

广东计生政策迎来重大调整

再婚夫妻也可生三孩 新增10天育儿假

12月1日上午,广东省十三届人大常委会第三十七次会议表决通过了关于修改《广东省人口与计划生育条例》的决定,明确了新增父母育儿假、独生子女护理假,建立普惠托育服务体系等内容,自决定公布之日起施行。政策调整有哪些变化?听听专家怎么说。

政策调整五大变化

变化① 再婚夫妻可生三孩

条例简化再生育管理,明确再婚夫妻之前生育的子女进行合并计算。

变化② 无需再交社会抚养费

条例删除与三孩政策不相适应的制约措施,包括删除社会抚养费征收、婚育证明违法责任和强制执行等内容。

变化③ 新增育儿假护理假

根据条例,女方在国家规定的98日产假基础上,再享受80日奖励假,总计178日,男方享受15日的陪产假。新增育儿假,规定在子女3周岁以内,父母每年各享受10日育儿假。为缓解独生子女照护父母的压力,条例明确,父母年满60周岁以上的独生子女,每年有5日护理假;父母患病住院治疗的,其子女每年有累计不超过15日的护理假。

变化④ 养娃有压力,政府来分担

条例新增生育支持措施,提出各级政府应当采取财政、税收、保险、教育、住房、就业等支持措施,减轻家庭生育、养育、教育负担。配租公租房时,可根据未成年子女数量在户型选择等方面给予适当照顾。鼓励有利于照顾婴幼儿的灵活工作和弹性工作方式,采取灵活安排工作时间、减少工作时长、实施远程办公等措施,为家庭婴幼儿照护创造便利条件。保障妇女就业合法权益,为因生育影响就业的妇女提供就业服务。

变化⑤ 托育将更加方便

条例明确,要推动建立普惠托育服务体系。鼓励和引导社会力量兴办托育机构,支持机关、企事业单位、工业园区、学校、商业楼宇及青年女职工集中的单位在工作场所为职工提供托育服务,有条件的可以向附近居民开放。支持有条件的幼儿园开设托班,招收适龄幼儿。

专家解读

为何未进一步延长产假天数?

放眼全国,在本轮人口计生条例修订过程中,北京、上海、浙江、重庆、青海等多省市明确延长了产假天数。如北京、上海由30天延长到60天,加上基础产假共158天;浙江对产假期限分类作出规定,女方生育一孩延长产假60天,生育二孩、三孩延长产假90天,总计188天。

但此次广东修订《条例》并未对产假天数作出新的调整。

既然鼓励生育,为何广东不进一步延长产假天数?对此,专家认为,本轮各地修订条例,一些

延长了产假的地区其实大多都是原先产假相对较短的地区。广东的产假在全国虽不是最高,但也已比较靠前。

目前全国各省份产假天数为128~190天不等,男性陪产假为7~30日不等。广东的假期天数已超过大部分省市。

专家表示,产假太长不仅不利于企业发展,不利于女性就业,实际上也对女性自身的事业发展产生不利影响。产假的长短,一定要结合经济社会的发展水平,一定要结合家庭和妇女发展的实

际需求。

今年8月31日,广东省卫生健康委在答复省政协委员提案中关于延长产假的建议时就明确表示,当前的假期时长较为契合我省的实际情况,“如进一步延长产假、陪产假等假期,需要综合考虑休假所涉及的劳动报酬、用工成本以及岗位空缺对生产经营的影响等多方面问题,还受到生育保险支付能力等因素的制约,同时也可能加剧女性在就业市场的不利地位。”

为何增设育儿假?

虽然广东的产假、陪产假天数维持现状,但此次修订增设了父母育儿假。目前,育儿假成为不少省市共同的选择,多数为子女年满三周岁之前,父母双方每年可以享受育儿假各5~15天不等。

专家认为,相较于产假,育儿假更强调生育后的照护,父母可以采取更灵活更合适的方式来安排育儿时间。

“婴幼儿出生后家中无老人帮带,幼儿园又不接收,这样的现

实困境让不少家庭生育意愿下降。”专家认为,广东这次探索实施父母育儿假,是根据我省实际构建生育友好型社会做出的制度安排。

专家指出,增设父母育儿假,就是要鼓励夫妻共担育儿责任,同时也是健全假期用工成本分担机制的具体措施。

另一个值得注意的条款是,《条例》给予了独生子女假期优惠,保障计划生育家庭的权益。据规定,父母年满六十周岁,用人

单位应当给予其子女每年五日的护理假;患病住院治疗的,给予其子女每年累计不超过十五日的护理假。

“独生子女护理假的设计很独特,彰显了广东对独生子女家庭的人文关怀。”专家表示,父母育儿假、独生子女父母护理假等一系列有关假期的时间安排和支持政策,既表明广东充分照顾到“一老一小”,又强调夫妻共担育儿责任,是广东创新的鲜明体现。

生育假期用工成本该如何分担?

