事关人民币买卖 这些监管要求有何考量

中国人民银行、市场监管总局8月21日发布公告，明确了人民币可以买卖和不得买卖的具体情形，细化相关监管要求，维护货币流通秩序，推动钱币市场健康有序发展。

为何要规范人民币买卖？

人民币是我国的法定货币，也是国家主权与信用的象征。禁止非法买卖人民币，是维护人民币信誉和法定货币严肃性的要求，也是维持金融秩序的重要内容。《中华人民共和国人民币管理条例》明确规定“禁止非法买卖流通人民币”。

“一些规范人民币买卖的举措施行超20年，已与当前市场实际情况不适应，亟需修改完善。公告提出的一些新规有助于推动钱币市场健康规范发展，更好地保障公众的合法收藏需求。”西南财经大学中国金融研究院副院长董青马说。

人民币禁止买卖和可以买卖情形有哪些？

根据公告，现行流通的人民币不得买卖。

中国邮政储蓄银行研究员娄飞鹏表示，非法买卖正在流通的人民币，混淆“流通货币”与“收藏品”等普通商品的边界，囤积炒作同号、连号或特定版别人民币等行为，会扰乱正常的人民币流通秩序，损害人民币信誉及其法定货币的严肃性，需明确监管红线。

与此同时，随着公众对货币文化产品的需求不断增长，正常的钱币收藏需求不容忽视。对此，公告明确，经中国人民银行公告停止流通的人民币，自停止流通之日起可以买卖。纪念币可以买卖。

专家介绍，停止流通的人民币已不具备流通货币职能，面额已不代表货币价值，其作为历史文物、收藏品等意义更为突出。普通纪念币主要为满足公众的收藏需求而发行，一般不参与流通，可以买卖。

围绕人民币买卖行为，公告亮明了哪些要求？

具体来看，公告重在打击治理投机炒作、虚假宣传等违规售卖情况，要求“不得夸大收益、对未来收益作出保证性承诺、明示或者暗示保收益无风险等”。另外，装帧纪念币、停止流通的人民币，应当标注装帧单位名称，不得违规使用中国人民银行相关信息。公告还明确，不得通过买卖人民币从事洗钱活动、开展非法集资等非法金融活动，或为其提供便利。

“这套‘组合拳’细化了监管要求，提高制度适配性，有助于引导市场规范发展，在立规矩的同时并不会限制收藏爱好者的正常需求。”董青马说。

打击治理非法买卖人民币，加强监管协同是关键。

记者了解到，下一步，两部门将从多方面发力，包括加强对非法买卖人民币和相关虚假广告的常态化监测与巡查，督促各网络交易平台及时下架违规产品及虚假广告。中国人民银行分支机构与地方市场监督管理部门还将联合对当地人民币买卖活动，包括线上网络交易平台和线下实体店铺、经销渠道，开展专项清理整顿工作。

公众如遇到非法买卖人民币的情况怎么办？

专家提醒，钱币收藏爱好者要认准正规渠道，购买前可查询中国人民银行网站，确认是否为中国人民银行发行的纪念币或是否为已退出流通的人民币。纪念币收藏有市场波动，要警惕“稳赚不赔”等虚假宣传。

中国人民银行表示，若公众发现非法买卖人民币相关线索，可留存好证据，及时向当地中国人民银行或市场监督管理部门举报；涉嫌诈骗的，应及时向公安机关报案。

（新华网）

长治市首届市民艺术季消夏晚会民谣摇滚专场音乐会举行

动人旋律温暖市民休闲时光

本报讯 “头顶的太阳，燃烧着青春的余热。它从来不会放弃，照耀着我们行进……”熟悉的旋律轻快响起，灵动音符随风飘荡，为城市增添满满的青春气息。8月19日，“清凉一夏·乐享潞州”2026长治市首届市民艺术季消夏晚会民谣摇滚专场音乐会在市体育公园激情开唱，风格各异的民谣摇滚金曲轮番唱响，为市民带来一场活力十足的户外音乐体验。

本次活动由市文旅局、团市委、中共潞州区委、潞州区人民政府主办，市文化馆（美术馆）、潞州区文旅局、潞州区文化馆承办。作为市民艺术季系列惠民文化活动之一，音乐会以鲜活灵动的现场演绎丰富市民休闲生活，让公共文化服务更具青春气息与艺术活力。

