

3月起，这些新规将影响你我生活

修订后的《快递市场管理办法》3月1日起施行

交通运输部公布新修订的《快递市场管理办法》，自2024年3月1日起施行。

修订后《办法》重点在加强快递服务行为规制、强化市场秩序管理要求、严格快递运单及码号管理等方面作出调整。其中规定，保障快件安全，防止快件丢失、损毁、内件短少，不得批转、脚踏快件；未经

用户同意，不得代为确认收到快件，不得擅自将快件投递到智能快件箱、快递服务站等快递末端服务设施等。

防范和查处假冒企业登记有新规，3月15日起实施

市场监管总局发布《防范和查处假冒企业登记违法行为规定》，自2024年3月15日起正式实施。

《规定》明确自然人和企业作为出资人都需要配合登记机关进行身份核验；《规定》提出，对于提交虚假材料或者采取其他欺诈手段隐瞒重要事实取得企业登记的，由登记机关依法责令改

正，没收违法所得并处罚款。直接责任人3年内不得再次申请企业登记，并依法列入市场监管严重失信失信名单。

事关特殊食品生产和经营，食品安全管理人员考核新规3月施行

市场监管总局发布《企业食品安全管理人员监督检查考核指南》和《企业食品安全管理人员监督检查考核大纲》，自2024年3月1日起施行。进一步明确

特殊食品生产、经营企业主要负责人要掌握与特殊食品生产、经营相关的食品安全法律法规规章和标准重要规定，落实企业主体责任制规定，以及基于风险防控的

动态管理机制等有关要求。特殊食品包括保健食品、特殊医学用途配方食品和婴幼儿配方食品，关乎“一老一小”等重点人群身体健康和生命安全。

《中华人民共和国档案法实施条例》3月1日起施行

《中华人民共和国档案法实施条例》自2024年3月1日起施行。

《条例》重点规定了以下内容：一是完善档案工作机制，强化县级以上人民政府职责，新增乡镇人民政府档案工作职责规定。二是规范档案收集管理。明确归档责任和移交责任，要求档案馆收集档案应当遵守国家有关规定，考虑档案的珍稀程度、内容的重要性等。三是健全档案保

管制度。四是细化开放利用措施。规定国家档案馆应当建立馆藏档案开放审核协同机制，并要求县级以上档案主管部门加强对档案开放审核工作的统筹协调。

新修改的发票管理办法实施细则，3月1日起施行

国家税务总局公布《关于修改〈中华人民共和国发票管理办法实施细则〉的决定》（国家税务总局令 第56号），自2024年3月1日起施行。

修改的主要内容有：一是明确电子发票基本管理规定，强调“电子发票与纸质发票的法律效力相同，任何单位和个人不得拒收”；二是增加发票数据安全管理规定，明确“税务机关在发票检查中，可以对发票数据进行提

取、调出、查阅、复制”；三是细化发票违法行为认定情形；四是与现行法律法规相衔接；五是完善发票印制、领用、开具规定。

酒驾最新检验标准3月1日起实施

国家标准《血液、尿液中乙醇、甲醇、正丙醇、丙酮、异丙醇和正丁醇检验》（GB/T 42430-2023），于2024年3月1日起实施。新检验标准以血液中乙醇的含量检验为例：饮酒驾驶为0.20mg/mL，驾驶

员血液中乙醇含量大于或等于0.80mg/mL属于醉驾。检验线性范围为0.1mg/mL~3mg/mL。该国家标准可适用于三种醇类物质及丙酮的中毒、死亡检验、医疗急救检验、科学研究等其他更为广泛的场景。

财政部修改出台《注册会计师全国统一考试办法》

财政部公布《关于修改〈注册会计师全国统一考试办法〉的决定》，自2024年3月1日起施行。《决定》共修改2条。一是完善考试复核制度，增加“复核后的成绩为最

终成绩”的规定。二是完善考试保密制度，有关条款修改为“注册会计师全国统一考试自命题的试题、参考答案和评分标准按照国家秘密管理”。

中泰签证互免3月起生效

中国与泰国在曼谷曼谷签署互免签证协定。该协定自2024年3月1日起生效。协议生效后，中方持公务普通护照、普通护照人员和泰方持普通护照人员，可免签入境对方国家单次停留不超过30日

（每180日累计停留不超过90日），入境对方国家从事工作、学习、新闻报道、定居等须事先批准的活动以及拟在对方国家停留超过30日的，须在入境对方国家前办妥相应签证。

