

我市公积金还贷提取规则明年调整

职工当年任何时间可申请办理还贷提取业务

晚报讯 为便利职工提取公积金,市公积金中心对现有的公积金还贷提取规则进行了优化调整,以进一步满足职工需求,并为全面实现住房公积金业务智能化发展做准备。规则自2022年1月1日起开始实行。

调整前提取住房公积金偿还住房贷款的,首次提取申请时间应在贷款发放之日起满12个月后申请提取,之后每次提取申请时间应间隔12个月。调整后职工在当年的任何时间点都可申请办理还贷提取住房公积金业务。提取额度合计不超过职工上一年度(1月1日至12月31日)实际还款本息额(含提前还款部分)。如果客户办理了委托逐月还贷业务,则不受本次规则调整的影响,继续保持月对月扣划还款。

公积金中心提醒,2021年已办理过还贷提取的,由于2021年提取日之

前的还款额已提取,因此2022年申请还贷提取时,只能提取2021年提取日至2021年12月31日之间的实际还款本息额(含提前还款部分)。自2023年开始就能提取整年度的还款额。

记者了解到,广大缴存职工除了每年还贷提取外,还可以申请委托逐月提取公积金偿还住房商业贷款。委托逐月提取公积金偿还住房商业贷款是今年市公积金中心推出的一项重点业务。该业务将职工公积金缴存信息与住房商业贷款信息建立链接,实现了逐月划转公积金到缴存职工的还款账户,促“智慧”为“普惠”。目前已有工、农、中、建、交、邮储、招商、江苏、中信、华夏、南京、苏州、广发、上海、浙商、民生、兴业、浦发银行开通该业务,基本涵盖所有受委托银行,目前已有1万多人办理了该项业务,真正让“大数据融合”铺就服务便民的“高速路”。

记者蒋娇娇

吃草莓引发出血热? 纯属谣言 防鼠灭鼠、接种疫苗可有效预防出血热

在水果断档的冬春之交,草莓悄然上市,受到众多市民的喜爱。然而,最近朋友圈等社交媒体开始传播“吃草莓会得出血热”的传言,一度冲上热搜。21日,市疾控中心急性传染病防治科科长张烽在接受记者采访时表示,这纯属谣言,出血热与吃草莓无关,这是由啮齿类动物携带的汉坦病毒引起的一类病毒性出血热,属人兽共患传染病。

今年入冬以来,西安市各大医院已相继接诊多例出血热患者,引发媒体关注。张烽介绍,其实,江苏省是出血热的老疫区,发病集中在连云港、盐城、宿迁、南京和常州等地。北部地区全年呈现夏季小高峰和秋冬大高峰的流行特征,南部地区以夏季流行高峰为主。在我市,近年来,出血热的零星病例偶有发生,均为外省(市)输入性病例。

出血热在我国以黑线姬鼠、褐家鼠为主要宿主动物和传染源。该病侵袭人类的方式共有4种:呼吸道传播吸入带病毒宿主动物排泄物(尿、粪便、唾液)或分泌物及其所形成的气溶胶是

最易实现的传播方式;皮肤(黏膜)伤口传播,带病毒的宿主动物的排泄物或分泌物由破损的皮肤或黏膜侵入人体;消化道传播,进食被汉坦病毒污染的水和食物,经口腔或消化道黏膜发生传播;虫媒传播,寄生螨叮咬带病毒的鼠类等宿主,再叮咬人类从而实现传播;垂直传播(母婴传播),孕妇可通过胎盘将病毒传给胎儿。

张烽介绍,发热是本病早期必有的症状,同时还会伴有头痛、腰痛、眼眶痛(合称“三痛”)、全身肌肉关节酸痛等,此外,还会出现颜面、颈、胸部皮肤充血潮红(合称“三红”),重者呈酒醉貌。显著的尿蛋白是本病的重要特点,也是肾损害的最早表现。

“出血热可防可治。防鼠灭鼠,是预防该病的主要措施。”张烽强调,出血热发病急、进展快,一旦市民出现发烧发热等身体不适,应及时就医。接种疫苗是个人预防该病的最有效办法。他建议市民应用药物、机械等方法灭鼠;做好个人卫生和食品卫生,防止鼠排泄物污染食品,不用手接触鼠类及其排泄物。

本报记者冯启榕

如何判断自己是否运动过量?