“假期用工成本分担,按照国家 and 省的有关规定执行”,广东修订《条例》增加这一表述,释放出了明显的信号。

“健全假期用工成本分担机制,是一个复杂而现实的问题。”专家表示,产假属于带薪休假,单位女性较多,生育孩子的行为较多,自然增加了企业的用工成

本。企业因此更倾向于招收男性,实际上对女性实行了就业歧视。

专家指出,在一定意义上,就是因为没有平衡好生育和女性就业之间的关系,影响了妇女的生育意愿和生育行为,导致她们选择少生、迟生甚至不生。中央提出要健全假期用工成本分担机

制,目的就是为了给企业减负,为男女平等提供保障。

生育成本分担机制的核心是“共担”,政府、单位、家庭、个人,都是共担生育成本的责任主体。专家建议由政府、企业和个人共同承担假期用工成本,其中政府承担40%,企业和个人各承担30%。

整理/珠江时报记者 刘浩华 来源/南方+

大雪养生 注意防寒和均衡饮食

12月7日是大雪节气,古人云:“大者,盛也,至此而雪盛也。”到了这个时段,天气变得异常寒冷,人们容易出现怕风、皮肤冻裂、手脚冰凉、麻痹不适等症状。寒冷对体弱者、老年人、有心血管疾病的患者尤为不利。那么,大雪节气后该如何养生?

专家表示,日常生活方面要注意保暖,避免着凉,忌蒙头睡觉,饮食方面限制高胆固醇、油脂的摄入,多喝热水,特别是清晨起床后可以马上喝一杯热水。

防寒注意5大方面

1 避免着凉

冬季是血管疾病高发期,因为寒冷常常引起血管收缩,导致心脏或肢体缺血,诱发疾病。此时这类患者以及体弱者、老人小孩等要随时注意保暖,出门戴口罩、帽子、手套、围巾等,避免着凉。

2 戒烟

烟里面含有尼古丁、焦油等大量有害物质,其中尼古丁能收缩血管,造成血管疾病加重。戒烟是预防和治疗周围血管病的重要措施。

3 忌蒙头睡觉

冬季很多人怕冷,就会蒙头睡觉,但蒙头睡觉会使被窝内氧气含量减少,二氧化

碳等增多,容易诱发血管疾病。

4 保持大便通畅

排便过于用力会使腹内压力增高,动静脉内压增高,容易诱发心绞痛、血管瘤破裂、下肢静脉曲张等严重后果。血管病患者应养成良好的排便习惯,平时应有意识地多吃一些含纤维尤其是粗纤维较多的食物,如绿叶蔬菜、水果、五谷杂粮等。一旦发生便秘,切不可强行排便,而应该通过饮食或者药物来改善。

5 适当运动

适当的运动可以改善和促进侧支循环的建立,提高身体免疫力,但冬季人体消耗的能量较多,如果运动太剧烈,反而会增加循环的负担,得不偿失,因此强调运动要适度。

饮食要从4方面入手

1 限制高胆固醇等的摄入

高胆固醇、油脂等食物选择不当或进食过量都会增加血管病发病风险。限制动物脂肪的摄入,尽量用植物油烹饪,少食动物的内脏,如肝、肾、脑等组织。避免油炸、油煎的食物。

2 饮食要均衡

均衡饮食,才能全面满足身体

需要,维持正常生理功能。有心血管疾病的患者宜多食鱼类、燕麦、黑芝麻等食物。多吃新鲜绿色蔬菜和水果,如胡萝卜、山楂、黑木耳等。蔬菜一天的量应该在400~500克为宜,水果在100克为宜。

3 减少钠盐摄入

每日摄入食盐量不宜超过6

克。尽量减少咸肉、罐头、火腿、加碱发酵的食品等高钠食物的摄入。

4 多喝热水

多喝热水可以帮助稀释血液,降低血液黏稠度,防止血栓形成,特别是清晨,建议大家起床后喝一杯热水,这样做有利尿、帮助排便、预防高血压和动脉硬化等作用。

皮肤冻裂手脚冰凉 这四道方用起来

1 养血通脉茶

●材料:丹参6克、三七5克、龙眼肉10克

●做法:以上为一剂用量,三味药混合后用水300毫升煮开15分钟,过滤去渣当水饮用。每天一次。

●功效:活血通络,养血安神。现代药理研究发现丹参有明显的抗血栓形成、抗动脉粥样硬化作用,可减轻心肌缺血的程度,还具有降压作用,对微循环障碍有改善作用。三七能抑制血小板功能及促进纤溶的作用,可降低血胆固醇和调节免疫力。龙眼肉可改善内分泌、调节免疫力,具有一定的抗突变作用。

此茶适用于各类心脑血管及周围血管疾病患者保健治疗,可长期服用。孕妇忌用。

2 猪蹄毛冬青汤

●材料:猪蹄1只,毛冬青根200克,鸡血藤50克,丹参50克

●做法:加水共煮至蹄烂,去药渣,吃肉饮汤。

●功效:活血化瘀生新,脉管炎、静脉炎等病人日常可服用。

3 参归粥

●材料:当归头20克,红参10克,丹参20克,熟地20克,粳米100克。

●做法:先将当归头、红参、丹参、熟地放入砂锅内加水煎60分钟,取汁与粳米同煮粥食。

●功效:补气养血活血,年老体虚的血管病人可服用。

4 当归生姜羊肉汤

●材料:当归20克、生姜30克、羊肉500克

●做法:当归洗净、生姜切片、羊肉过水后同下锅,加水煮至肉烂,吃肉饮汤。

●功效:温中补血,祛寒止痛,特别适用于体质虚寒的人日常食用。但易上火、口腔溃疡、手足心热的人,以及发热咽喉疼痛者,不宜服用。

整理/珠江时报记者 刘浩华 来源/广州日报