《生产安全事故罚款处罚规定》3月1日起施行

应急管理部印发《生产安全事故罚款处罚规定》，自2024年3月1日起施行。《规定》修改完善的主要内容有：一是完善事故罚款处罚裁量权基准维护当事人合法权益，将一般事故、较大事故、重大事故和特别重大事故的罚款金额合理划分为三个档次；

二是结合实践依法规范有关严重违法情节的认定，明确了关闭、破坏直接关系生产安全的监控、报警、防护、救生设备等六种可以按照罚款数额的二倍以上五倍以下对负有责任的生产经营单位处以罚款情形；三是根据法律规定调整明确相关的罚款金额。

全国首个电动汽车智慧充换电示范区在江苏建成

从国网江苏省电力有限公司获悉，全国首个电动汽车智慧充换电示范区日前在江苏建成，能通过新能源汽车、充换电站、城市电网三方高效互动，实现从“车等待桩”到“桩匹配车”转变。

据介绍，该充换电示范区位于苏州、无锡、常州三地范围，辐射区域近500平方公里，包含充换电站约1300个，预计惠及新能源汽车车主超50万人。

“示范区内，依托智能算法，车主可在既定路线提前接收根据自身用车习惯、车位实时状态、优惠价格信息等定制

的充电方案，节约充电时间和成本。”国网江苏省电力有限公司电力科学研究院高级技术总师袁晓冬说。

记者了解到，近年来，江苏省内新能源汽车保有量年均增长达30%，到2025年底预计将有新能源汽车近300万辆、公共充电桩约20万个。

袁晓冬表示，示范区内预计可实现月平均充电排队时间降低近50%，进一步提升充电桩使用率，助力解决充电设施利用不均衡问题。下一步，该示范区建设模式有望推广至上海、安徽等地区，推动长三角地区新能源汽车产业转型升级。

南京大屠杀幸存者陈桂香去世

生前曾赴日本参加证言集会

记者6日从侵华日军南京大屠杀遇难同胞纪念馆获悉，南京大屠杀幸存者陈桂香于3月5日去世，享年99岁。目前登记在册的左世南京大屠杀幸存者仅剩36位。

陈桂香生前多次参加证言集会活动，讲述那段悲惨的经历。2011年，她远赴日本参加证言集会，向当地群众讲述当年惨痛历史。“参加证言集会活动，是为了南京，也是为了奶奶。我的证言留下来，能证明我本人曾被侵华日军这样迫害过。”她说。

山东省将对大型游乐设施开展集中治理

近日，记者从山东省市场监管局获悉，为防范大型游乐设施安全风险，保障人民群众游乐安全，山东省开展全省大型游乐设施安全提升专项行动，并从3月起正式进入集中治理阶段，各级市场监管部门将深入排查安全隐患，严厉查处超期不检验、检查保养不到位、应急救援不及时等违法行为。

本次专项行动共有4项重点任务，分别从强化生产质量管理、严格使用安全管理、严格检验质量管控、强化风险监测与应急处置四个方面，压实生产、运营使用单位主体责任，提升大型游乐设施本质安全和水平。

