

元宵节晚上,花灯装扮下的丽江古城愈加迷人。来自湖南长沙的大二学生孟婉如,换上精心准备的汉服,提着花灯,加入从四面八方涌来的花灯夜游队伍。

“仿佛一下子穿越到了古代!这样闹元宵的方式很有氛围。”孟婉如说。

数据显示,2月5日,进入丽江古城的实时人数最高峰出现在20时40分,达到58105人。

连日来,随着旅游市场强劲复苏,世界文化遗产丽江古城时常上演这样的热闹场景。丽江古城保护管理局常务副局长木丽介绍,春节黄金周后,游客接待量继续保持高位运行。

春节后多地文旅市场持续升温

大年初七,在大多数人返程开工之际,来自浙江杭州的黄伏根和公司20多名同事“组团”来到云南旅游观光,先后抵达丽江、大理和西双版纳等地,登雪山、逛古城、喂大象,度过了轻松愉悦的一周。

“感觉跟春节的时候差不多热闹。”黄伏根说。

继春节假期文旅市场迎来“开门红”后,以学生游、亲子游为主要消费热点的节后错峰游呈现一派繁忙景象。相关平台数据显示,1月28日以来,本地和周边游保持较高人气,尤以亲子游热度最高。长线游方面,一些热门目的地的机票、住宿等的价格下降,吸引了错峰游客流,三亚、厦门、昆明、哈尔滨等热门目的地在节后依然保持较高热度。

作为海南的热门旅游目的地,三亚人气持续旺盛。记者从业内人士了解到,春节假期过后,三亚大小洞天、天涯海角等景区延续春节黄金周热度,游客日均入园量都保持在1万人次以上。

位于古蜀道上的四川广元剑门关景区节后游客量持续走高。正月初七至正月十一,该景区日均接待游客1.58万人次,与去年同期相比增长300%以上。

新春伊始,各地通过一系列春节氛围营造、景区优惠促销和游客服务保障措施,让文旅消费市场逐渐“热”起来。以鲜花为特色名片的昆明市呈贡区发放总值250万元约6万张消费券,为市民和游客送上新春鲜花大礼包。

得益于多项利好政策,各地消费市场持

续升温。1月31日,在位于海口市中心的一家精品免税店内,不少游客正忙着选购自己喜欢的商品。“最近折扣活动比较多,价格也便宜,所以想趁此机会多囤一些。”西安游客尚琪挑了一款心仪的护肤品。在此之前,她已经买了包括手提包、护肤品等在内的不少商品。

近期,随着各地元宵灯会火热,酒店消费也同步增长。相关平台数据显示,元宵节期间全国酒店预订间夜量同比2019年涨幅近1倍,达到3年来旅游消费高峰,一些热门地区增幅达10倍以上。

连日来,随着气温升高,四川省攀枝花市米易县旅游市场持续火热。米易县文化广播电视和旅游局有关负责人介绍,正月初七至正月十三,当地共接待游客7.32万人次,旅游收入3184.2万元,同比分别增长214%和197%。

市场暖意点亮了不少商户的新年新希望。



人们在贵州省遵义市红花岗区新蒲街道办事处中桥村舞龙庆元宵

“紧急招聘2名店长,待遇面议。”近日,由于生意火爆,在丽江经营民宿的缪立伟发布招聘公告,希望尽快补充人手帮忙打理各项事务。

文化和旅游部办公厅3日发布通知决定,2月6日起,恢复旅行社及在线旅游企业经营内地与香港、澳门人出境团队旅游和“机票+酒店”业务。即日起,旅行社及在线旅游企业可开展产品发布、宣传推广等准备工作。昆明市旅行社行业协会会长朱伯威说,很多有出境游资质的旅行社又在紧锣密鼓筹备海外市场的布局和拓展。

中国旅游研究院院长戴斌表示,春节假期以来我国多地文旅市场展现的良好发展势头,给今年旅游经济发展带来信心。当前,旅游业已经全面转入出游意愿、消费预期和产业信心全面增长的新阶段。

(新华社)



消费者在中免集团海口日月广场免税店购物

儿童青少年生长迟缓怎么办? 从这份指南看解答

为促进儿童青少年营养状况改善,进一步降低生长迟缓率,帮助儿童青少年培养健康饮食习惯,充分发挥生长潜力,国家卫生健康委办公厅近日印发《儿童青少年生长迟缓营养指南(2023年版)》。

国家卫生健康委有关负责人介绍,指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,将食药物质融入合理膳食中,提升膳食指导个性化和可操作性,辅助预防和改善儿童青少年生长迟缓。

儿童青少年生长迟缓 仍是当前面临的公共卫生问题之一

指南明确,生长迟缓是指由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身界值范围,属长期性营养不良。

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%,6至17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显,农村约为城市的2至3倍。

指南指出,生长迟缓影响儿童青少年时期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致罹患腹泻、肺炎

等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。此外,还可能影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险,降低劳动生产能力。儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

国家卫生健康委有关负责人表示,指南的制定充分考虑我国儿童青少年生长迟缓现状、发展趋势和影响因素,提出食养原则和建议,并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食养推荐、食谱和食养方示例,便于使用者根据具体情况参考选用。

定期监测儿童青少年体格发育

定期监测儿童青少年体格发育,有助于及时了解儿童青少年生长发育指标的动态变化。指南建议,依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月),根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。