整场演出曲目丰富，风格多样。派乐队带来高亢热烈的《花火》、悠远静谧的《乌兰巴托的夜》、潮流动感的《现在现在》《玫瑰窃贼》等曲目。《心要野》《泸沽湖》旋律洒脱治愈，《总有一天你会出现在我身边》曲调温柔绵长。此外，《皮囊》《乐色车》《如瓮》《寻找多莉》《黑夜中》《无法逃脱》等曲目接连上演，多首本土原创作品首次亮相专场舞台，多元曲风交融碰撞，现场气氛热烈。

惬意的户外演出形式，让广大市民沉浸式感受音乐魅力。“平时工作生活节奏快，很少有放松的机会。在家门口就能听到专业的演唱，歌曲风格多样化，听完整个人都轻松了，这样的文化活动特别暖心。”家住附近的王先生说。

据了解，2026长治市首届市民艺术季持续推出多场形式新颖、内容丰富的文艺活动，覆盖不同群体的精神文化需求。本次民谣摇滚专场音乐会丰富了城市公共文化供给，让优质文艺资源贴近群众、融入生活，持续提升市民的文化获得感与幸福感。

（桑甜甜）

@2026级新生 开学季当心套路陷阱

随着高考录取结果陆续公布，准大学生们纷纷开始为大学生活做准备。不过，各类“不报衔接班开学就掉队”“不办电话卡不能选课”这类看似“贴心”的提醒，往往比大学生活的正式开启先一步到来。今天，我们就跟大一新生讲些“大实话”，“唠唠”开学季几个常见的“坑”，也劝大家别再相信这些套路了。

套路一：“某老师”“学长学姐”拉你进群

网络上各类“新生群”真假难辨，甚至有所谓“学校老师”“学长学姐”拉你进群。央视曾报道真实案例：三名诈骗分子潜入某校140人学生群，冒充老师，并以方便同步信息为由通过共享屏幕获取学生的银行账号等个人信息，诱导学生点链接、给验证码，致使多名学生资金被盗。

大实话：如遇疑问，请通过学校官方渠道咨询核实，不要在群内轻信陌生“管理员”“老师”“学长学姐”，避免被误导。凡是涉及缴费、索要验证码、屏幕共享的要求，务必先核验对方身份。

套路二：不报衔接班开学就掉队

面向准大学生的“高大衔接班”广告在网络上刷屏：“985退学率触目惊心”“新生适应障碍”，部分广告甚至捆绑数万至数十万“保研陪跑”……“全国教育辟谣”微信公众号近日发文拆解：“退学率”“新生适应率”等数据从未有官方统计口径，均为机构用来制造恐慌的宣传话术。

大实话：高中与大学衔接应通过学校入学教育完成，无需额外付费报班，请别被焦虑营销牵着走。

套路三：不办电话卡不能选课

五花八门的“新生群”里，常常流传着“不办电话卡就不能选课、不能连校园网、不能进宿舍门禁”这类说法，还有“学长学姐”会专门私信推销。但实际上，电话卡只是运营商推出的商业套餐，和选课、校园网、门禁都没有关系，那些追着你推销的“学长学姐”，大概率是暑期兼职的销售人员。

大实话：办不办卡，你自己说了算。选课系统只认学号和密码，不认你用的是哪家运营商的电话卡。

套路四：恭喜获得助学金

教育部今年曾发布预警，提醒大家警惕助学金陷阱。不法分子借助AI冒充教育部门、高校资助中心等工作人员，炮制所谓“高考专项助学金”“新生入学福利”等“补贴”，实施诈骗。有考生被告知可获2680元助学金，按对方指令操作反被转走2万余元。

大实话：资助只认官方渠道，绝不会要求先交“手续费”“激活费”。

警方提醒：

牢记“三不”口诀——陌生来电不轻信、不明链接不点击、个人信息不透露。

请学生平时多关注公安反诈公众号、视频号，留意社区资讯，妥善保护个人的姓名、学校等信息，不向非正规渠道泄露。万一不慎踩坑，建议立即拨打110报警，并第一时间联系学校辅导员，配合警方处置，把损失降到最低。

擦亮双眼，多问一句，才能让期待不落空，让大学第一步走得更稳、更安心。

（新华网）

出伏后如何正确养生？记住这几点，秋冬少生病

今年“三伏”共40天，8月23日为末伏最后一天。出伏之后，秋意更浓，如何正确养生？老人、慢病人群等有哪些需要注意的问题？

中国中医科学院西苑医院肺病（呼吸）科主任、主任医师樊茂蓉说：“中医养生强调秋冬养阴、顺时摄养。出伏后的饮食调养在兼顾清暑化湿的基础上，应逐步向润、酸、淡、温过渡。润以养肺防燥，酸以收敛肺气，淡以健脾和胃，温以护养阳气。”

