

珠海今年普通高中自主招生有哪些变化?

本报讯(记者张景璐)近日,珠海市第一中学等12所普通高中2024年自主招生方案和珠海市艺术高级中学2024年招生方案相继公布。今年我市普通高中招生政策总体上有哪些变化?2月26日,珠海市教育局公布2024年普通高中自主招生工作相关情况。

2月28日-3月4日报名

今年自主招生报名时间为2月28日-3月4日(与中考报名同步开展),采用网上报名方式,考生凭个人中考准考证号及密码登录珠海市中考管理系统,点击“报名管理-自主招生”,选择报考学校和项目。有意愿报考珠海市艺术高级中学的考生,可在4月1日-9日到该校教务处现场报名。报名自主招生项目的考生,须在4月1日-9日期间按照高中学校要求规范提交报名材料,由学校进行审核,审核结果将在4月底前由相关学校公布。

部分学校招生项目略有微调

据了解,2024年普通高中自主招生工作基本维持稳定。自主招生计划总

数与2023年基本持平,部分学校招生项目略有微调。总体上,各校继续按照“中考成绩+现场考察成绩”得到的综合成绩进行择优录取。高中学校根据师资力量、教学设施和近年来培养成果,进一步优化自主招生项目设置,突出优质多样特色发展势头,为具备创新潜质或学科特长的学生创建更加良好的培养平台。

部分高中学校进一步强化数理化等学科类自主招生工作,为国家选才、育才。珠海市第一中学学科素养招生计划增加7人,同时按计划取消了合唱、舞蹈、游泳项目招生。珠海市第二中学英才班招生计划增加22人,同时取消了合唱、器乐项目招生。华中师范大学珠海附属中学首次开设物理竞赛、化学竞赛招生项目(各10人),对学科类人才的培养目标更加清晰。

自主招生有中考成绩最低分要求

从录取办法上看,2024年各校招生继续重视考生的中考成绩。自主招生项目均设有中考成绩最低分要求,综合成绩均由现场考察成绩

的一定比例和中考成绩的一定比例组成。珠海市第二中学英才班招生,考生中考语文、数学、英语、物理、化学五科总分在全市1000名(含)以内方具备录取资格。部分通过自主招生进入普通高中的学生,需按照学校的教学管理要求签订培养协议。考生及家长要认真了解学校招生方案的具体要求,合理规划考生未来成长路径。

考生最多可选报3所学校

珠海市教育局提醒,2024年自主招生报名顺序即为后期录取顺序,报名结束后不再设立自主招生报志愿环节。请考生及家长根据自主招生方案要求,结合自身实际情况合理报考。考生最多可选报3所学校,自主招生项目考察时间不得冲突。报名自主招生但未被录取的考生,不影响后续批次投档录取;被录取的考生不再参加后续批次的招生,也不得转录其他学校。建议家长可根据学生自身真正特长爱好,合理选择报考学校和项目,避免仅以短期升学为目的而盲目报考。

如何告别假期熊猫眼?

规律作息,保持较强的睡眠压力

本报讯(记者刘雅玲)每当长假过后,不少人会感觉困倦,提不起精神,甚至有不明原因的恶心、厌食、疲惫、眩晕、失眠、焦虑、情绪低落等生理和心理症状,其原因与人们在假期期间常熬夜、暴饮暴食等不规律生活有关。

珠海市第三人民医院睡眠医学中心王雀良医生提醒,规律的睡眠节律对人们的身心健康起着极为重要的作用。因此建立良好的睡眠卫生习惯,不仅可有效应对假期综合征,也对长期的生理和心理健康很有帮助。

研究发现,睡眠压力和睡眠觉醒生物节律是控制人们睡眠和觉醒的两个主要因素。只要这两个因素搭配好,就可以拥有良好的睡眠。

睡眠压力越大越容易入睡

睡眠压力是什么呢?王医生解释,其实对人身体的作用来说,吃饭和睡觉的作用类似,都是为了给人体补

充能量,吃饭主要补充体力,睡觉则主要补充脑力兼补充体力。若前一晚失眠,次日身体对睡眠的需求是较高的,此时如果白天继续保持日常活动不入睡,到当晚时睡眠需求更强烈,睡眠也会更好。这种睡眠需求也称为睡眠压力,睡眠压力越大,越容易能睡好觉。

不过,如果在失眠后白天赖床或小睡,就相当于在两顿饭之间进食点心,睡眠压力降低,当晚睡眠也可能较差,如此往复,恶性循环就会形成慢性失眠。因此,建议在失眠后白天不小睡、不赖床,保持日常活动,在夜晚需入睡时保持较高的睡眠压力,更容易睡个好觉。

褪黑素分泌多时容易入睡

据介绍,睡眠觉醒的生物钟主要受体内褪黑素的激素调控,褪黑素一般是晚8时左右开始分泌,分泌量逐渐上升,晚11时迅速升高,凌晨2-3时开始逐

渐下降,早8时下降到最低点。褪黑素分泌多时人容易入睡,分泌少时维持觉醒。褪黑素的分泌受到光线的控制,光线弱的情况下或者夜晚,褪黑素分泌会较多。

根据褪黑素的分泌周期,如果夜间睡前长时间看手机、电脑,经常开灯或者频繁活动,褪黑素的分泌被抑制。所以,王医生提醒,想要获得良好的睡眠,就需要在睡眠时保持黑暗环境,促进褪黑素的分泌;在晨起后接受光照,降低褪黑素分泌,从而形成规律的睡眠觉醒生物节律。

