



## 社保卡的隐藏功能,你知道吗?

据人力资源和社会保障部介绍,社保卡加载金融功能后,可作为普通的银行借记卡使用,具有现金存取、转账、消费等功能。

### 社保卡的金融功能有什么用?

据介绍,激活金融功能后,社保卡可支持各类缴费和待遇领取,包括社会保险缴费、人事人才考试缴费,社会保险定期待遇和一次性待遇领取、就业补贴资金领取、重点行业(企业)农民工工资领取、惠民惠农财政补贴资金领取等。

### 如何激活社保卡的金融功能?

根据银行监管的有关规定,激

活社保卡金融功能需要本人持有效身份证件和社保卡,前往卡面所标明的社保卡服务银行的柜台办理。同一银行的全国网点,均可办理激活。

1.全国大部分地区已实现在社保卡服务银行窗口同时完成社保卡功能启用和金融功能激活。

2.部分地区探索将服务银行窗口延伸至人社经办大厅,在人社经办大厅即可完成社保卡功能启用和金融功能激活。

3.高龄、重病、伤残等行动不便的特殊人员,可按相关程序向社保卡服务银行申请提供上门服务,或者代理办理服务。

持卡人领取社保卡后,如果启用社保卡功能,没有激活金融功能,则社保卡的社保功能可以正常使用,社保卡银行账户无法使用。

### 社保卡的金融功能显示过期了,怎么办?

社保卡有效期满时,可前往社保卡服务银行网点或线上服务渠道申请换领。

通常情况下,社保卡有效期即将到期前,各地人社部门和社保卡服务银行会通过短信、公告等方式进行提示。部分地区社保卡上已标注有效期。

持卡人可在社保卡有效期满前

六十日申请换领,换领社保卡的流程与新申领相同。金融功能过期,不影响社会保障功能的使用;实体社保卡过期,不影响电子社保卡使用。

目前各地已经普遍实现了“立等可取”的换卡服务,具体换卡渠道、服务方式等可咨询发卡地12333服务热线。

问:社保卡过期了,还可以继续使用金融功能取钱和存钱吗?

答:社保卡有效期满后,人力资源和社会保障各项业务可正常使用,金融功能一般要求限期注销,各银行的规定不同,具体可咨询社保卡服务银行。

(来源:央视财经)

## 中心城区新增两条定制公交线路

本报讯(全媒体记者 李玺)近日,记者从遵义公交集团了解到,中心城区新增两条定制定制公交,分别是:董公寺—高铁遵义站;汇川区政务中心—南部公交换乘站。两条定制公交线路已于1月1日起开始试运行,试运行时间为1个月。试运行期间,将根据市民反馈和实际运营情况对线路进行优化调整。

据遵义公交集团运营公司副总经理李勇介绍,此次新增的两条定制公交线路,是在303及10路公交基础上设置的快线,主要是为了方便高峰时段出行的上班族、学生等群体,缩短市民上班、上学通勤的时间。两条定制公交开通后,原303路和10路公交线路保持不变,市民可通过车身上的快线标识区分快线与常规公交,选择适合自己的车次乘坐。

1.董公寺—高铁遵义站,来回全程40公里,发车间距为20分钟/班。

行经路线:高铁遵义站→迎宾大道→万里路→丁字口→中华路→大连路→深圳路→九汇立交→复

兴大道→汇川大道→嘉陵江路→董公寺

### 停靠站点:

上行:高铁遵义站→迎宾大道路口→桃溪路口→洗花桥→中山路→龙井沟→保健院→梅岭厂→遵义医科大学附属医院→贵州航天医院→茅草铺客运站→高尚苑→汇川区人民政府→董公寺

下行:董公寺→汇川区人民政府→高尚苑→茅草铺客运站→贵州航天医院→遵义医科大学附属医院→梅岭厂→保健院→龙井沟→中山路→洗花桥→桃溪路口→迎宾大道路口→高铁遵义站