同时,详细了解儿童青少年的饮食、运动、睡眠、心理状况,科学评估个体膳食营养状况,根据评估结果制定个性化指导方案,指导家长和儿童青少年制定适宜的膳食计划,避免强制进食。

指南提示,对于微量营养素缺乏的儿童青少年,必要时在医师或营养师指导下合理服用营养素补充剂。长期生长发育不理想、改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年,应到医院就诊。

国家卫生健康委有关负责人表示,指南主要面向基层卫生工作者(包括营养指导人员)、2至17岁儿童青少年的家长和校医等,为儿童青少年生长迟缓的辅助预防和改善提供食养指导,不可替代药物治疗。

倡导规律运动和食养相结合

指南指出,适宜的身体活动可增强食欲,促进胃肠蠕动,改善消化功能;对于生长发育关键期的儿童青少年,可促进骨骼和肌肉的生长发育,有助于身高增长。

充足的睡眠是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”,消化不良会影响睡眠,进而影响生长激素的分泌,出现身材矮小。应培养儿童青少年养成良好睡眠习惯,保证睡眠时间和质量。

在食养方面,指南建议,生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保证一日三餐、定时定量,饮食规律,能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上。

在合理膳食的基础上,可针对不同证型选用食药物质。

“食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。”国家卫生健康委有关负责人说,可在医师或营养师的建议下,根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质,如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等,以及相应的食养方。指南特别指出,非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓,常涉及挑食、偏食等原因,日常配餐过程中要注重同类食物互换,丰富食物品种,并注重蔬菜的颜色和品种搭配。

(新华社)

2022年度个税汇算即将开始。3月1日起,符合退税条件的人,国家可以退你一笔钱。2022年度汇算办理时间为2023年3月1日至6月30日。先来看看2022年度个税汇算有哪些变化。

2022年度个税汇算迎来新变化 生活负担较重可优先退税

生活负担较重的纳税人优先退税

《国家税务总局关于办理2022年度个人所得税综合所得汇算清缴事项的公告》日前公布,新增了对生活负担较重的纳税人优先退税的规定。

根据公告,对符合汇算退税条件且生活负担较重的纳税人,税务机关提供优先退税服务。

优先退税服务范围进一步扩大

国家税务总局在解读中表示,在2021年度汇算对“上有老下有幼”和看病负担较重的纳税人优先退税的基础上,进一步扩大优先退税服务范围。

一是“下有幼”的范围拓展至填报了3岁以下婴幼儿照护专项附加扣除的纳税人;二是将2022年度收入降幅较大的纳税人也纳入优先退税服务范围。

预约办税期限进一步延长

为向纳税人提供更好的服务,使税收公共服务更有效率、更有质量、更有秩序,2022年度汇算初期将继续实施预约办税。

有在3月1日至20日期间办税需求的纳税人,可以在2月16日(含)后通过个税App及网站预约办税时间,并按照预约时间办理汇算。3月21日后,纳税人无需预约,可在

汇算期内随时办理。

推出个人养老金税前扣除扫码填报服务

2022年个人养老金制度在部分城市先行实施,符合条件的个人可填报享受2022年度税前扣除。

纳税人使用个税App扫描年度缴费凭证上的二维码即可生成年度扣除信息并自动填报,在办理汇算时享受个人养老金税前扣除。

哪些人需要办理个税汇算

符合下列情形之一的,纳税人需办理汇算:(一)已预缴税额大于汇算应纳税额且申请退税的;(二)2022年取得综合所得收入超过12万元且汇算需要补税金额超过400元的。

可享受哪些税前扣除

下列在2022年发生的税前扣除,纳税人可在汇算期间填报或补充扣除:(一)纳税人及其配偶、未成年子女符合条件的大病医疗支出;(二)符合条件的3岁以下婴幼儿照护、子女教育、继续教育、住房贷款利息或住房租金、赡养老人等专项附加扣除,以及减除费用、专项扣除、依法确定的其他扣除;(三)符合条件的公益慈善事业捐赠;(四)符合条

件的个人养老金扣除。

中新财经注意到,此次增加了3岁以下婴幼儿照护专项附加扣除、个人养老金等可以在汇算中予以扣除的规定。

办理汇算需要注意什么

纳税人可自主选择下列办理方式:(一)自行办理。(二)通过任职受雇单位(含按累计预扣法预扣预缴其劳务报酬所得个人所得税的单位)代为办理。(三)委托受托人(含涉税专业服务机构或其他单位及个人)办理,纳税人需与受托人签订授权书。

另外,为方便办理退税,2022年综合所得全年收入额不超过6万元且已预缴个人所得税的纳税人,可选择使用个税App及网站提供的简易申报功能,便捷办理汇算退税。

需要注意的是,汇算需补税的纳税人,汇算期结束后未足额补缴税款的,税务机关将依法加收滞纳金,并在其个人所得税《纳税记录》中予以标注。

纳税人因申报信息填写错误造成汇算多退或少缴税款的,纳税人主动或经税务机关提醒后及时改正的,税务机关可以按照“首违不罚”原则免于处罚。

再次提醒,如果你需要在3月1日至3月20日办理汇算,可在2月16日后通过个税App及网站预约上述时间段中的任意一天办理。(本报综合)



无限向新力 浦发银行30周年 1993-2023

