

今天早知道

广西灵活就业参保“一件事”服务上线

各联办事项办理所需提供材料由13项压减至4项 实现全程线上办理

7月1日，记者从自治区人力资源社会保障厅获悉，为持续优化营商环境，精准服务灵活就业主体，该厅联合自治区数据局、医保局、广西税务局等部门，创新推出灵活就业参保“一件事”集成服务，灵活就业参保从“能办”向“好办、易办、快办、智办”升级，个体工商户、新业态劳动者等灵活就业群体参保更省心、更便捷。

灵活就业参保“一件事”紧扣群众高频刚需，将分散在人社、医保、税务等部门的9个政务服务事项：流动人员人事档案接收和转递、城乡居民基本养老保险参保登记、灵活就业人员养老保险参保登记、社会保障卡（含电子社保卡）申领、城乡居民基本医疗保险参保登记、城乡居民基本医疗保险参保信息变更登记、灵活就业人员医疗保险参保登记、灵活就业人员医疗保险参保信息变更登记、灵活就业人员社会保险费申报，整合为“一件事”集成办理。打破原有事项分头办理、材料重复提交的模式，实行一窗受理、并

联审批、数据互通，灵活就业人员无需在多部门、多系统、多窗口之间往返奔波，一次申请即可同步办结多项关联业务，办事流程大幅简化。

灵活就业参保“一件事”严格遵循“一次受理、集成办理”原则，实行多表合一、一窗联办。依托全区政务数据共享，自动调取个人信息、参保状态。各联办事项办理所需提供材料由原来的13项压减至4项，减幅达69%；跑动次数由原来的5次变为“一次不用跑”，实现全程线上办理。

线上可以自主办，线下也可以就近办。线上通过广西数字政务一体化平台和“智桂通”移动端的“高效办成一件事”专区，即可一键发起申请，全程无需跑腿，办理进度实时可见。线下依托全区各级政务服务中心综合窗口、人社服务大厅专窗，有专人引导、表单帮填、全程协办。整体业务受理后8个工作日内即可办结，参保登记、参保信息变更等高频事项即申即办、当场办结。

相关链接

灵活就业参保“一件事”由谁申请？

广西区内无雇工的个体工商户、未在用人单位参加社会保险的非全日制从业人员以及其他灵活就业人员。

如何快速办理灵活就业参保“一件事”？

可通过“网上办”“掌上办”、线下“高效办成一件事”综合窗口多渠道办理。网上办理网址为：<http://zwfw.gxzf.gov.cn/>，或下载“智桂通”移动应用，根据页面引导填写信息即可完成“一网通办”。

能否单独办理灵活就业人员社会保险费申报业务？

不可以。要选择办理城乡居民基本养老保险参保登记或灵活就业人员养老保险参保登记、城乡居民基本医疗保险参保登记或灵活就业人员医疗保险参保登记后，才可进行灵活就业人员社会保险费申报。

据《南国早报》

城市表情



载歌载舞

7月1日，滨江路的休闲步道，市民在树荫下载歌载舞。良好的城市生态环境，让居民们的幸福指数成色更足。
记者韦莎妮娜 摄

实用新闻

未来几天我市高温多雨 闷热持续

市民出行勿忘带伞 防雨也防晒

本报讯（记者刘琪）近期，我市天气阴晴不定、晴雨切换频繁，多轮间断降雨轮番出现，空气湿度居高不下，体感闷热潮湿，“桑拿天”特征显著。根据气象部门最新预报，未来几天，我市将持续高温、多雨、强对流天气格局，晴雨交替、闷热持续，市民出行需做好全方位防护。

预报如下：7月3日，多云有阵雨或雷雨，气温26℃~34℃，南风1~2级；

7月4日至5日，阴天有中到大雨，可能伴有短时雷暴大风等强对流天气，气温26℃~31℃，南风1~2级。

气象部门提醒，近期天气多变，晴雨转换频繁，建议市民日常出门随身携带晴雨两用伞、防晒衣、遮阳帽等防护用品，兼顾防雨与防晒双重需求。白天气温偏高，户外作业、通勤、散步游玩应尽量避免中午高温时段，长时间户外活动需定时休息，避免暴晒。夏季出汗

量大，市民应养成少量多次补水的习惯，及时为身体补充水分；大量出汗后可在饮用水中略加食盐，补充流失的电解质，有效预防脱水和中暑。

降雨天气导致路面湿滑，能见度明显下降，易引发交通事故。提醒广大驾驶员雨天减速慢行、谨慎驾驶，保持安全车距，主动避让非机动车和行人；途经城市低洼路段、积水路段时，应提前观察路况，尽量绕行，切勿盲目涉水、冒险通行，以免车辆熄火或发生故障。

近期持续降雨叠加短时强对流天气，会大幅提升山区、河谷、边坡、低洼地带的防汛和地质灾害风险，易诱发城市内涝、山洪、山体滑坡、泥石流等次生灾害。市民周末游玩请主动远离山区河道、山谷沟谷、低洼易涝等危险区域，严禁下河戏水、蹚水过河、靠近边坡山体等危险行为，守护自身安全。

实用新闻

午睡不对反伤心气

午睡本是件养生的好事，可常常有人眯了一觉后反而胸闷心慌、头昏脑涨。北京中医药大学中医学院教授、国医堂主任医师王彤介绍，“越睡越累”其实是因为睡错了时间和方法，伤了心气。

中医讲究“子午觉”，子时（晚上11点至次日凌晨1点）和午时（中午11点至下午1点）是两个关键的睡眠节点。其中，午时是一天中阳气最旺的时段，心经当令，此时适当休息能帮助阳气收敛内藏，使心气得到滋养，下午精神饱满。但只可小憩，不能大睡。《老老恒言》言：“午时睡，固不可少，但只可少睡片刻，使神气健旺。”《黄帝内经》更是提到“久卧伤气”，午睡时间过长，很容易导致心气不足、心阳不振、心血瘀滞，人就会有心悸、胸闷、倦怠无力等表现。不少老人中午一睡就是两三个小时，醒来昏昏沉沉，正是心气受损的典型症状。除了时间久，很多人午睡还会犯三个错：

错误一：饭后倒头就睡。刚吃完午饭，大量血液汇聚于胃肠，此时立刻躺下，气血困在脾胃，心脑血管供血相对不足，容易醒来头晕、心悸。正确做法是饭后先散步或静坐15~20分钟，让食物稍稍下行，再去午睡。

错误二：下午两三点才睡。午时已过，阳气开始收敛入阴，此时再睡会打乱身体阴阳交接的节律，容易夜间失眠，而失眠又进一步耗伤心阴心血，形成恶性循环。正确做法是在下午1点半前结束午睡。

错误三：随便凑合着睡。很多人图省事，往沙发上一靠或趴在桌上就睡，歪躺着睡时，颈部悬空，气血上不去、下不来，容易干扰气机运行；趴睡会压迫眼球和胸部，影响心肺气血运行，醒来会眼花、胸闷。最理想的方式是平躺，头略垫高，让全身气血顺畅流通。如果条件不允许，可用颈枕辅助，坐着微微后仰，闭目养神。

据生命时报