学法 时习之

速览五月新规

5月起，这批新规开始施行。

婚姻登记不再需要户口簿

新修订的《婚姻登记条例》自5月10日起施行。新条例明确，实行婚姻登记"全国通办"，婚姻登记不再需要户口簿，深化婚姻登记制度改革，进一步提高婚姻登记的便利性。

四层以上新建住宅要设电梯

住房和城乡建设部发布的《住宅项目规范》为建设安全、舒适、绿色、智慧的“好房子”提供指导，于5月1日起正式施行。新规范指出，新建住宅建筑层高不应低于3米，最高入户层为四层及四层以上，或最高入户层楼面距室外设计地面高度超过9米的住宅建筑，每个住宅单元应至少设置1台电梯。新规范提高了墙体和楼板隔声性能；要求公共移动通信信号覆盖到公共空间和电梯轿厢内；要求空调室外机安装在专用平台等。

对外国以知识产权纠纷为借口的歧视可依法反制

《国务院关于涉外知识产权纠纷处理的规定》自5月1日起施行。《规定》明确国务院有关部门加强国外知识产权信息查询服务和预警，健全涉外知识产权纠纷处理指导工作机构和工作规程，为纠纷处理提供应对指导和维权援助。对外国国家以知识产权纠纷为借口对我国进行遏制、打压，对我国公民、组织采取歧视性限制措施等，国务院有关部门可以依法采取相应反制和限制措施。

鼓励从业者积极举报食安违法违规行为

市场监管总局开发的“全国食品安全举报系统”于5月正式上线。开通该系统旨在进一步畅通食品生产经营企业、集中用餐单位内部举报渠道，鼓励引导食品从业者及相关人员积极举报食品安全违法违规行为和重大风险隐患，切实守护人民群众“舌尖上的安全”。

强化售后服务组织及其服务人员要求

新版《消费品售后服务方法与要求》(GB/T18760—2025)国家标准自5月1日起实施。新标准进一步强化了生产者、销售者、授权服务商等售后服务组织及其服务人员的要求，补充了配送、延保、回收等售后服务类型以及基于网络化、数字化的售后服务方法，进一步强化了有关消费者数据隐私保护的要求。

解决预付式消费领域卷款跑路、霸王条款等问题

今年5月1日，最高人民法院发布的《关于审理预付式消费民事纠纷案件适用法律若干问题的解释》将施行，重点解决预付式消费领域卷款跑路、霸王条款、收款不退等问题。《解释》规定，消费者自付款之日起七日内有权请求经营者返还预付款本金，但同时规定了例外情形：消费者订立预付式消费合同时已获得过相同商品或者服务的，不能七日无理由退款。

不得侵害妇女在农村集体经济组织中的权益

《中华人民共和国农村集体经济组织法》自5月1日起开始施行。农村集体经济组织法从多个方面作了系统性规定，以保障农村集体经济组织成员身份方面的合法权益，并对妇女权益保护问题作了专门规定，明确妇女享有与男子平等的权利，不得以妇女未婚、结婚、离婚、丧偶、户无男性等为由，侵害妇女在农村集体经济组织中的各项权益；与妇女权益保障法相衔接，规定了检察公益诉讼制度。

禁止保险公司开发5年期以下的万能险

金融监管总局发布的《关于加强万能型人身保险监管有关事项的通知》自5月1日起实施。《通知》明确，禁止保险公司开发5年期以下的万能险，提出强化集中度监管和非标投资监管，对万能险资金运用从严设置上限；强化关联交易监管，禁止通过多层嵌套、通道业务等方式开展不当关联交易。同时，将针对万能险销售不规范问题，制定万能险销售“负面清单”。

让非法社会组织无所遁形

民政部公布的新修的《取缔非法社会组织办法》自5月1日起施行。新办法明确，非法社会组织包括三种情形：未经登记，擅自以社会团体、基金会、民办非企业单位名义进行活动；社会团体筹备期间开展筹备以外活动；被撤销登记、吊销登记证书后继续以社会团体、基金会、民办非企业单位名义进行活动。由街道办事处或乡镇人民政府实施管理、尚达不到登记条件的社区社会组织，以及其他依法无需进行登记的组织不属于非法社会组织。

处理超千万用户信息的主体每两年开展一次审计

国家互联网信息办公室公布的《个人信息保护合规审计管理办法》首次将企业合规审计从原则性要求细化为可操作的制度框架，为开展个人信息保护合规审计的具体情形和方式方法等提供明确指引，于2025年5月1日起施行。根据《办法》，企业需建立周期性审计机制，处理超千万用户信息的主体须每两年开展一次审计。

中国证监会派出机构开展私募基金风险监测预警

中国证券监督管理委员会公布了修订后的《中国证监会派出机构监管职责规定》，将于5月19日起施行。《规定》明确将网络和信息安全、投资者保护、诚信监督和约束等事项纳入日常检查事项。《规定》规范派出机构在涉网络和信息安全的数据报送、检查、预警和处置等职责；扩大需核查的预警信息、风险线索的来源范围；完善派出机构对于终止上市公司的风险应急处置、信息通报共享、持续监管机制；优化私募基金风险处置机制，要求派出机构开展风险监测预警，按照有关规定加强与地方人民政府在监管、风险处置等方面的协作。

