

减肥“神器”暴汗服：又让你交“智商税”？

■ 解园

随着气温日渐回升，不少爱美人士开始了新一年的减肥计划。在今年的众多减肥“神器”中，一款名为“暴汗服”的运动服装频频刷屏。这种服装以“快燃卡路里”为卖点，声称能够“加速卡路里消耗”“提升新陈代谢”，可谓句句说到减肥“困难户”的“心坎里”。一件衣服就能实现如此功效？记者就此展开调查。

“提高代谢高效燃脂”“黑科技”还是伪科学？

王女士家住山西省太原市，一冬的“贴膘”让她与自己的理想体重“渐行渐远”。不久前，电梯里的一则暴汗服广告吸引了她，咨询过商家后，她了解到这款“减肥黑科技”有“提高新陈代谢”“加速燃脂”等功能，非常适合她这种运动时间有限、渴望快速瘦身的上班人群，于是果断下单。

在满怀期待中王女士开始了运动，然而，每次穿上暴汗服运动后她都会感到浑身闷热，头晕口干，难以长时间坚持，运动时间相比之前甚至有所缩短。王女士告诉记者，如今这款减肥“神器”已被扔到衣柜“吃灰”。

记者向一家热门单品月销超过 6000 件的某暴汗服网店咨询该产品，商家解释称，“暴汗服采用热控银科技面料，可以在体表形成热循环与热反射，热反射可多倍消耗热量提升身体代谢效果，热循环有效将身体毛孔打开激活汗腺，达到暴汗燃脂现象”，至于减肥效果，“客户反馈一般月瘦 2-20 斤左右”。一位销售主播还宣称，“只要是易胖体质，没时间运动的，都可以穿暴汗服，提高运动效率和效果”。

然而，记者上网检索发现，不少运动爱好者发布过暴汗服体验视频，绝大多数人均表示，穿着暴汗服减肥效果并不明显，长时间穿着有可能导致过度脱水，对身体造成损害，甚至造成生命危险。

专家:减重≠减肥 暴汗≠燃脂

记者了解到，暴汗服的原理并不复杂：通过防水材料将人体局部包裹住，与外界形成一定的密闭空间，使运动产生的热量无法迅速散发，在这种情况下，人体为了保持恒定体温需要进一步加大排汗，从而实现“暴汗”。

暴汗服并非新生事物。起初，它是给需要减重的拳击、举重等运动员设计的，他们通过快速脱水减重来达到参赛体重要求。通过称重环节后，运动员们都要及时补充水分和电解质，以防过度脱水导致竞技状态下降。

山西医科大学卫生管理与政策研究中心主任程景民强调，这种减重方式并非减肥，“减重主要是减水分，而减肥需要减脂肪”。此外，出汗多少与燃脂效果也没有必然关系，因为脂肪分解产物中 84%是二氧化碳，是被肺呼出体外的，“换句话说，跑步 1 小时消耗的热量是固定的，和是否暴汗没有关系。”

此前，一名著名跳水运动员也在社交平台直言，暴汗服“穿在身上好比裹了一层锡纸，密不透风”，“暴汗之后体重确实轻了，但喝两口水体重又回来了”。

广州体育职业技术学院运动队体能教练国瑜表示，穿上暴汗服获得的额外能量消耗，与因此造成的闷热感、脱水以及皮肤变差等负面作用相比是微不足道、且得不偿失的。况且，这些不适感还可能使人不自觉地降低运动强度和时长，反而影响运动效果，减少热量消耗。

至于商家声称的暴汗服能够“提升运动后的静息代谢”，国瑜表示，静息代谢一般是指人体维持基本生命活动和安静状态下体力与脑力消耗的热量，与运动、休息、饮食等综合因素相关，在运动后的较长时间内自然会提高，“商家宣传穿上暴汗服运动就能提升静息代谢，有收‘智商税’之嫌。”

减肥不能靠走捷径

受访人士表示，对于汗腺不发达、想体验出汗感觉和快速脱水的消费者，可以尝试购买暴汗服体验，但在运动中如感到不适要及时停止，并在运动后要及时补充水分和电解质，防止过度脱水；而对于期望借暴汗服减肥的，建议采取其他方式。

山西大学体育学院院长陈安平教授表示，减肥是一个需要长期坚持的“工程”，科学运动、均衡饮食、充足睡眠等，缺一不可。如果通过走捷径的方式追求一时减重，可能会得不偿失。

他建议，如果想通过运动减肥，可以采用有氧运动搭配力量训练的方式，时间有限者可以在身体承受范围内尝试一定强度的间歇训练。同时，建议大家在运动时穿着舒适、透气性好的衣物，比如有排汗、速干等功能的衣服。

