



新《立法法》公布，湖南“大状”的9条建议被采纳，湖南人也算为这部“管法的法”做了一回贡献。让湖南人更忧心的是睡眠。虽然每天期待着被梦想叫醒而不是闹钟，但更多的年轻人却是被闹钟强制叫醒，然后在半梦半醒中追逐梦想。

立法法修改：纳湖南律师9处建议

解读：《立法法》惠及百姓生活

本报3月19日讯 新华社受权于18日全文播发修改后的《中华人民共和国立法法》。这次修改有哪些亮点？与百姓生活有什么关系？在这次审议中，全国人大代表、秦希燕联合律师事务所主任秦希燕的9处建议被吸纳，对此他进行深度解读。

从涉及到准确

据了解，这次审议中，有近1000多位代表提出了审议意见，归纳整理出460多条意见。全国人大法律委员会对代表提出的修改意见逐条认真研究，对修正案草案和关于修改立法法的决定作了70多处修改。

作为全国人大代表，秦希燕也提出了不少的意见，其中有9处被采纳。在他的办公桌上，关于此次立法法修正的材料就有厚厚一大叠。

在被采纳的意见中，首个要提到的就是“税率”。修订前，我国《立法法》对税收立法的表述主要体现在第八条：“下列事项只能制定法律：基本经济制度以及财政、税收、海关、金融和外贸的基本制度。而在此次《立法法》的修订中，对税收进行了科学、准确的定位。

在修正案草案中，秦希燕建议，将税收要素中的“税率”予以明确列举。他觉得，这一项的表述可修改为：税种的设立、税率的确定和税收征收管理等税收基本制度。这个建议最后被吸纳进了修改后的《立法法》。

从模糊到具体

“还有一条很重要，它关系到法律的实施。”秦希燕说，为了确保法律的实施，他觉得应当对制定配套规定的时限提出明确要求。结果是这个建议也被采纳了。

在公布的修改后的《立法法》中规定，“法律规定明确要求有关国家机关对专门事项作出配套的具体规定的，有关国家机关应当自法律施行之日起一年内作出规定”。

而在修改之前的修正案草案只是表述为：有关国家机关应当及时作出规定。

从柔性到刚性

除此之外，秦希燕还建议将几个“可以”修改成“应当”，也在修改后的《立法法》中得到了体现。如，“列入常务委员会会议议程的法律案，法律委员会、有关的专门委员会和常务委员会工作机构应当听取各方面的意见”“法律案有关问题专业性较强，需要进行可行性评价的，应当召开论证会，听取有关专家、部门和全国人民代表大会代表等方面的意见。”“法律案有关问题存在重大意见分歧或者涉及利益关系重大调整，需要进行听证的，应当召开听证会，听取有关基层和群体代表、部门、人民团体、专家、全国人民代表大会代表和社会有关方面的意见。”

“如果是使用‘可以’的表述，这就意味着‘可以做，也可以不做’，缺乏刚性。”秦希燕说。

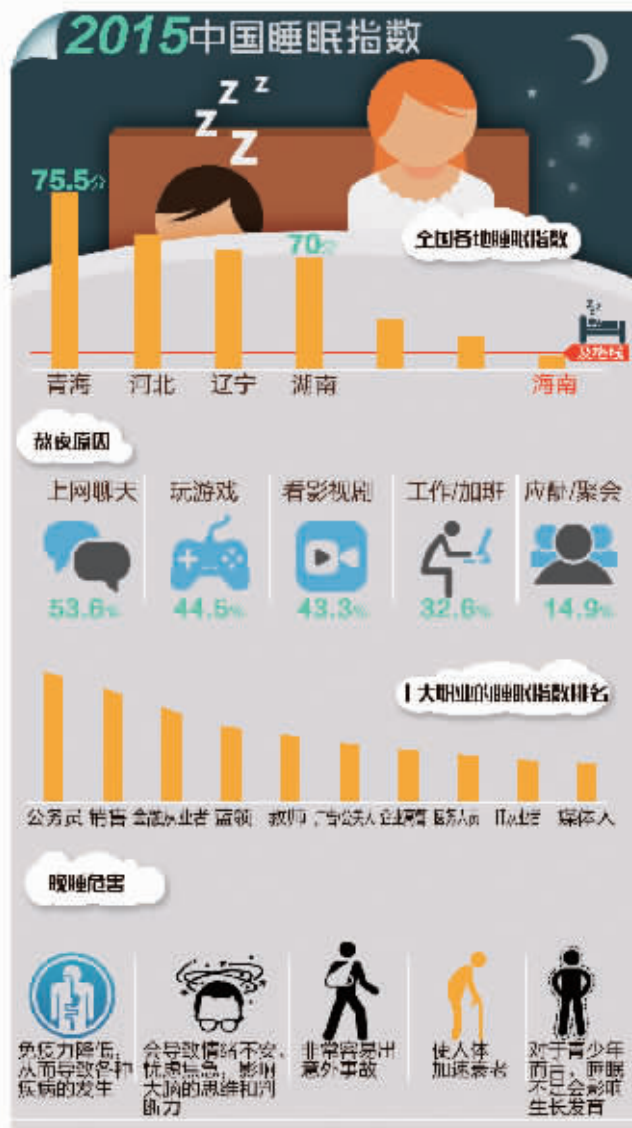
■记者 曾力



秦希燕代表围绕《立法法修正案(草案)》提出建议。(资料图片) 记者 罗新国 摄

“世界睡眠日”·关注睡眠

“中国睡眠指数”出炉：三成人入睡难 湖南失眠求医者一年激增7成



解读

《立法法》与百姓生活有何关系？

《立法法》跟普通百姓的日常生活又有何关联呢？秦希燕认为，关系可大了。

税收法定：修正后的《立法法》明确，“税种的设立、税率的确定和税收征收管理等税收基本制度”，只能制定法律。“从本质上来说，这是对居民财产权利的一种有力的

保护，是防止政府滥用征税权、侵害居民财产权利的基本保障。”