中瑙(鲁)互免持特定类别护照人员签证

《中华人民共和国政府和瑙鲁共和国政府关于互免持特定类别护照人员签证的协定》自5月1日起生效。根据协定，持有效的中国外交、公务及公务普通护照和持有效的瑙鲁总统、外交及官员护照公民，在缔约另一方入境、出境或者过境，单次停留不超过30日，每180日累计停留不超过90日，免办签证。

中国网

抢抓关键期 地方谋划二季度经济稳增长

二季度被视为影响全年经济走势的关键窗口期。近期，随着各省份一季度经济“成绩单”出炉，各地纷纷抢抓关键期，部署下一阶段重点经济工作。其中，大力提振消费需求、稳住外贸基本盘以及加快产业转型升级等成为关键词。

目前，全国31个省(自治区、直辖市)发布了今年经济一季度“成绩单”。从经济增速看，西藏、湖北、甘肃、安徽、宁夏等19地一季度GDP增速高于全国的5.4%。其中，西藏为7.9%，湖北为6.3%，甘肃、安徽为6.2%，宁夏、浙江、山东为6.0%。

一季度，工业对宏观经济增长的贡献率达到36.3%，“压舱石”作用持续发挥。从地方来看，工业经济也成为多地一季度经济稳增长的重要支撑，特别是新兴产业动能强劲。

湖北省一季度GDP实现近12个季度最高增速。其中，传统产业升级，高端化绿色化智能化发展带动钢铁、化工、农副食品加工业增加值分别增长16.0%、18.2%、9.2%。一季度山东省规模以上工业增加值同比增长8.2%，高于全国平均1.7个百分点。其中，高技术制造业增加值增长13.3%。新技术新产品跑出加速度，带动高端制造快速发展，工业机器人、光电子器件产量分别增长76.2%和25.4%。

尽管多省份一季度经济处于稳定增长通道，不过多地也表示，当前有效需求不足、企业经营困难等问题仍较突出，外部环境更趋复杂严峻，经济持续回升向好基础仍需巩固。时值二季度承上启下的关键窗口期，地方密集部署下一阶段经济工作重点，大力提振消费需求、稳住外贸基本盘以及加快产业转型升级等成为关键词。

4月29日，国家发展改革委下达今年第二批810亿元超长期特别国债资金，继续大力支持消费品以旧换新。围绕促消费扩内需，各地也纷纷推出针对性举措。根据4月28日河南省发布的《奋战二季度确保“双过半”若干政策措施》，河南省将开展第二季度促消费活动，制定家电拆解补贴分配政策，“五一”假期前后发放文旅出行消费券。

近期，吉林、广东、上海等多地纷纷出台或审议了提振消费专项行动实施方案。其中，《吉林省提振消费专项行动实施方案》从居民增收、减负到提升、培育消费质量等各环节都提出支持政策，在用好年度内国家超长期特别国债资金基础上，省级财政再安排2亿元，加力支持实施消费品以旧换新。《广东省提振消费专项行动实施方案》强调要全力挖掘新的消费增长点，优化离境退税“即买即退”服务，结合“五一”、端午假期推出系列文旅促消费活动。

“总体上看，扩消费是接下来主要的发力点。着眼于应对外部波动，耐用消费品换新政策还有较大的加码空间。此外，部分地方出台自选动作，把促消费的范围从耐用消费品扩大到一般消费品和服务消费。”东方金诚首席宏观分析师王青说。广开首席产业研究院资深研究员马泓表示，当前内需对国民经济发展起着重要支撑作用。预计二季度，在针对性增量政策的推动下，内需贡献将进一步增长，有力抵消外部冲击。

在外部冲击下，稳住外贸基本盘也成为多地下一阶段稳经济的重点。广东省政府召开的全省一季度经济形势分析会，强调要千方百计稳住外贸基本盘，全力支持外贸企业抢抓订单，发展中间品贸易和服务贸易，推进跨境电商稳定发展，促进内外贸标准认证等制度衔接融合，积极推进出口转内销；浙江省政府月内十余次部署稳外贸工作、调研外贸企业；福建省主要领导率领代表团走访了阿根廷等国家，举办经贸合作项目签约仪式。

此外，多个省份还强调加快产业转型升级、发展新质生产力。辽宁省近期在辽宁全面振兴新突破三年行动工作推进会上强调，奋战二季度要突出抓好五个方面重点工作。其中，排在首位的是提升产业能级，稳住工业大盘，多措并举稳车稳油稳钢，切实抓好新旧动能转换。上海市在二季度工作会议上指出，加快推动重点产业转型升级发展，坚持以科技创新和产业创新为基本路径，培育发展新质生产力。