对于体重基数较大、希望改善静息代谢的减肥人群，国瑜建议要多管齐下，除了进行规律运动、拒绝节食外，还要注重蛋白质、水分等摄入，并保证充足的睡眠。（据新华社）

享受减税红利 “有宝家庭”好消息来了！

■ 王雨萧 申敏

备受关注的婴幼儿照护个人所得税专项附加扣除政策 3 月 28 日正式发布。根据国务院印发的《关于设立 3 岁以下婴幼儿照护个人所得税专项附加扣除的通知》，照护 3 岁以下婴幼儿的纳税人，可以从今年 1 月 1 日起享受新的专项附加扣除。

记者了解到，为了让纳税人尽快享受减税红利，税务部门已做好各项准备工作。3 月 29 日起，符合条件的纳税人即可通过手机个人所得税 APP 填报 3 岁以下婴幼儿照护专项附加扣除。

纳税人享受政策应当填报哪些信息？具体如何填报？3 岁以下婴幼儿照护专项附加扣除由谁来扣除？

Q1:3 岁以下婴幼儿照护专项附加扣除由谁来扣除？

国家税务总局相关负责人介绍，该项政策的扣除主体是 3 岁以下婴幼儿的监护人，包括生父母、继父母、养父母、父母之外的其他人担任未成年人的监护人的，可以比照执行。

需要指出的是，婴幼儿子女包括婚生子女、非婚生子女、养子女、继子女等受到本人监护的 3 岁以下婴幼儿。无论婴幼儿在国内还是国外出生，其父母都可以享受扣除。

Q2：享受该专项附加扣除的起算时间是什么？扣除标准是多少？

国家税务总局相关负责人介绍，从婴幼儿出生的当月至满 3 周岁的前一个月，纳税



人可以享受这项专项附加扣除。如 2022 年 5 月出生的婴幼儿，一直到 2025 年 4 月，其父母都可以按规定享受此项专项附加扣除政策。扣除标准按照每孩每月 1000 元的标准定额进行扣除。

据介绍，父母可以选择一人按照每月 1000 元标准扣除；也可以选择两人各按照每月 500 元扣除。选定扣除方式后在一个纳税年度内不能变更。有多个婴幼儿的父母，可以对不同婴幼儿选择不同扣除方式。如对婴幼儿甲可以选择由一方按照每月 1000 元的标准扣除，对婴幼儿乙可以选择由双方分别按照每月 500 元的标准扣除。

Q3:可以在每月发工资时就享受吗？

答案是可以的。国家税务总局相关负责人介绍，纳税人通过手机个人所得税 APP 或纸质《信息报告表》将有关信息提供给任职受雇单位后，单位根据个人的实际情况进行扣除，这样在每个月预缴个税时就可以享受到减税红利。

Q4:纳税人享受政策应当填报哪些信息？

国家税务总局相关负责人介绍，纳税人享受 3 岁以下婴幼儿照护专项附加扣除，可以直接在个人所得税 APP 上按照引导填报，也可以填写纸质的《信息报告表》，填报内容包括配偶及子女的姓名、身份证件类型（如身

份证、子女出生医学证明等）及号码以及本人与配偶之间扣除分配比例等信息。

记者了解到，纳税人通过手机个人所得税 APP 填报 3 岁以下婴幼儿照护专项附加扣除信息，既可以推送给任职受雇单位在预扣预缴阶段享受扣除，也可以在办理汇算清缴时享受，全程“非接触”办税，无需填报纸质申报表，较为方便快捷。

这位负责人表示，税务机关将通过税收大数据、部门间信息共享等方式，对纳税人报送的专项附加扣除信息进行核验，对发现虚扣、乱扣的，将按有关规定予以严肃处理。（据新华社）

“岛主”换人！獐子岛的扇贝还会“跑路”吗？

獐子岛“跑路”的不仅有扇贝，还有“岛主”。

46 人关注、4.5 万人次围观，1 人竞拍底价成交。3 月 26 日，獐子岛控股股东持有的 1.1 亿股股票最终以 3.43 亿元的价格成交，新“岛主”的交椅尘埃落定。

上亿股权易主大连国资委

根据北京产权交易所公示的信息，本次拍卖标的为獐子岛原控股股东獐子岛投资发展中心持有的 1.0996 亿股股票，起拍价 3.429 亿元，增价幅度为 100 万元(或其整数倍)。

从 3 月 25 日 10 时拍卖开始，到 3 月 26 日 10 时拍卖结束，獐子岛股票拍卖共迎来 46 人关注、4.5 万人次围观，但直到 3 月 26 日 8 点 40 分，才迎来大连盐化集团竞标，并以 3.429 亿的底价最终拍得了全部股权。

