假的女性并不多。

北京一家三甲医院的护士侯女士告诉记者，虽然听说过“痛经假”，但是在实际工作中，包括她自己在内，几乎没有听说真的有人请这个假。她们是倒班制，如果生理期的时候刚好赶上公休，那就在家休息；如果没有赶上，那就尽量调休；实在调休不了，也只能坚持。“其实休息的时候用的也都是自己的假期，不会再多余请假。”侯女士说，因为生理期频繁休假，会影响工作。

在西安一家外资企业人力资源部任职的郝女士则提到，她所在企业每年会给员工6天的带薪病假，很多女员工生理期的时候会利用这个假休息。企业是定薪制，所以休假也不会影响收入，一般有部分人会休满。“人力资源部对这个还是比较放松的，也不需要医院的证明，只要在系统上进行提交，并由部门领导审核通过就可以了。”

不过，郝女士也表示，她从业以来，几乎没有遇到过有女员工因生理期而单独请假。“目前还没有听说过，但是如果员工真的提出来，又有相关规定的话，应该是没有问题的。”

◆ 专家说法 不宜强制执行 可对执行“痛经假”企业给予财政补贴

一位业内专家在接受记者采访时表示，多地明确规定女职工“痛经假”的相关条款，主要是为更好地保护女性的权益，优化女职工的工作环境，而且相比于产假、婚假等，“痛经假”覆盖的女职工数量更庞大。

“当然在实际实施过程中，可能会遇到一些现实问题，比如请了‘痛经假’以后，由谁来支付企业的用人成本？是由女职工个人承担，还是尝试进行财政补贴？”这些问题都值得继续探索。其实政府可以进行一些财政补贴，以便让女职工在实际工作中敢请“痛经假”，也让企业有更宽松的给女职工放“痛经假”空间。”该专家说，政策制定后，更重要的是如何真正落实。当然，这个政策也不适合强制企业执行，要根据企业的实际情况来决定，因此在具体执行的过程中还需要有一定的灵活性。

不过，该专家也表示，虽然在具体执行的过程中会有一些需要继续摸索的地方，但此类政策的出台整体上是积极的，可以引起对女职工身体健康、职场环境的进一步关注。

河南泽槿律师事务所主任付建表示，《云南省女职工劳动保护特别规定》中关于“痛经假”的内容不具有强制性，女员工不能单纯强制要求休假，如果符合企业内部规章制度以及具备医师的证明，可向单位提出要求；如果单位不批准假期的，职工首先与单位领导协商，协商不成可向劳动行政部门、工会组织等相关部门进行投诉。

本报综合消息

10月份“科学”流言榜发布



1. 对鸡蛋过敏不能打流感疫苗

流言：流感疫苗常用鸡蛋培育制成，含有鸡蛋成分，因此对鸡蛋过敏的人不能接种流感疫苗。

真相：《中华人民共和国药典》(2015版和2020版)均未将鸡蛋过敏作为接种禁忌。我国常用流感疫苗中的卵清蛋白含量极低，而国外学者对于鸡蛋过敏者接种灭活疫苗或减毒活疫苗的研究表明，未见严重过敏反应发生。因此，只是对鸡蛋过敏的话，是可以接种流感疫苗的。

2. 脱脂奶比全脂奶更健康

流言：市面上的脱脂奶比全脂奶更健康，普通人也应该首选脱脂奶。

真相：牛奶中的天然脂肪含量一般在3.5%左右，不同厂家会把它“标准化”到一个相对恒定的值。脂肪含量在3.25%、3.6%等水平，被称为“全脂奶”；“低脂奶”的这个数值降到1%；“脱脂奶”则需在0.2%以下。脱去了部分或者几乎全部脂肪之后，这几类牛奶的蛋白质、钙和乳糖含量并不会有明显变化，但脂肪酸(如欧米伽3、共轭亚油酸等)、脂溶性维生素(如维生素A)和胆固醇，会随着脂肪的去除而消失。

脱去了全部或者部分脂肪之后，牛奶的热量会明显降低，这被认为有助于减肥，然而，有很多研究数据并不支持这个结论。全脂奶提供脂肪的同时也提供优质蛋白和钙，与其控制乳脂，不如减少烹调油的摄入。

对于高血脂人群而言，脱脂奶或低脂奶可能是比较好的选择，其他人根据自己喜欢的喜好选择即可。

3. 发际线上移就是脱发

流言：发现发际线上移，就意味着脱发进程开始了。

真相：发际线上移不一定意味着脱发，可能是发际线成熟，这是一种正常的生理变化。发际线成熟和身体内部正常的激素作用有关，主要发生在成年早期阶段。我国有学者研究过，国人从30岁起，额头的部分发际线会开始后退，也就是常说的发际线上移。不过，这种上移通常是有限度的。有数据显示，和儿童期相比，正常发际线可上移2厘米左右，并且没有其他的脱发表现，如头发变细、变稀、变软等。