从全国层面来看，国家发展改革委介绍，将加快实施稳就业稳经济若干举措，多项既定政策也将在二季度落地，并不断强化政策取向一致性。“不管国际局势如何变化，我们将锚定发展目标，保持战略定力，集中精力办好自己的事，我们对实现今年经济社会发展目标任务充满信心。”国家发展改革委副主任赵辰昕说。

经济参考报

第八届数字中国建设峰会在福州举行

4月29日在第八届数字中国建设峰会现场体验区拍摄的灵犀智能网联汽车。当日，主题为“二十五载奋进路 数字中国谱新篇——数智引领高质量发展”的第八届数字中国建设峰会在福州海峡国际会展中心举行。本次峰会除开幕式、主论坛、分论坛外，还设有现场体验区、数字中国创新大赛、闽江夜话、有福之州·对话未来等特色活动。

新华网

防治颈椎病，身体“求救信号”别忽视

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发于职场，且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题，还可能引发头晕、头痛、手臂酸麻无力，甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况，严重影响生活质量。

颈椎病如何自测？有哪些防治方法？成都八一骨科医院骨四科(康复科)主任、副主任医师严致远介绍，当出现颈椎病时，身体会发出一系列“求救信号”，其中有些症状比较隐匿，容易被忽视。

判断是否患有颈椎病，有几个自测方法。一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活，僵硬感明显，稍微活动还会伴随疼痛。二是判断上肢是否出现酸麻无力。如果颈椎病变压迫到了神经根，就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状，从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指，让你感觉手臂酸麻无力，拿东西都不稳。三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头时，感觉天旋地转，身体站立不稳，严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部或颞部，有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。此外，颈椎问题还可能会对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响，甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

严致远推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法：患者端坐，操作者在其身后。首先，操作者用手部虎口握住患者颈部，手指指腹向中间用力，抓揉30秒左右。接着，双手拇指放置于患者颈部，用拇指指腹沿着颈部两侧肌肉向下，做太极圆按揉10到15次。然后，操作者双手放在患者肩部，把肩部肌肉缓缓向上提起，重复该动作5到10次。最后，操作者双手手掌对撑，小指和无名指弯曲，食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是，操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿，避免长时间低头、久坐，注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时，就休息10到15分钟，放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水、去趟洗手间，或者做一些简单的伸展运动，如扩胸运动、弯腰运动等。

人民日报

生活小贴士

“减油”要从家庭厨房做起！

数据显示，脂肪摄入过多，尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。为此，科信食品与健康信息交流中心邀请多位专家为大家提供科学“减油”建议。

“减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入总量中超过一半来自烹调油，因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍，我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”，将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内，需要你我马上行动。

控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出，记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量：第一，家庭厨房可以用带刻度的控油壶，并以每周为单位控制总量；第二，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油；第四，用油性调料佐餐要酌情控制用量，如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调用油，饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险，儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入过量，应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议，平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂，另外适当少吃肥肉较多的菜肴，比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分，尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值，不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示，通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量，帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费，可选择小包装产品，或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以优先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是，营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种，如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

北京青年报

社交平台“盗图”冒充他人人设，违法！

案情回顾

原告刘某与被告赵某为大学同学，并互为微信好友。被告赵某持续两年多时间复制原告发布在朋友圈、微博的照片及文字，发布在自己注册的、仿冒原告的微博账户中，营造仿冒微博账户为原告使用的假象。被告利用仿冒微博账户给其他用户私信发送无法辨认、面部模糊的女性暴露照片，让其他用户误以为色情图片的主角为原告，或认为原告使用该微博帐号从事违法交易。原告发现后，向北京互联网法院提起诉讼，主张自己名誉权遭到侵害，要求被告赔礼道歉、赔偿损失。

法院经审理认为：被告长期盗用原告朋友圈照片及文字在其注册的微博账户中发布，容易使得读者认为该账户为原告持有，并利用该微博账户给其他用户私信发送无法辨认面部的女性暴露照片，该行为必然致使他人对原告的社会评价降低，侵害原告的名誉权。最终，法院判决被告在人民法院报上刊登致歉声明向原告赔礼道歉，赔偿原告精神损害赔偿金和律师费。

法条链接

《中华人民共和国民法典》第一千零二十四条第一款规定，民事主体享有名誉权。任何组织或者个人不得以侮辱、诽谤等方式侵害他人的名誉权。

以案说法

当下，网络社交平台众多，许多人喜欢在网上分享自己的生活，稍不注意就会泄露个人的许多信息，进而被不良分子所利用。诸如盗用他人信息、假扮他人身份、通过影射手法损害他人名誉等案件屡见不鲜。提醒网友：在享受网络带来的便利与乐趣时，务必提高警惕，谨慎发布个人信息，增强自我保护意识。

人民网

本报地址：铜陵市义安大道北段327号 邮政编码：244000 电话：总编室：5860136 编辑部：5860131（传真） 办公室：5861227
广告部：5861508 （联系人：陈幸欣） 订阅：全国各地邮局（所） 全年定价：100.00元 印刷：铜陵市闻达报业有限责任公司（铜陵市淮河大道北段358号）