

# 我市住房贷款“商转公”更便捷

## 贷款人无需提前结清商业贷款,即可转公积金贷款

■ 记者 俞晓萌 通讯员 冯岩成

本报讯 9月9日,记者从市住房公积金管理中心获悉,该中心全面优化商业性个人住房贷款转住房公积金贷款(以下简称“商转公”)政策:贷款人无需提前结清商业贷款,即可转公积金

贷款,灵活就业人员连续缴满6个月也可申请“商转公”。

公积金贷款利率比商业贷款利率更低。住房贷款“商转公”

直转进一步发挥了住房公积金制度优势,减轻了购房职工家庭还贷资金压力,减少了利息开支,彻底解决了原有“商转公”业务模式下筹资困难、过桥资金成本高的痛点问题,是惠及民生、保障民生的有力举措。

记者了解到,在淮北市行政区域内购买自住住房并办理商业性个人住房贷款的人员,只要连续正常缴存住房公积金满6个月(含)以上就可以申请“商转

公”。申请人向住房公积金管理中心提出“商转公”业务办理申请并经中心审查批准同意后,办理顺位抵押登记手续。贷款额度按我市现行公积金贷款政策执行,不超过商业贷款剩余本金。

市住房公积金中心工作人员介绍,“商转公”政策优化后,有商业性个人住房贷款但还没有缴存住房公积金的灵活就业人员,可以先申请公积金开户,在连续正常缴存6个月后可以

商业性个人住房贷款转为公积金贷款。根据月缴存额1000元(含)以下、1000元—2000元(含)以下、2000元以上,单人贷款最高额度分别为30万元、40万元、50万元;夫妻双方月缴存额共计1200元(含)以下、1200元—2500元(含)以下、2500元以上,贷款最高额度分别为50万元、60万元、70万元。符合多子女政策的缴存人,贷款最高上限可上浮20%,即单职工最高60万元,双职工84万

元。以一笔10万元贷款为例,按照现行商业贷款利率及公积金贷款利率计算,10年期可省利息2700余元,20年期可省6000余元,30年期可省9700余元。

接下来,市住房公积金管理中心将通过流程梳理、服务提升等措施,精简提取要件、简化办事流程,不断提升业务办理效率,为职工群众提供更加优质、高效、便捷的服务,让公积金惠民利民政策落到实处。

### 市市场监管局开展专项检查

## 遏制“天价”月饼 维护市场秩序

■ 记者 徐志勤 通讯员 梁贝贝

本报讯 中秋佳节临近,连日来,市市场监管局对城区部分大型超市开展专项检查,进一步提倡节约、反对浪费,遏制月饼价格虚高和商品过度包装。

在超市里,执法人员重点检查盒装月饼、散装月饼是否明码标价,标价内容是否真实明确、是否存在“天价”月饼等问题。同时检查月饼礼盒是否存在过度包装,包装空隙率是否符合国家标准等。检查过程中,执法人员向经营者宣传相关法律法规,要求其遵循公平、合理和诚实信用原则,依据生产经营成本和市场供求状况进行定价。

据介绍,中秋节期间,我市各级市场监管部门将持续加大中秋节期间月饼市场监督检查力度,充分发挥“12345”“12315”热线作用,及时受理群众价格投诉举报,依法查处各类价格违法行为及过度包装行为。

同时,市市场监管部门倡议广大消费者树立可持续消费观,主动选择包装简约适度的产品,拒绝月饼过度包装,让月饼回归食品属性,回归传统文化本源,共同营造绿色消费市场环境。



中秋节临近,曲阳市场监督管理所组织执法人员,加强对辖区商场超市、餐饮店、蛋糕店等场所月饼加工销售监管力度,保障月饼市场销售质量,守护群众吃上放心月饼,共迎传统佳节。

■ 摄影 记者 梅月 通讯员 蔡梦宇

## 高血脂患者的护理

马鞍山市十七冶医院护理部 王艳

高血脂在代谢性疾病中具有较高的发病率,其主要特征是血液中脂质水平出现升高的情况。大部分患者仅是认为高血脂对心血管的健康会产生一定的影响,造成心脏病和动脉粥样硬化等症状。但极少数人了解高血脂会在极大程度上影响患者的视力,情况较为严重的会引起双目失明。

### 一、高血脂与视力的关系

动脉硬化:高血脂会引起动脉硬化等症状,会在一定程度上影响眼睛的血液供应。若眼底视网膜动脉硬化化的情况下会造成视野缺损、视力模糊等问题,症状较为严重会引起失明等问题。