据大连盐化官网介绍，大连盐化集团有限公司原名大连复州湾盐场，作为大连市属国有独资企业，是全国四大海盐场之一、中国轻工业制盐行业十强企业，资产总额 50 亿

元。

本次拍卖，也意味着獐子岛的头把交椅将要换人。

2 月 24 日，獐子岛发布公告称，本次将被拍卖的股份为公司控股股东长海县獐子岛投资发展中心所持公司的近 1.1 亿股股份，占其所持公司全部股份的 68.7%，占公司总股本的 15.46%。如本次拍卖交易成交，将会导致公司控股股东和实际控制人发生变化。

实际上，此前獐子岛原控股股东所持股票已多次被拍卖、变卖及抵债。獐子岛公告显示，自 2021 年 6 月 28 日至 2021 年 10 月 6 日，长海县獐子岛投资发展中心累计被拍卖、变卖及抵偿债务的股份为 5879.99 万股，占公司总股本比例为 8.3%；其持有公司股份数量由 2.2 亿股变为 1.6 亿股，持股比例 30.8%变为 22.5%。

而根据 3 月 28 日獐子岛发布的公告，如本次拍卖完成股份变更过户后，长海县獐子岛投资发展中心所持公司股份将减少至 5000.89 万股，占公司股份总数的 7.03%，不再是公司第一大股东；大连盐化集团有限公司

将凭借 15.46%的股份成为公司第一大股东。

扇贝还会“跑路”吗？

作为一家综合性海洋食品上市企业，獐子岛为资本市场所熟知却是因为自家的扇贝多次“跑路”。

2014 年 10 月，獐子岛首次遭遇神秘“冷水团”，致使 100 多亩虾夷扇贝绝收，前三季业绩由预报盈利转为亏损 8 亿元。此后，獐子岛又多次上演“扇贝大逃亡”，6 年时间里獐子岛扇贝总计“离家出走”4 次。

2020 年，獐子岛终于被证监会实锤财务造假：2016、2017 两年，獐子岛虚增利润分别为 1.31 亿元、2.79 亿元。同年 9 月，獐子岛相关案件被正式移到公安机关进行刑事追责。

而在今年年初，獐子岛又因“扇贝跑路”火了一把：1 月中旬，有传闻称獐子岛“由于汤加火山喷发和海啸，大量太平洋扇贝涌入獐子岛，预计今年收益将增长 100%以上。”獐子岛股票因此涨停。对此，獐子岛官方紧急回应

称“传闻严重失实”。

那么在此次“岛主”换人后，獐子岛能摆脱“扇贝跑路”的阴影吗？

根据獐子岛发布的 2021 年度业绩预告，公司预计 2021 年实现净利润 600 万元-900 万元，比上年同期下降 59.59%-39.39%，上年同期盈利 1484.95 万元；实现扣非净利润亏损 8000 万元-1.2 亿元，上年同期亏损约 1.44 亿元。

而对于亏损原因，獐子岛给出的理由是：因新冠疫情和国际贸易形势对公司进出口业务产生较大影响，海洋牧场投入产出能力尚未完全恢复，人民币持续升值导致外币资产汇兑损失，股民诉讼案件和解赔付及预计负债带来相应的费用，部分资产出现减值，拖累了公司整体业绩。

獐子岛 3 月 11 日的公告则显示，截至公告日，公司共收到部分中小投资者以“证券虚假陈述责任纠纷”为由提起的民事诉讼案件 529 起，涉诉金额合计约 1.0961 亿元。

3 月 28 日，受拍卖结果影响，獐子岛股票一字涨停，报 4.58 元/股。（左雨晴）

“金三银四”招聘季促就业实招密集而至 大中城市联合招聘火热进行，聚焦重点群体精准施策



正值“金三银四”招聘季，各地紧锣密鼓拉开促就业大幕。记者了解到，人社部组织的 2022 年大中城市联合招聘正火热进行，教育部开展的高校书记校长访企拓岗促就业专项行动密集启动。围绕重点行业、聚焦重点群体，各地促就业新举措也纷至沓来。减负稳岗、创业服务暖招频出，网络招聘、直播带岗亮点纷呈。

从全年看，就业优先政策要提质加力。根据《关于落实〈政府工作报告〉重点工作分工的意见》，围绕落实落细稳就业举措，包括帮扶企业稳岗、支持就业创业、鼓励灵活就业、强化职业培训等在内的一揽子政策还将接出台落地，推动实现更充分更高质量就业。

招聘需求大量释放

记者 3 月 28 日从人社部获悉，人社部 2022 年大中城市联合招聘高校毕业生专场活动计划推出第三批共 37 场特色服务活动，其中包括 16 场线上专场招聘会和 10 场直播带岗活动。

进入“金三银四”招聘季，招聘需求大量释放。根据 58 同城、赶集直招发布的就业大数据，招聘求职市场活跃度迎来一波小高峰。从城市来看，重庆、武汉、长沙、东莞的招聘需求较为活跃，杭州、南宁、南昌、昆明、苏州的用人单位也大量招兵买马。从岗位来看，为满足制造业开工需求，普工招聘最为旺盛。此外，在消费和采购带动下，运输业岗位需求迎来小高峰，货运司机、物流专员/助理等职位招聘热度很高。