### 营运时间:

07:30-09:00、16:30-18:30

票价:3元/人,学生1.5元/人,不享受其他(老人卡、学生卡等)公益优惠。

2.汇川区政务中心—南部公交换乘站,来回全程34公里,发车间距为22分/班。

行经路线:南部公交换乘站—海尔大道—外环路—大连路—深圳路—复兴大道—汇川区政务中心

### 停靠站点:

上行:南部公交换乘站→忠庄客运站→嵩山路口站→红花岗区人民政府站→南岭公园站→南岭路口站→海风井站→迎红桥站→万福桥站→朱家湾站→天宇建材市场站→民政小学站→沙坝站→雷台山路站→春天堡站→医学院站→茅草铺客运站→汇川区人民政府站→汇川区政务中心站。

下行:汇川区政务中心站→九汇立交北站→九汇立交站→高尚苑站→茅草铺站→航汽厂站→医学院站→北京路口站→春天堡站→雷台山路站→沙坝站→民政路口站→万福桥站→迎红桥站→南岭路口站→红花岗区人民政府站→忠庄客运站→南部公交换乘站。

### 营运时间:

南部公交换乘站首班时间06:10,末班时间19:00

汇川区政务中心首班时间06:32,末班时间19:22

票价:3元/人,学生1.5元/人,不享受其他(老人卡、学生卡等)公益优惠。

此外,去年9月推出的定制公交10号线目前也作了优化调整:

### 线路:

调整前:虾子镇中心花园—遵义医科大学附属医院

调整后:虾子镇中心花园—红花岗

### 营运里程:71公里(往返)

行经路线:虾子镇中心花园→西大街→326国道→虾新快线→长征大道→乌江大道→播州大道→奥体路→府前路→高新快线→长沙路→大连路→外环路→合众路→中华南路→新华路→红花岗

发车间距:20分/班

营运时间:红花岗首班06:30、末班19:00

遵义医科大学附属医院首班06:30、末班19:30

票价:8元/人,目前执行优惠价6元/人。

### 温馨提示:

请广大市民根据线路信息和运营时间合理安排出行。乘坐公交车时,请认清普通公交及定制公交标识,遵守乘车秩序,配合驾驶员做好安全检查等工作。如有疑问或建议,可拨打公交服务热线0851-28827682进行咨询。

## 红花岗区

## “小站点”织密就业服务网

近日,遵义市红花岗区迎红街道兰家堡社区便民服务站,统一标识的服务窗口内,工作人员正为群众提供政策咨询、岗位推荐、失业登记等“一窗式”办理。近年来,

红花岗区创新构建“15分钟就业服务圈”,把就业服务深度嵌入全区117个村(社区)便民服务站,有效消除服务盲点,并通过线上线下一相结合,确保政策春风惠及每个

角落。

目前,红花岗区已拥有国家级充分就业社区2个,省、市、区级星级充分就业社区114家,正推动服务从“有形覆盖”向“有效覆盖”深

化,探索数字化精准匹配,打造服务品牌,持续为高质量发展注入澎湃的民生动力。

(贵州日报天眼新闻记者 潘树涛)

## 普法课堂

### 心防诈骗,行守安全

——防诈骗安全知识

#### 投资理财诈骗



#### 套路揭秘

虚假平台承诺“高收益、低风险”,晒出虚假盈利截图,诱导你投入资金,最终平台关闭,钱财打水漂。

#### 温馨提示

投资前先查平台资质,收益越高风险越大,风浪越大鱼越贵,别被“躺赚”话术迷惑!

(来源:国家反诈中心)

## 健康解码

冬天代谢慢?

## 三招帮你高效燃脂不长胖

冬季寒风刺骨、日照短,室内外温差大,人体为了抵御严寒会自动进入“节能模式”。此外,外面天气寒冷,人们更愿意在暖气房久坐,增加高热量食物的摄入,“贴冬膘”几乎成了常态。

那在寒冷的冬天,我们该如何提高代谢率呢?