视网膜静脉阻塞:血脂水平较高的情况下会导致血液黏稠度增加,从而引起血栓症状。一旦血栓阻塞视网膜的静脉则会引起视网膜阻塞的问题。在此状态下会引起眼底出血,导致视力下降速度过大,如果不能立即实施干预,会造成视力损伤以不可逆的状态呈现。

黄斑变性:老年性黄斑病变和高血脂的关系较为密切,黄斑变性会造成视力处于丧失的状态,对生活质量会产生严重的影响。

### 二、高血脂患者的护理要点

定期检查血脂水平:高血脂症管理中需要定期开展血脂的检测工作,采取定期检测的情况能让患者对自身血脂水平的改变给予一定的了解,能让

医生按照患者的实际情况完成药物剂量、治疗方案的调整。

控制体重:肥胖作为高血脂的主要风险因素,采取体重控制的方式能促使血脂水平明显降低。建议在营养师或者医生的指导下,采取合理运动、合理饮食等方式促使体重明显减轻。一般饮食结构应该以高纤维、低盐、低脂等类型为主,且每天至少开展30分钟骑自行车、游泳、快走等强度的运动。

加强眼部检查:因为高血脂症会导致黄斑变性、视网膜血管病变出现的风险有所增加,需要叮嘱患者定期开展眼科检查,尤其是眼底检查。对于高血脂患者,应该每天开展一次全方位的眼科检查,若出现视野缺损或者视力模糊等问题,需要马上到医院进行治疗。

遵医嘱服药:高血脂患者要想使血脂水平控制在理想的状态内,应该积极地开展药物治疗,需要根据医生开具的处方采取降脂药物进行治疗,防止自行调整药物剂量或者自行停药的行为而引起血脂水平紊乱,或者引起其他严重的不良反应。如患者需要长时间采取药物进行治疗,应该定期开展血液检查以及复诊,但不能对药物治疗效果给予监测,还可为治疗方案的调整提供依据。

监测血压和血糖:高血脂一般会 and 糖尿病、高血压等其他代谢性疾病在同一时间内出现,以上疾病处于相互影响的状态。患者应该定期对血糖水平、血压等进行监测,确保其在正常范围内维持,不但可避免

出现心血管疾病,还可降低其他并发症的概率。

### 三、高血脂患者的饮食宜忌

#### 1. 饮食中的“宜”

多吃蔬菜水果:水果、蔬菜的矿物质、维生素、膳食纤维较为丰富,以上营养成分不但能使血脂水平得以降低,还可促使心血管健康得以维持。因此,患者每天应该选择颜色不同的水果以及蔬菜,例如胡萝卜、菠菜、香蕉、苹果等食物,为平衡摄入应用物质提供保障。

选择健康脂肪:不饱和脂肪酸作为健康脂肪的重要来源,以上脂肪酸有助于促使机体低密度脂蛋白胆固醇水平明显降低,还可促使高密度脂蛋白胆固醇水平明显提高,对心血管健康可起到保护作用。尽可能选择亚麻籽油、橄榄油等植物油进行烹饪食物,防止食用富含饱和脂肪酸的动物油脂。

摄入全谷物:全麦面包、糙米、燕麦等全谷类的食物中富含丰富的矿物质、维生素B族以及膳食纤维等营养物质,以上食物不但能使胆固醇明显降低,还有助于维持血糖指标在稳定的状态内,促使代谢综合征的风险明显减少。

适量蛋白质:蛋白质作为人体需要的重要营养物质,对于高血脂患者,需要选择低脂肪蛋白质的食物,一般可选择低脂乳制品、豆类、鱼类、鸡胸肉等食物,以上食物中蛋白质相对丰富,还可促使胆固醇摄入以及饱和脂肪的摄入量明显减少。

#### 2. 饮食中的“忌”

避免高胆固醇食物:高胆固醇的饮食会导致血液中胆固醇水平明显增加,特别是低密度脂蛋白胆固醇物质,会出现心血管疾病风险明显增加。因此,对于高血脂患者需要尽可能避免食用全脂乳制品、奶油、黄油、肥肉、动物内脏等食物的摄入,主要是由于以上食物中饱和脂肪酸以及胆固醇较多。减少精制糖和高盐食品:精制糖摄入过多的情况下会明显增加体重,从而导致甘油三酯水平有所增加,最终使高血脂患者病情加重。对于高血脂患者,可以通过天然的香料以及香草取代食盐达到调味的目的,促使食物味道有所增强,能使盐的摄入量明显减少。

避免反式脂肪:反式脂肪作为一种脂肪酸,其对于人体的健康会产生一定的危害,常有人造黄油、饼干、糕点、油炸食品等加工的快餐以及食品中存在。对于高血脂患者需要对食品标签给予准确的阅读,防止出现购买含有“部分氢化油”的食品,能促使反式脂肪摄入量明显减少。