针对节后睡不好或者睡不着等情况,王医生给出了以下建议:要规律作息;避免睡之前有过多刺激(如玩手机、吃太饱等);创造一个有利于睡眠的环境等。假如节后出现了长时间的睡眠问题,必要时可到医院睡眠门诊寻求进一步的咨询和治疗。

为员工报销的医药费能否计入税前扣除?

企业所得税汇算清缴热点问题答疑

本报讯(记者苏振华)目前,2023年度企业所得税汇算清缴正在进行,珠海市税务局就纳税企业关注的热点问题答疑解惑,指导纳税人履行好纳税义务、充分享受税收政策。

现行小型微利企业的企业所得税优惠内容是什么?

答:根据《关于进一步支持小微企业和个体工商户发展有关税费政策的公告》(财政部税务总局公告2023年第12号)文件,对小型微利企业减按25%计算应纳税所得额,按20%的税率缴纳企业所得税政策,延续执行至2027年12月31日。

2023年企业研发费用在企业所得税前加计扣除比例是否有调整?

答:根据《关于进一步完善研发费用税前加计扣除政策的公告》(财政部 税务总局公告2023年第7号)第一条规定,企业开展研发活动中实际发生的研发费用,未形成无形资产计入当期损益的,在按规定据实扣除的基础上,自2023年1月1日起,再按照实际发生额的100%在税前加计扣除;形成无形资产的,自2023年1月1日起,按照无形资产成本的200%在税前摊销。

根据《关于提高集成电路和工业母机企业研发费用加计扣除比例的公告》(财政部 税务总局 国家发展改革委 工业和信息化部公告2023年第44号)第一条的规定,集成电路企业和工业母机企业开展研发活动中实际发生的研发费用,未形成无形资产计入当期损益的,在按规定据实扣除的基础上,在2023年1月1日至2027年12月31

日期间,再按照实际发生额的120%在税前扣除;形成无形资产的,在上述期间按照无形资产成本的220%在税前摊销。

研发费用加计扣除政策中的研发费用包括哪些?

答:具体包括人员人工费用,直接投入费用,折旧费用,无形资产摊销,新产品设计费、新工艺规程制定费、新药研制的临床试验费、勘探开发技术的现场试验费和其他相关费用等费用,其中,其他相关费用采取限额扣除的方式。

企业所得税有可退税额是否可以不申请退税,申请抵减税额?

答:自2021年度汇算清缴起,纳税人在纳税年度内预缴企业所得税税款超过汇算清缴应纳税款的,纳税人应及时申请退税,主管税务机关应及时按有关规定办理退税,不再抵缴其下一年度应缴企业所得税款。

享受增值税加计抵减政策加计抵减的增值税,需要并入企业所得税收入总额,按规定缴纳企业所得税。

为员工报销的医药费能否计入职工福利费税前扣除?

答:按照《关于企业工资薪金及职工福利费扣除问题的通知》(国税函(2009)3号)第三条第(二)项规定,未实行医疗统筹企业职工医疗费用可以作为职工福利费按照规定在企业所得税前扣除。已实行医疗统筹(包括基本医疗保险费)的企业,其为员工报销的医药费不属于国税函(2009)3号第三条规定的职工福利费,不得作为职工福利费支出从税前扣除。

智能手表能准确测血糖吗?

美药管局建议不使用非侵入性血糖监测设备

美国食品和药物管理局日前发布公告说,有些智能手表或智能戒指声称能在不刺穿皮肤情况下测量血糖,但这类产品存在测量数据不准确的风险,消费者、患者、护理人员和医疗保健提供者应避免使用这类非侵入性血糖监测设备。

美药管局在公告中说,目前该机构未授权、许可或批准任何旨在测量或估计血糖值的智能手表或智能戒指。药管局表示,这些设备不同于一些与传感器联合使用的智能手表应用程序,后者显示的数据来自该机构授权的需刺穿皮肤的血糖测量设备。

公告说,对于糖尿病患者而言,不准确的血糖数据会导致病

情控制上的失误,包括服用错误剂量的胰岛素或其他可以快速降低血糖的药物等。超量服用这类药物可能会迅速导致血糖过低,可能引发患者精神错乱、昏迷或甚至在数小时内死亡。

加利福尼亚州萨特健康网络米尔斯半岛医疗中心的糖尿病专家戴维·克洛诺夫说,目前有几家公司正在研究测量血糖的非侵入性设备,但迄今还没有公司开发出足够精确和安全的设备。一些智能手表等产品已可以测量心率和血氧等指标,但这类技术还不能以非侵入性方式精确测量血糖,通过眼泪、汗液和唾液等体液来测量血糖的技术也尚未成熟。

据新华社电