### 饮食补能驱寒意 代谢添柴提效率

高蛋白及温热饮食,双重抗寒燃脂:每天保证摄入“手掌心大小”的优质蛋白(如羊肉、牛肉、鱼虾、鸡蛋、豆腐等)。蛋白质消化时消耗的热量是碳水化合物的2倍,还能增强饱腹感。搭配温热主食,既能暖身又能减少肠胃负担,让代谢高效运转。

及时补充水分,加速身体代谢:冬季气候干燥,身体水分流失快,缺水会直接导致代谢变慢。每天喝够1500~2000毫升温水,还可在水中加姜片、红枣或枸杞等,暖身又补水。避免用奶茶、含糖饮料替代温水,也不要等渴了再喝,每隔1小时主动喝1次。

冬季进补要适度:冬季进补的习俗,应以“温和滋补”为主,避免大量吃高脂肪、高热量的补品,否则会导致脂肪堆积,加重身体负担。

### 运动唤醒活力 室内外结合暖到底

室内高效燃脂:冬季户外寒冷,多数时间可在室内运动。根据身体条件,可以选择开合跳、高抬腿、深蹲、弓步蹲等动作,每个动作做3组,每组15~20次,中间休息30秒,15分

钟就能快速提升心率,激活肌肉,也可配合运动器械,如跑步机、动感单车等。老年人还可以选择在室内进行太极拳、八段锦等运动,既能活动筋骨,还能改善平衡能力。

户外“短平快”运动:若天气晴朗,可以选择在户外运动,比如进行20~30分钟快走、慢跑、骑行等,户外低温能刺激身体产热,长期坚持可提高基础代谢率。但要注意运动前做好热身,避免运动时损伤肌肉关节,运动时穿防风保暖的衣物。

碎片时间动一动:久坐会导致血液循环变慢,代谢停滞。每坐1小时就起身活动5分钟,比如踮脚、转腰、拉伸肩颈,或做10个深蹲,5个俯卧撑,也可在室内来回走动,避免肌肉僵硬,保持代谢活跃。

### 生活习惯要注意 改善代谢不降级

加强保暖,代谢不减速:身体受寒后会降低代谢率保存热量,要重点注意头颈、腰腹和手脚的保暖,外出戴厚帽子、围巾和手套,穿高腰裤、长袜,让身体保持温暖。

睡眠适应冬季规律,保证激素平衡:冬季天黑得早,可顺应自然规律,提前入睡。睡眠不足会影响瘦素、饥饿素分泌,导致食欲增加、代谢率下降,尽量在22~23时入睡,每晚睡够7~9小时,尤其要避免熬夜。

这个冬天,不用再怕“贴冬膘”,用科学的方法养出高效代谢,温暖又健康。(来源:健康中国)

## 一图读懂

冬季寒冷,用电量迎来高峰期,消防安全隐患也随之增多。家电长期高负荷运转、线路老化、用气不规范等都可能埋下火灾隐患,我们该如何预防?

### 购买合格电器产品

家用电器消防安全提示

要购买3C认证的家用电器产品,保证电器产品质量,防止劣质电器出现质量问题,引发火灾。

### 注意设备充电安全

家用电器消防安全提示

不要长时间给手机、电动自行车、充电宝等设备充电,防止因过充引起爆炸。

### 避免电器集中使用

家用电器消防安全提示

不要超负荷用电。避免在一个电源插座上使用过多电器,不要将大功率电器插在额定电流值小的插线板上使用。

### 远离易燃易爆物品

家用电器消防安全提示

电源开关、插座周边不可放置酒精、汽油等易燃易爆物品。

### 电器装置保持干燥

家用电器消防安全提示

切记,湿手、湿布不可接触电器装置。使用中的电器一旦碰水,有可能会造成漏电、损坏。

(来源:应急管理部)