综上所述,高血脂不但会对心血管健康产生影响,还会在极大程度上影响患者的视力。采取良好药物管理、合理运动、合理饮食、定期检查等方式对血脂水平可更好的控制,避免出现其他并发症。高血脂患者需要重视自己的健康问题,让生活更加丰富多彩。

## 秋天到了,小心得面神经麻痹

淮北市人民医院神经内科 杨静

气温骤降之时面瘫多发的原因。

特发性面神经麻痹好发于单纯疱疹病毒、带状疱疹病毒感染史的人群,有前驱病毒感染染史与特发性面神经麻痹最密切。这类人群多易在外耳道或鼓膜出现疱疹,同时伴有患侧乳突部疼痛、耳廓或外耳道感觉减退。

特发性面神经麻痹的起病较急,任何年龄均可发病,男性略多于女性,发病前常有受凉史。部分患者起病前后有患病一侧的耳后乳突区轻度疼痛。起病迅速,一侧面部表情肌瘫痪为突出表现。患者常于清晨洗漱时发现一侧面部活动不利索,口角歪斜,症状在数小时至数天内达到高峰。查体可见一侧面部额纹消失,睑裂变大,鼻唇沟变浅变平,病侧口角下垂,示齿时口角歪向健侧,做鼓腮和吹口哨动作时,患侧漏气。颊肌瘫痪使食物常滞留于齿颊之间。不能抬额、皱眉,眼睑闭合无力或闭合不全。闭目时眼球向上外方转动而露出巩膜,称“贝尔麻痹”。由于眼睑闭合不全,易并发暴露性角膜炎;下眼睑松弛、外翻,使泪点外转,泪液不能正常引流而表现流泪。

由于面神经病变部位的差别,可附加其他症状:

- 茎乳孔处面神经受损,仅表现同侧周围性面瘫。
- 面神经管内鼓索神经近端的面神经受损,除面神经麻痹外,还有同侧舌前2/3味觉丧失,唾液减少,为鼓索神经受累引起。
- 如果在镫骨肌神经近端面神经受损除面神经麻痹外,还表现同侧舌前2/3味觉丧失和重听(听觉过敏)。

## 文化共传承

祝老师节日快乐!”看着手里的粉色面塑玫瑰,学生肖宸若认真地说。

此次非遗进校园活动,不仅让学生们体验到了面塑艺术的魅力,更激发了他们对中华优秀传统文化的兴趣和热爱,也为庆祝第40个教师节增添了浓厚的文化氛围,让师生们在共同学习、共同创作中增进了感情,传承了美德。

“非遗是中华优秀传统文化的组成部分,是中华民族文化的瑰宝。”市教育局教研室美术教研员卢鹏介绍,保护好、传承好、弘扬好非遗,延续历史文脉,坚定文化自信,坚持以美育人,以美化人,以美润心,以美培元,引领学生在健康向上的审美实践中,感知体验与理解艺术,逐步提高感受美、欣赏美、表现美、创造美的能力。



## 体验手工艺术魅力 学习优秀传统文化

■ 记者 俞晓萌 通讯员 邹子欣 刘莹莹

本报讯 整理收纳培训、干花团扇制作、中秋知识竞答……9月6日下午,相山区东街道供电社区新时代文明实践站热闹非凡,“我们的节日——中秋节”主题系列活动吸引了辖区居民的参与。

党员居民汪秋艳是社区里的巧手,她以居民在集中整理收纳过程中遇到的问题为人切点,从收纳的意义、方法、影响等方面为居民介绍了相关收纳技巧,并通过视频指导大家如何对生活中常见的物品进行收纳整理。听了讲解,居民们不仅对空间规划有了更深入的理解,还学会了如何运用分类整理的方法和技巧。

这边“巧”整理“慧”收

纳,那边制作干花团扇的居民们在专业手艺人的引导下,了解了干花的种类与特性以及干花在传统艺术中的运用。随后,居民们在指导中学习如何拿起镊子,用专用胶水将干花材料与团扇巧妙结合,亲手制作出既具有传统美感又带有个人创意的干花团扇,在现代快节奏的生活中寻找到一片宁静和雅致。

此次主题活动还特设了中秋节文化知识分享交流和成品展示环节。居民们踊跃展示自己的作品,交流制作干花团扇的心得,体验传统手工艺的魅力,一起在知识竞答中学习传统文化知识,增强了邻里间的交流与合作,共同度过了一个意义非凡、充满传统文化气息的中秋佳节。