1、“贴秋膘”有必要吗，如何贴？

秋季养生，很多人想到的是“贴秋膘”。“贴秋膘”有必要吗，如何贴？

樊茂蓉认为，过去人们“贴秋膘”是因为夏季胃口不好，而体力消耗大，需补充蛋白质和脂肪准备过冬。但现代人容易营养过剩、运动不足，夏季空调冷饮不断，脾胃本已虚弱，不宜盲目跟风“贴秋膘”，要因人而异。

如果需要“贴秋膘”，要以平补为主，优质为先。优选白肉，如鸭肉、鱼肉、虾肉等滋阴润燥，脂肪含量低，避免太过滋腻；次选瘦肉，如牛肉、猪里脊等。

秋季食补重要的是润肺、防燥、消食。樊茂蓉认为：

宜增加百合、银耳、莲藕、山药、梨等润肺防燥，鲫鱼、鲈鱼、豆腐等平补气血；

适当多进补山楂、乌梅、葡萄、苹果、柠檬等收敛生津，开胃消食；

少食生姜、辣椒、韭菜、羊肉及油腻厚味，防伤脾助燥。

食物烹饪以炖、蒸、煮为佳，忌烧烤煎炸。

痰湿、脾虚者先祛湿健脾，不宜骤补。

2、秋季正确养生，记住这几点

从夏到秋，自然界阳气渐收、阴气渐长。樊茂蓉建议，晚上入睡比夏季提早半小时，起床相应地比夏季提前15—20分钟，从而顺应阳气生发。午休适当缩短时长，控制在20分钟以内。此外，秋天早晚有凉意，睡觉要盖好肚子，避免着凉。

出伏后昼夜温差加大，运动时间和强度也应有所改变。可在早晨日出后或下午5时前后适当进行户外运动，如快走、慢跑、打太极拳和八段锦等生发阳气，但要注意运动量以微微出汗、精神清爽为度，避免大汗淋漓。晚间8时以后不宜剧烈运动，以免扰阳失眠。

出伏之后可能还有炎热的天气，就是所谓的“秋老虎”，特点是中午酷热如夏，早晚凉意袭人，昼夜温差可达10摄氏度以上。

樊茂蓉提醒，应对“秋老虎”，空调的温度设定在26—28摄氏度为宜，避免冷风直吹身体；可设置定时，入睡后2—3小时自动关闭。

洗浴宜用温水，切忌冷水冲凉。冷水会使毛孔骤然闭合，让暑热郁积于体内无法散发，导致发热无汗、头痛身重等症状。

饮水方面，宜少量多次，以温开水、淡茶水为主，忌冰镇饮品。

3、这几类特殊人群要注意

秋季养生，特殊人群要注意。

秋季昼夜温差大，老年人晨练要推迟至日出后，避免清晨低温诱发血压波动及心脑血管事件。要注意关节保暖防寒湿。

慢性病患者中，高血压、心脑血管患者应勤测血压，避晨寒、忌剧烈活动；呼吸系统疾病患者需防秋燥伤肺，保持室内湿度；糖尿病患者秋季食欲增加，需严控饮食以保持血糖稳定；胃病患者忌生冷油腻，防旧疾复发。

儿童肺脾不足，需护住肚背，防感冒腹泻，忌食过量生冷瓜果，“秋冻”也应适度，户外活动要注意避免大汗后吹风。

（人民日报）

健康课堂

一线动态

莲花池社区：

普法宣传护平安

本报讯 8月24日，莲花池社区联合司法所开展普法宣传活动，把司法服务送到群众、沿街商户身边。

活动现场，普法志愿者发放《安全生产法》《民法典》等宣传彩页，结合真实案例，围绕电动车违规充电、燃气泄漏、电器超负荷使用、楼道堆物、高空坠物、未成年人防溺水等安全问题，用通俗语言讲解风险隐患与防范要点，引导群众学法懂法，学会运用法律维护自身权益。

本次活动累计发放宣传资料80余份，解答群众咨询15人次。此次零距离进商铺普法，切实普及安全生产相关法律知识，提升了辖区居民安全防范意识与法治素养，得到群众一致好评。