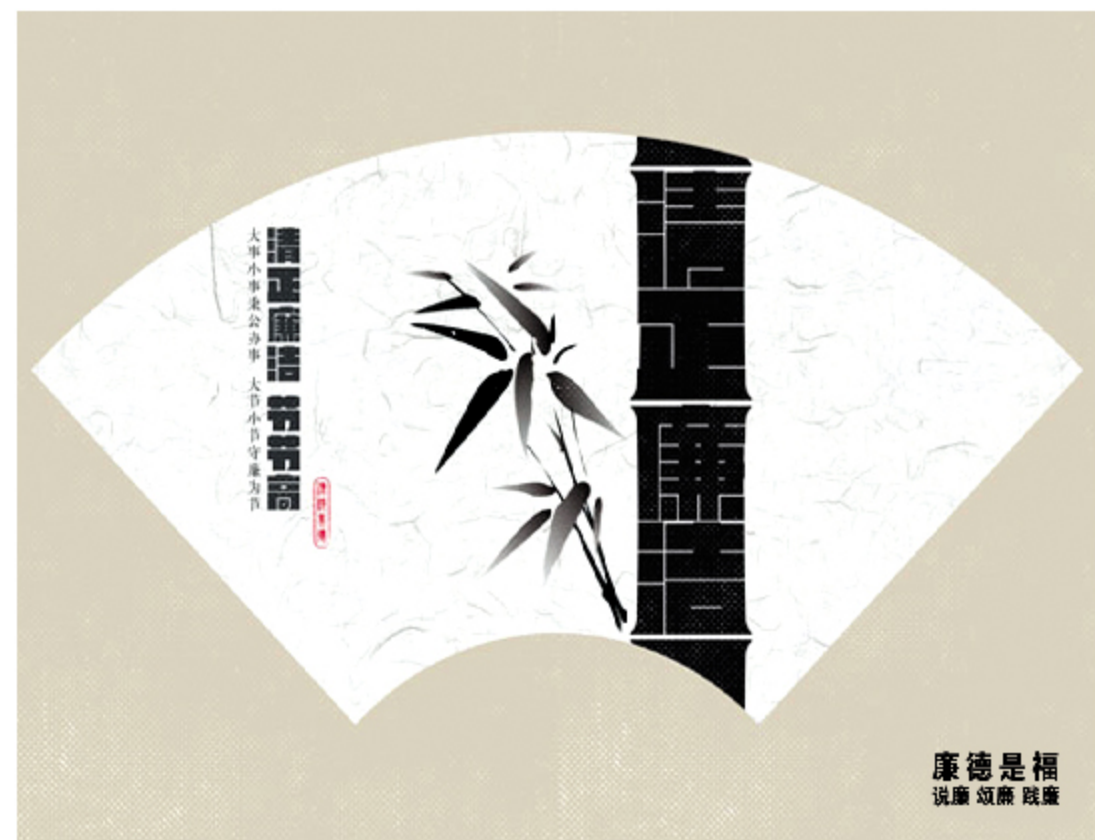


陕西 龙洲丹霞红砂岩纹理清晰 榆林 红黄相间仿佛“时光指纹”

3月5日，陕西省榆林市，眼前的靖边县龙洲丹霞红砂岩，像泥石流一样呈现出一种流水状，红黄相间，一波又一波的向沟壑中涌去。身后的陕西榆林市靖边

龙洲丹霞的红砂岩逐渐显露，纹理线条清晰，仿佛“时光指纹”，惊艳奇特。大自然鬼斧神工的“雕琢”，形成美轮美奂的自然奇景，令人叹为观止。

(图/视觉中国)



康德是福 说康 双康 康康

超重的你：几点小建议让你在健身房里找到自信

65%的女性实际上是害怕被别人评论而远离健身房



相比之下，35%的男性有这种感觉



55%的女性认为她们会被评价“看起来不够健康”，49%的女性担心她们的服装选择，25%的女性担心刻板印象。

当你在健身房时，会对自己的身体形态感到些许尴尬吗？3点建议：

【找到适合自己的健身房】
可以尝试选择女性（男性）专用健身房或者迎合个人需求的小型俱乐部。



【选择让你开心的服装】

如果你有很迷人的肩膀，那就穿工字背心。
如果你习惯把它们绑起来，选择色彩鲜艳的T恤，搭配宽松的瑜伽裤子。

【带上一个朋友去健身】

一个朋友的陪伴可以让你更集中在运动本身，而非镜子中的自己。



Ta还可能对你有所鼓励，让你对所做的一切努力感到自豪。

健身房区要了了解

【没有明确的健身目的】

健身锻炼者必须在主观上充分意识到健身运动的价值和意义，从而有目的、有计划地投身到健身锻炼过程中来，才能收获好的效果。



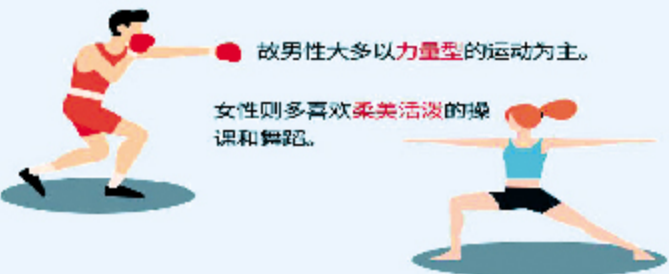
【大运动量后睡得更好】

如果要在睡前运动，结束运动的时间和上床睡觉的时间之间至少要间隔一小时。



【将健身运动性别化】

因男女性的身体构造及健身目的的不同，同为健身，男女差异却很大。



【担心像男性一样肌肉发达】

专家推荐女性使用小重量、多次数的练习方法来锻炼力量，不但不易长肌肉，还会削减多余的脂肪。



【练哪里就减哪里的脂肪】

脂肪的消耗是全身性的，而非局部减脂！要想减脂肪，最好的办法是做全身性的运动，这样有更多的肌肉参与活动，才能消耗更多的脂肪。