规范政府行为：修正后的《立法法》规定，没有法律、行政法规、地方性法规的依据，地方政府规章不得设定减损公民、法人和其他组织权利或者增加其义务的规范。

湖南人的睡眠怎么样？记者3月19日从湖南省人民医院、湖南省脑科医院等医院获悉，失眠人群在不断上升，且越来越多的年轻人出现失眠问题。据湖南省脑科医院数据统计，2013年睡眠障碍专科的门诊人次为5086人，住院人次为524人，2014年分别飙升至8760人和710人，上升比率分别为72.2%和35.5%。

媒体人连续两年垫底

“2015中国睡眠指数”显示，与往年相比，失眠问题的人数明显上升。这其中，睡眠指数得分从高到低排名的十大职业依次是：公务员、销售、金融从业者、蓝领、教师、广告/公关人、企业高管、医务人员、IT从业者、媒体人。

媒体人连续两年垫底

“2015中国睡眠指数”显示，与往年相比，失眠问题的人数明显上升。这其中，睡眠指数得分从高到低排名的十大职业依次是：公务员、销售、金融从业者、蓝领、教师、广告/公关人、企业高管、医务人员、IT从业者、媒体人。

媒体人连续两年睡眠指

数得分垫底。而医务人员成为2015年最爱失眠的职业。过半的医生和护士经常出现失眠、入睡困难、早醒等睡眠障碍。

事实上，不仅是媒体人和医生，睡眠障碍问题已经影响了越来越多的中青年

“晚睡”是失眠首因

湖南省脑科医院睡眠障碍治疗中心主任骆晓林表示，“晚睡”是导致失眠的重要原因。“在医学上可以解释为‘睡眠延迟综合征’，属于昼夜生物节律紊乱造成的睡眠障碍，多见于中青年。”

据统计，“睡眠延迟综合征”约占睡眠障碍总数的7%。但人们一般不会因此而看病或住院。

骆晓林介绍，“心理障碍”是导致失眠的首位原因，约占总数的46%；此外，原发性失眠占23%，睡眠延迟综合征占7%，睡眠呼吸暂停占6%；睡眠环境改变、不良生活习惯、躯体不适、情绪失控等其他因素占18%。

支招

改善睡眠，从睡前3小时起

“从长期的健康考虑，睡前刷微博、玩游戏的陋习真的要改一改了。”骆晓林建议，睡前1小时内不要做脑力、体力劳动，也不要观看容易引起兴奋的书籍和影视节目，手机、iPad、电脑等电子产品更是要放得远远的。

睡前3小时内，避免使用兴奋性物质(咖啡、浓茶、抽烟、酒精等)，不吃不易消化的食物。还可以尝试用热水

泡脚，或是吃一碗红枣小米粥。

如果已经出现晚睡习惯，就更加需要有意地把睡眠时间往前面提，对自身要有明确限制。如果将睡觉时间固定却总是睡不着，也可以在专业医生指导下适当使用“褪黑素”治疗。夜晚时人体缺乏自然光刺激，褪黑素分泌增加，将诱导入睡。

■记者 洪雷 通讯员 杨文 徐珊 梁辉

中国福利彩票双色球开奖信息

2015年3月19日 第2015031期 开奖号码
 红球: 01 05 07 22 26 32 蓝球: 11
 下期奖池: 301014330 元

| 奖级 | 中奖条件 | 中奖注数(全国) | 中奖注数(湖南) | 单注奖金(元) |
|-----|--------|----------|----------|---------|
| 一等奖 | ○○○○○● | 10 | 0 | 6554899 |
| 二等奖 | ○○○○○○ | 113 | 0 | 172002 |
| 三等奖 | ○○○○○● | 1013 | 35 | 3000 |
| 四等奖 | ○○○○○● | 51573 | 1573 | 200 |
| 五等奖 | ○○○○○● | 993315 | 35434 | 10 |
| 六等奖 | ○○○○○● | 11413183 | 406149 | 5 |

注：开奖信息以湖南省福利彩票发行中心正式公告为准！

中国福利彩票3D开奖信息

2015年3月19日 第2015071期 开奖号码: 8 0 7
 湖南省中奖情况

| 类别 | 中奖注数 | 单注奖金(元) | 中奖金额(元) |
|-----|------|---------|---------|
| 单选 | 864 | 1040 | 898560 |
| 组选三 | 0 | 346 | 0 |
| 组选六 | 2143 | 173 | 370739 |

注：开奖信息以湖南省福利彩票发行中心正式公告为准！