

育儿补贴申领入口上线！操作方法来了

7 月,《育儿补贴制度实施方案》正式发布,方案明确对符合法律法规规定生育的 3 周岁以下婴幼儿发放补贴,每孩每年 3600 元。国家卫生健康委介绍,8 月 31 日之前各地全面开放育儿补贴的申领。

目前,支付宝、微信等第三方服务平台的申领入口均已上线。具体如何操作?手把手来教你!

线上申领

育儿补贴主要通过全国统一育儿补贴信息管理系统申领,依托各地省级政务服务平台,设置育儿补贴申领专区,同时在支付宝、微信等第三方服务平台开通申领入口。目前支付宝、微信申请入口均已上线,搜索“育儿补贴”,即可找到官方小程序。



△支付宝搜索页面

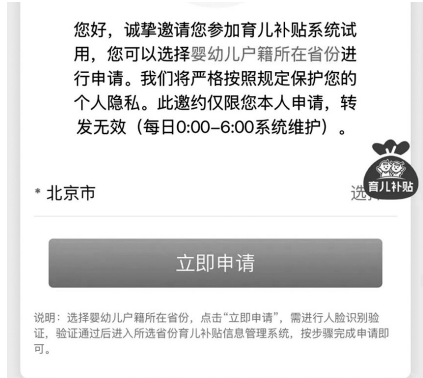


△微信搜索页面

支付宝育儿补贴系统已开始试运行,大家可订阅申领通知,以便及时获取

提醒。

据了解,近期已有提前订阅过申领提醒的宝妈宝爸收到申领通知。



已经收到通知的朋友,现在就能进入申领流程。

暂未获邀申领的宝妈宝爸也别着急,请耐心等待通知,也可等系统正式开放运行时再填报。



微信小程序“育儿补贴”目前暂未开放申领,待正式开放后,在小程序首页输入婴幼儿户籍所在省份,即可跳转至官方政务服务平台,申请领取育儿补贴。



线下申领

因特殊原因无法通过线上申领的群众,本次保留了线下办理渠道和人工服务,可以关注所在地官方信息,在开放申领后携带户口本、出生医学证明等相关材料,到婴幼儿户籍地乡镇、街道进行办理。

温馨提示:大家根据自身实际情况,自主选择办理渠道,但无论线上线下,都须认准官方渠道,谨防被骗。

这些“育儿补贴”骗局不要信!

近期,“育儿补贴”政策被一些不法分子钻了空子,教你识别骗子常用的两种套路,谨防被骗。

冒充政府部门伪造“红头文件”

一些不法分子通过冒充卫健委、财政局等政府部门,或者盗用“国家政务服务平台”标识,打造高仿网站,一旦输入银行卡、验证码等信息,存款就将不翼而飞。

对此,警方提示,政府部门绝对不会通过私人链接搜集信息。

此外,虽然这些网站页面逼真,但网址却暗藏猫腻,可以根据以下方法进行分辨:



查来源。正规信息都是通过政府官方平台发布,凡是带有链接的私人信息一律删除;

看域名。政府官方网站的后缀一般都是 gov.cn;

注意不能开启屏幕共享和人脸识别。声称名额有限,营造焦虑情绪

一些骗子潜伏进母婴群、家长群,声称“内部名额仅剩 20 个!立即扫码锁定”等虚假信息,试图制造家长的焦虑情绪。

对此,警方提示:凡是要求先交钱的、提及时领取过期作废的、要求提供银行卡验证码的,一律是诈骗。

如果有所谓的“补贴”小程序或 App 要获取通讯录权限、短信读取权限、存储权限的,必须提高警惕!

来源:新华社

科学甩肉不伤身！专家揭秘 3 种非药物、非手术减重法（上）

灵石县人民医院内分泌肾内科主任 张红艳

近年来,身材管理成为许多人的关注焦点。然而,面对市场上五花八门的减肥药和手术广告,如何安全、健康、可持续地减轻体重,常常令人困惑。本文将特别推荐 3 种非药物、非手术的科学减重策略,分别针对不同减重目标(21 天减重 1 千克、2 千克、4 千克),从目标设定、习惯调整、饮食方案到运动搭配,提供了一套清晰、可操作的“减重行动指南”。无论您追求快速见效的“明星减重法”、倾向灵活执行的“5+2 轻断食”,还是温和持久的“限能量平衡营养膳食法”,都能在这里找到适合自己的科学路径,助您健康减重,无需极端节食或依赖药物。

在减重前,首先需要做好减重前准备工作。

第一,定目标:设定明确的 21 天减重目标。

第二,培养新习惯。科学研究表明,习惯养成通常需要 14 至 21 天。

早睡觉。保证充足睡眠尤为关键。熬夜或睡眠不足会严重干扰减重进程。因为它会打乱体内激素平衡(如导致胰岛素敏感性下降),增加饥饿感,并让人

特别渴望重口味、高热量的食物。建议尽量在晚上 11 点前入睡,有助于稳定食欲和代谢。

规律监测体重。建议每天清晨起床、清醒后,排空大小便,穿着相同(或类似)的轻薄衣物称重并记录。养成规律监测体重的习惯,有助于及时了解进展并调整计划。

第三,选择一个相对稳定、干扰较少的 21 天周期来执行计划。尽量避免在此期间长途出差、旅行或频繁聚餐,以降低执行难度。

第四,清理厨房环境,移除或避免购买以下不利于减重的食物:

- 含糖食品及代糖食品:如糖果、糕点、含糖饮料,以及标注“无糖”但可能含有人工甜味剂的加工食品。
- 高油脂食品:油炸食品、油煎食品,大部分预包装零食(如薯片、饼干),以及坚果、种子类(需严格控制分量)。
- 高脂肪、重口味食品:动物内脏、动物油脂、浓稠肉汤、麻辣火锅、麻辣烫、螺蛳粉等高油高盐食品。
- 酒精饮料:建议尽量避免饮用。

5.高盐及腌制食品:油盐摄入过多是减重大忌,应尽量减少食用腌菜、腊肉、咸鱼及各类高盐酱料(如豆瓣酱、沙拉酱等)。

接下来就可以正式开始减重了。下面介绍 3 种减重方法。

第一种方法:明星减重法。适用于 21 天减重目标 4 千克的人群,核心在于定时定量、规律进餐。

早餐 7:00 至 7:30 进行。将蛋白粉(根据体重选择分量:60 千克约 20 克,70 千克约 25 克,80 千克约 30 克,90 千克约 35 克,100 千克及以上约 40 克)与纤维粉(10 克)混合于 300ml 温或凉白开水中,搅拌均匀后缓慢饮用,3 至 5 分钟内喝完。同时补充多种维生素片 1 片和深海鱼油(约 1 克),纯度建议选择 80% 以上。

午餐 12:00 进行。主食(生重)约 50

克(体积约相当于两个鸡蛋),蔬菜 250 克,瘦肉 100 克。

加餐:下午 4:00 至 4:30,重复早餐,补充足量蛋白质有助于维持代谢水平,促进脂肪动员。加餐时可选择 1 个中等大小的水果,安排在下午最容易感到饥饿或想吃零食的时间点。

晚餐:同午餐。

每日坚持运动:包含 40 分钟有氧运动(如快走、慢跑、健身操、游泳、广场舞等)和 20 分钟力量训练(或称抗阻运动,如举哑铃、使用弹力带/拉力器、深蹲等)。规律运动有助于燃烧脂肪,特别是减少内脏脂肪。此方法要求严格,适合自律性强、期望短期内看到显著效果的人群,长期坚持有一定难度。

(未完待续)

