

最低工资表来了！ 你的工资不能低于这个数

4月3日，人力资源和社会保障部发布了全国各省、自治区、直辖市最低工资标准情况（截至2025年4月1日）。数据显示，目前有21个省份第一档月最低工资标准在2100元及以上，有8个省份第一档月最低工资标准超过2300元。其中，宁夏月最低工资标准第一档为2050元，第二档为1900元。

多地上调最低工资标准

今年以来，已有多个省份上调最低工资标准。

2月1日起，贵州调整最低工资标准，将月最低工资标准调整为一档2130元、二档1980元、三档1890元。同时，相应提高小时最低工资标准：非全日制用工的小时最低工资标准依次为一档22.4元、二档20.8元、三档19.8元。

3月1日起，广东调整提高全日制就业劳动者月最低工资标准和非全日制小时最低工资标准。此次调整仍保持四类标准，其中广州、深圳执行一类标准，广州市调整为2500元/月，深圳市调整为2520元/月，两市对应的非全

日制小时最低工资标准均为23.7元/小时。

4月1日起，福建省上调最低工资标准，本次调整后保留四个档，月最低工资标准分别为2265元、2195元、2045元、1895元，非全日制用工小时最低工资标准分别为23.5元、23元、21.5元、20元。

四川、重庆、新疆、山西也调整了最低工资标准，调整后的最低工资标准于2025年1月1日起执行。

最低工资包含“五险一金”吗？

值得注意的是，对于最低工资标准是否包含个人缴纳的“五险一金”，各地规定并不一样。

目前，多数地区最低工资标准包括了个人缴纳的“五险一金”。不过，北京、上海的最

低工资标准并不包括个人缴纳的“五险一金”。劳动者个人应缴纳的各项社会保险费和住房公积金，不作为最低工资标准的组成部分，用人单位应按规定另行支付。所以，北京、上海的最低工资标准“含金量”更高。

会带动其他一些待遇提高

最低工资标准上调，除了可以直接拉动低收入职工的工资水平外，还会带动其他一些待遇提高。

其中，失业保险金、医疗期内的病假工资、试用期的工资以及单位停工、停业等情况下职工的基本生活费，会随最低工资标准的提高而变多。（综合人力资源和社会保障部网站、央视、人民网等）

这3种网红减肥法，国家卫健委不推荐

4月3日，国家卫生健康委召开新闻发布会，针对有关“液断”、“生酮”饮食、代餐等减肥方法是否科学的问题，北京医院主任医师潘琦表示，以下三种网络流行的减肥方法存在不少健康隐患：不推荐生酮饮食减肥法；营养粉代餐减肥法也不推荐，因为营养素不全面；不推荐液断减肥法，原因是“液断”是一个极端饮食模式，长期使用这类的减肥方法，胃肠道功能会出现失衡，而且营养素也会明显处于缺失状态。



恢复正常饮食，体重很容易反弹。

营养粉代餐减肥法

长期的营养粉代餐，里面营养素是不全面的。

医生表示，很多人用了以后会出现营养素、矿物质和维生素的缺乏，会导致贫血、肠道菌群紊乱，甚至还会诱发一些健康问题。

液断减肥法

“液断”即液体断食法，是指每日只摄入液体，或者加工前为液体的食物，一天不超过1200大卡，以此达到减肥目的。

医生提醒，减肥无捷径，“液断”是一种极端节食的方法，可能引发胃炎、低血糖、脱发、肝肾功能异常等健康问题，不建议尝试。

调整进餐顺序有助控血糖减体重

多项研究证实，进餐顺序会影响餐后血糖。《中国2型糖尿病膳食指南》中提到：糖

尿病患者要调整进餐顺序，养成先吃蔬菜、最后吃主食的习惯，按照蔬菜-肉类-主食的顺序进餐，有利于短期和长期血糖控制。

调整进餐顺序的好处，除了控血糖之外，还能让人瘦下来。先吃蔬菜，再吃蛋白质，最后吃主食，这样的饮食顺序可以更好实现热量最小化，饱腹感最大化。

蔬菜：建议做熟的蔬菜每餐吃够1至2拳头，并且要多选深色蔬菜，比如深绿色的油菜、小白菜、西兰花；橙黄色的胡萝卜、南瓜、黄彩椒；红色的西红柿、红彩椒；紫色的紫甘蓝、紫生菜、紫苋菜、紫圆葱等。

蛋白质食物：吃够约1拳头即可，建议选豆制品、鱼虾、禽肉类，少选猪牛羊等红肉类。过多摄入红肉，会增加患2型糖尿病以及肥胖风险。另外，尽量不吃脂肪较高的肥肉。

烹调方式上，少选红烧、油炸、腌制，多选蒸煮炖，清淡饮食。

主食：一般人群每餐吃1至2碗米饭就足够了，尽量吃得杂一些，不要只吃精米白面。比如燕麦饭、荞麦饭、藜麦饭、青稞饭、鹰嘴豆饭、红豆饭、蒸红薯、蒸土豆、煮玉米等，都是不错的选择。

减肥还有这些小窍门

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律，可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，导致“过劳肥”，肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间。

身体活动不足或缺乏、久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因，肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅。

每天静坐和被动视屏时间要控制在2至4个小时以内，长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3至5分钟。

（据中新社电）

生酮饮食减肥法

生酮，即消耗脂肪产生能量同时产生酮体的过程。

生酮饮食是指极低碳水化合物、高脂肪和中量蛋白质的饮食，通常碳水化合物为5%至10%。

生酮减肥法的本质是身体消耗脂肪提供能量，以达到减脂、减肥的目的。

短期内，生酮饮食的确可以减重，但是长期（超过1至2年）效果不显著。

生酮饮食可能给身体造成损害，如导致酸中毒、增加肾脏负担等影响，而且一旦恢