智联招聘的报告显示，今年春招市场中，大企业招聘需求保持强劲，1000-9999 人企业招聘职位数同比增长 6.5%，10000 人以上企业涨幅高达 23.4%。分行业来看，物流、餐饮、娱乐行业较去年招聘需求大幅提升。与去年节后首月相比，今年物流/仓储行业招聘职位数增长 47.3%。计算机软件、通信/电信运营、增值服务和电子技术/半导体/集成电路行业

的招聘需求同比分别增长 40.7%、22.8%和 19.5%。

稳就业举措密集上线

企业人力资源人员化身“带岗主播”亮相直播间，详细介绍企业基本情况、岗位条件、工资待遇，并与求职者在线互动……天津市北辰区日前举办“高端赋能 智造未来”高端装备和智能制造人才创新创业联盟“直播带岗”招聘活动，据不完全统计，超过 2100 人次观看，收到简历 200 余份，达成初步就业意向 160 余人。

直播结束后不久，天津爱旭太阳能科技有限公司便收到了求职者曹春锋的简历。“我通过线上投递简历的方式选择了助理工程师的岗位，没多久就收到了公司的电话和面试确认通知，求职进展非常顺利。”曹春锋说，他准备尽快完成入职手续，展开新的职业生活。

今年以来，天津共举办网络招聘会、直播带岗等活动 270 余场，参与企业超过 1.1 万家，提供岗位 21.4 万个。“我们将继续聚焦企业用工需求，通过开展校企对接、直播带岗、云招聘等系列招引活动，定向、靶向推送岗位

信息，加强人岗匹配和精准服务。”天津市人社局副局长李惠廷说。

用工大省山东则加快推进零工市场建设，充分发挥灵活就业“蓄水池”作用。

最近一个月，务工人员周胜春时常一大早就来到临沂市零工市场。市场里的电子屏幕上，每隔半小时就会刷新用工信息，差不多喝完一杯热水的工夫，周胜春就能接到活儿。“这里挺方便，信息也很透明，解决了以前接活难的问题。”周胜春告诉记者，他最近接了一个维修管道工程的活，能让他干上好几天。

利用大数据对工种、技术、工作时间等信息进行筛选匹配，制发零工市场“电子地图”，实现务工人员与就业市场无缝衔接。

从部委到地方近日接连出台稳就业新举措，聚焦重点、精准施策。

着力稳住高校毕业生等重点群体，人社部等十部门启动实施百万就业见习岗位募集计划，明确补贴支持、税费支持、激励推动等支持政策；教育部部署开展全国高校书记校长访企拓岗促就业专项行动，广泛开拓就业渠道和就业岗位。为鼓励引导毕业生到中小微企业就业，湖北等地加大资金投入，增强企业扶持。

不少地方围绕减负稳岗、创业服务出实招，千方百计稳定和扩大就业。陕西主动采取“降”“返”“缓”等方式保市场主体活力，稳企业就业岗位。河北提供项目开发、方案设计、开业指导、融资服务、跟踪扶持等“一条龙”创业服务，落实场地优惠、创业补贴、担保贷款、税收优惠等政策。

更多利好政策将出

业内指出，当前，就业总量压力和结构性矛盾仍存在，要在促进经济恢复的同时，加快落实落细稳就业举措。

4 月底前出台延续执行降低失业和工伤保险费率等阶段性稳就业政策，以及使用 1000 亿元失业保险基金支持稳岗和培训相关政策；5 月底前出台针对高校毕业生相关的就业创业政策；年内持续完善灵活就业社会保障政策，继续开展大规模职业技能培训……日前出炉的《关于落实〈政府工作报告〉重点工作分工的意见》明确了一系列时间表、任务书。

展望全年，业内认为，促进就业持续改善、推动实现更充分更高质量就业，仍有不少有利条件。

国家统计局新闻发言人付凌晖表示，经济在持续恢复，有利于带动就业需求扩大。各地区、各部门积极落实助企稳岗保就业政策，加大企业帮扶，实施阶段性稳就业政策，加大对大学生等重点群体就业创业支持和就业服务，开展大规模职业技能培训，有利于保障就业基本盘。

“强化就业优先政策，为稳定和扩大就业提供了有力保障；聚焦高校毕业生等重点群体就业提出具体安排，凸显政策针对性；鼓励灵活就业、创业带动就业，将推动就业快速扩容；继续开展大规模职业技能培训，让更多劳动者掌握一技之长，适应产业高质量发展需求。”复旦大学全球科创人才发展研究中心主任姚凯对记者表示。（班娟娟 宋端 邵鲁文）