（本报通讯员）

李家庄社区：

爱心助残暖家园

本报讯 8月24日，李家庄社区开展扶残助残关爱志愿服务活动，以实际行动为辖区特殊群体送去暖心关怀。

活动前期，社区依托网格走访，对残疾人家庭、重度残疾人、独居残疾老人开展摸底排查，细致掌握他们的生活状况与现实难题，梳理帮扶诉求，保障帮扶服务精准落地。

活动现场设置咨询台，摆放宣传资料，工作人员向居民讲解残疾人补贴申领、康复救助、权益保障等惠民政策，耐心答疑解惑，推动助残政策直达居民家中。

下一步，李家庄社区将持续开展常态化扶残助残服务，完善长效帮扶机制，细化服务举措，用心做好特殊群体保障工作，营造关心关爱残疾人的良好社区氛围。

（本报通讯员）

淮北社区：

情暖假日育少年

本报讯 为丰富青少年暑期文化生活，护航未成年人健康成长，近日，淮北社区新时代文明实践站开展“情暖暑期、童心向阳”主题关爱活动。

活动现场设置消防安全知识问答、趣味跳绳、文具套圈等趣味项目，孩子们踊跃参与互动。消防安全问答普及日常避险常识，帮助筑牢安全防护意识；趣味运动与游戏互动，既能强健体魄，又让孩子们在玩乐中收获快乐，充实假期生活。

此次活动为辖区青少年搭建了欢乐互动平台，有效提升了儿童的幸福感与获得感。下一步，淮北社区将持续常态化开展各类特色青少年关爱活动，用心用情做好未成年人服务保障，陪伴少年儿童向阳成长。（本报通讯员）

“弃本科上高职”，教育供给侧的结构性校准

今年高考录取季，一个现象引发广泛关注：多地高职院校投档线超本科线，部分民办本科却出现明显缺额。面对这一“反差”，有人担心“本科不香了”“学历是不是贬值了”。

这并非简单的“高职崛起、本科衰落”，而是在我国高等教育普及化和产业结构转型背景下，青年人才教育选择正在发生的理性调整——人才评价标准、产业需求与教育供给之间的错位，正在被考生用脚投票校正。

一方面，随着我国高等教育进入普及化阶段，学历的稀缺性逐渐下降，人才价值越来越需要由实际能力而非“一纸文凭”来证明。目前，我国高等教育毛入学率已攀升至61.30%，接受高等教育的人口已达2.5亿人。进入世界公认的普及化阶段，接受高等教育正成为越来越多年轻人的共同经历。

“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，我国高等教育从精英走向大众、走向普及的过程，也是作为大学生群体“优越感”不断丧失的过程。当大学生不再稀缺，仅凭一张文凭已经越来越难以直接兑换理想职业和社会回报。因此，当考生面对“本科”和“高职”时，考量的已不只是学历层次，还包括专业与产业的契合度、技能向就业的转化率、校企合作的紧密性、未来发展的成长性……这绝非“学历无用”，而是青年人的教育决策已经刺破“学历崇拜”的面纱，直指其背后的能力与资源，变得更加务实多元。

另一方面，高职投档线走高，也反映出职业教育的吸引力不断增强。长期以来，职业教育容易被理解为“低于本科”的教育层次，甚至被视为考不上本科之后的退路。随着2022年修订的职业教育法明确，职业教育与普通教育具有同等重要地位；2025年《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》提出稳步扩大职业本科学校数量和招生规模。从“层次”教育到“类型”教育，职业教育进入了高质量发展新阶段。

更重要的是，职业教育与产业的联系越来越紧密。从企业参与课程设计，到将真实生产线引入校园，再到“订单班”等人才培养模式，产教融合正在推动专业、课程与产业需求更加紧密衔接。“入学即入职、招生即招工、毕业即上岗”，就业的确定性和可预期性，让优质职业教育具有越来越强的吸引力。

考生“逆向流动”的背后，不是一时冲动，而是对教育成本、就业机会和发展前景进行综合考量后的理性选择。目前，我国高技能人才总量不足、结构不优，市场正在用实际需求重新定义技术人才价值。未来的人才竞争，取决于谁能把知识转化为解决真实问题的能力，谁拥有更强的实践能力、创新能力和复杂场景中的综合判断能力。

无论本科还是专科，普通教育还是职业教育，真正值得追问的从来只有一个：教育能否让知识转化为能力，让所学回应所需，让每个年轻人都能凭借不可替代的本事，在变革的时代里站得稳、走得远。

人民锐评