总之，不是所有的发际线上移都是脱发，可能只是发际线成熟，遇到这类问题不要盲目焦虑。

4. 喝弱碱性水改变身体酸碱度

流言：喝弱碱性水可以改变身

体的酸碱度。

真相：喝弱碱性水不能直接改变身体酸碱度。根据燃烧后残留灰分的化学性质，食物被划分为成酸食物和成碱食物。成酸食物的灰分中富含磷、硫、氯等元素，而成碱食物的灰分中富含钾、钠、钙、镁等元素。这种分类主要反映的是食物的化学组成，而不是其对人体酸碱度的直接影响。

食物在人体内经过消化、吸收及代谢，会产生酸碱代谢产物，人体具备强大的酸碱平衡调节机制，能自动维持血液酸碱度稳定。酸碱平衡是体内各种代谢产物综合作用的结果，并不是某一种食物能改变的。

《中国居民膳食指南》倡导食物多样化和平衡膳食，无需过分关注食物的“酸性”或“碱性”属性，它们并不直接影响人体的酸碱平衡。因此，喝弱碱性水是不能直接调节人体酸碱度的。

5. 手机电量用尽方可充电

流言：手机电量必须用完再充电，这样能延长电池寿命。

真相：手机不用等到电量耗尽再充电，过度放电不仅不能延长电池寿命，相反还会损伤电池容量。

“必须用完再充电”的说法来源于过去人们对于镍铬电池的认识。镍铬电池的部分充电(指电没用完就充电)会产生记忆效应，使得电池容量暂时性减小。而现在手机使用锂电池，锂电池的寿命与充电周期的完成次数相关。如果使用(放电)的电量达到电池容量的100%，就完成了了一个充电周期，但不一定是通过一次充电来完成的。比如，如果一天使用了手机75%的电量，然后在夜间将设备充满电，次日再使用25%的电量，那么总放电量就达到了100%，也就是说，用两天时间累计完成了一个充电周期。以此类推，也可能用几天时间完成一个充电周期。

对锂电池来说，过度放电(电量用完再充)和过度充电(时间长达12小时以上)对电池的容量都有损害。正确使用锂电池的方法是电量不满即可充，避免电量用完再充，也要避免过充。

本报综合消息

违反“限高令”乘高铁怎样处罚

某银行申请执行一家影视文化公司和莫某金融借款合同纠纷一案，因被执行人未按执行通知书指定的期间履行生效法律文书确定的给付义务，且名下财产不足以全额清偿确定的债务，在暂未发现其他可供执行财产的情况下，法院依法对该影视文化公司和莫某采取限制消费措施，限制被执行人乘坐飞机、高铁等高消费行为，并向其发出了限制消费令，在继续保留执行措施的情况下，依法终结了本次执行程序。

然而，莫某被限制消费后，通过违法方式购票乘坐了高铁。根据大数据筛查结果，法院查实后立即对莫某进行约谈，并综合其悔过表现作出罚款2000元的决定。莫某及时缴清了罚款，并手写了具结悔过书。最终，执行法官促成双方达成和解，莫某以长期履行的方式

偿还剩余债务。

法官说法：我国民事诉讼法规定，诉讼参与人或者其他人不履行人民法院已经发生法律效力的判决、裁定的，法院可以根据情节轻重予以罚款、拘留；构成犯罪的，依法追究刑事责任。《最高人民法院关于限制被执行人高消费及有关消费的若干规定》的第十一条第一款规定，被执行人违反限制消费令进行消费的行为，属于拒不履行法院已经发生法律效力判决、裁定的行为，经查属实的，依照民事诉讼法的规定，予以拘留、罚款；情节严重构成犯罪的，追究其刑事责任。

限制消费措施属于执行程序中可以依法采取的强制措施之一，旨在通过限制被执行人的高消费行为形成震慑力量，避免恶意逃避债务，督促被执行人及

相关人员主动履行义务，保护申请执行人的合法权益，维护司法权威。

案件进入执行程序后，被执行人及相关人员应当主动履行生效法律文书确定的义务，积极与法院、申请人沟通，确定履行期限。确实在短时间内无法一次性清偿的，相关人员更应如实向法院及申请人反映相关情况，积极筹措案款，并可以通过执行和解、长期履行的方式，逐步清偿完毕，避免承担因拒不履行生效法律文书确定的义务被法院采取限制消费等强制措施的风险。被执行人及相关人员违反限制消费令或存在其他拒不履行已经发生法律效力判决、裁定的行为，法院可以根据情节轻重予以罚款、拘留；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

本报综合消息