测试,早晨醒来后平躺数下自己1分钟的脉搏数,如果连续两天以上的晨脉比平时提高了6~8次甚至更多,就应该分析最近的运动量是否合适;二是成绩下降,某段时间内无论怎么努力,训练成绩没有提升甚至退步,很可能是身体进入了非常疲劳的状态;三是运动不在状态,完成相同动作会感到很累或很难完成;四是睡眠质量下降、入睡困难,或是很容易半夜醒来,或是睡眠时间变短等;五是频繁生病;六是女性生理周期的紊乱。

“如果遇到以上情况,不妨降低锻炼的强度或者停止训练休息几天,以保证充足的睡眠和营养,让身体更好地恢复。”冯枭慧说。

这几种状态包括:一是通过晨脉

年度“压轴寒潮” 今天中午前后到货

最低气温降幅达10℃



晚报讯 说好的冷空气要来呢,怎么感觉这天越来越暖和了?这两天陆续有市民发出了这样的疑问。别急,这只是强冷空气来临前的“障眼法”,这股已预告多日的年度“压轴”寒潮,今天中午前后将影响我市,届时将带来持续低温冰冻天气。

寒潮来之前,大雾先怒刷了一波存在感,市气象台连续两天发布大雾橙色预警,浓雾“锁”城,也给市民交通出行带来了不便。这不,大雾刚刚退场,昨天下午市气象台又发布了海区大风黄色预警、寒潮黄色预警,接下来,寒潮、冰冻又将轮番登场,平静了多日的天气舞台逐渐开始热闹起来。

“数九寒天”刚刚开启,未来几天的天气可谓十分“应景”,而这股“压轴寒潮”的威力着实不容小觑。从市气象台发布的最新气象

资料来看,北方一股强冷空气正在东移南下,今天中午前后影响我市。受强冷空气影响,24日至25日我市将有一次弱雨雪过程,并伴有陆上和沿江江面5~7级、海区7~9级的偏北大风。同时,气温将明显下降,48小时最低气温降幅10℃左右,26至27日最低气温-6℃~-3℃,过程最低气温将出现在27日早晨,预计为-6℃左右,有冰冻。

需要关注的是,除了最低气温,这次最高气温也将呈现“断崖式”下降,且低温持续时间更长,预计25至27日的最高气温仅在2℃~3℃。本周末恰逢全国研究生考试,暖心提醒广大考生,寒潮来袭,在抓紧复习的同时一定要及时关注天气变化,做好防寒保暖工作。

【明后三天天气预报】24日:白天阴有小雨,夜里阴局部转小雨夹雪,东北到北风4级左右逐渐增大到5~6级阵风7级,气温6℃~11℃;25日:阴转多云,局部有小雨夹雪或小雪,偏北风5~6级阵风7级逐渐减小到4~5级,气温0℃~4℃;26日:多云转晴,西北风4~5级阵风6级,气温-4℃~2℃。

记者俞慧娟

(合作单位:南通市气象局)

助力本土企业数字化升级 阿里1688“工厂团购” 南通专场即将开启

晚报讯 为助力南通本土企业数字化转型,扩大南通产地产品影响力,市商务局与国内知名电子商务平台合作,探索全新营销模式。记者昨天从市商务局获悉,25~26日,阿里巴巴1688将开启“超级买家天团线上采购专场”,上线南通产地专属会场,集合近千家南通优质厂商推荐给广大消费者,进一步提升南通好物的影响力。

为解决平台高等级买家采购难题,提升进货效率,阿里巴巴旗下电商平台1688充分发挥源头工厂集群优势,打造全新买家IP“超级买家天团”,旨在帮助包含直播、跨境、社群团购等新渠道电商,以及国内电商、实体贸易等传统批发商高效精准对接源头工厂,组团议价。此次南通站活动是该IP系列活动的第十站,也是“超级买家天团”首次进驻江苏省产地,活动深受参与买家和商家的广泛好评。

活动前期,市商务局积极响应国家“十四五”规划提出的“以创新驱动、高质量供给引领和创造新需求,

提升供给体系的韧性和对国内需求的适配性”的战略导向,联合阿里巴巴1688,针对南通极具特色和优势的家纺家饰、内衣家居服两大行业,举办“超级买家天团寻源南通·产地选品会”活动。

阿里巴巴1688依托平台大数据,定向邀请兼具家纺家饰和内衣家居服真实采购需求及采购实力的超级买家,线下深入源头产地,对接优选的南通本地40家超级工厂型企业,打造采购高效配对的数字化新链路。活动通过买卖意向数字化推荐匹配和深度探厂,搭建选品会规模对接优质工厂、设计拿样集单等模式,引导线上买家采购产地优质货源,创造性推出“工厂团购”全新思路。

据悉,即将开启的“超级买家天团线上采购专场”南通专属会场活动,将整合此次买家采购热卖的爆款,打造“超买必采榜单”推荐给全国消费者,促进规模化交易的实现,全面扩大南通产地影响力,助力南通企业拓宽销售渠道。

记者刘璐



读者邢鸿伟来电(0513-85110110)咨询:他是一位运动爱好者,请问如何控制好运动量?

南通市体育科学研究所助理研究员、南通市体育科学学会理事冯枭慧说,可以通过几种状态判断是否存在运动过量的现象。

这几种状态包括:一是通过晨脉