

# 南通公积金贷款利率下调

## 首套房利率最低降至2.6%

**晚报讯** 昨天,记者从南通住房公积金管理中心获悉,根据中国人民银行下调首套个人住房公积金贷款利率的决定,自10月1日起,我市下调首套个人住房公积金贷款利率,其中5年期以上年利率为3.1%。

自2022年10月1日起,首套房个人住房公积金贷款利率下调0.15个百分点,5年期以下(含5年)个人住房公积金贷款利率由2.75%下调至2.6%;5年期以上个人住房公积金贷款利率由3.25%下调至3.1%。第二套个人住房公积金贷款利率保持不变,5年期以下(含5年)个人住房公积金贷款利率为3.025%;5年期以上个人住房公积金贷款利率为3.575%。

那么,此次首套个人住房公积金

贷款利率的下调,又会对购房者产生多大影响呢?专业人士举例分析,按照公积金贷款100万元、期限30年、等额本息计算,利率为3.25%的话,每月应还4352.06元,利息总额约56.67万元;若公积金利率(5年以上利率)调整为3.1%,每月还款4270.16元,利息总额约53.7万元;利率变化后,月供减少约81.9元,总利息减少约2.97万元。

“尽管实际减免金额不大,但央行该举措所传达的积极信号对于楼市来说更有提振信心的作用。”业内人士介绍。

特别提醒,2022年10月1日前已经发放的首套房个人住房公积金贷款,自2023年1月1日起根据新的贷款利率执行;10月1日前已受理但尚未放款的,根据新的贷款利率执行。 记者蒋娇娇 张水兰

## 重阳节慰问金陆续打卡发放

### 惠及31万余退休人员

**晚报讯** 为退休人员发放重阳节慰问金,是我市退休人员社会化管理服务的一项亮点工作,至今已延续十余年。市退管中心10日消息,今年的重阳慰问金发放标准为100元/人,目前正陆续打卡发放。

2022年度,市退管中心将对南通市属、崇川区属以及南通经济技术开发区

发区属约31万余名退休人员进行打卡形式发放重阳节慰问金。

据介绍,今年的慰问工作将分两批进行,首批慰问金已于9月下旬陆续打卡发放;第二批发放对象为今年重阳节前后新纳入社会化管理的退休人员,全部预计将于10月底全部打卡发放到位。 通讯员王雪 记者何家玉

## 家庭消毒,你做对了吗?

### 南通疾控提醒:应正确使用消毒剂

**晚报讯** 昨天是世界居室卫生日,南通疾控发布健康提醒:当家庭内需要进行消毒时,应正确使用消毒剂。如果所在地区没有新冠肺炎病例,家中没有外人来访,只需做好家庭环境的日常清洁和开窗通风,不需要每天消毒。过度消毒不仅起不到杀灭病毒的作用,反而可能会造成对身体的伤害。

平时生活中家庭常用的是醇类消毒剂(75%酒精)和含氯消毒剂(84消毒液)。专家建议,当市民从人流密集的公共场所回家后,可以使用75%酒精湿巾对手皮肤进行消毒;对于外人接触过的家庭内小物件以及外省邮寄

过来的快递也可以使用75%酒精对表面擦拭消毒。75%酒精主要是通过让病毒蛋白脱水、凝固和变性,进而干扰病毒的生存和繁殖,可以破坏多数亲脂性病毒,如新冠病毒、乙型肝炎病毒等。具体使用方法如下:对手皮肤进行均匀擦拭或者喷洒,对小物件表面(门把手、开关按钮等)均匀擦拭。

84消毒液溶于水后能够产生具有杀灭微生物活性的次氯酸。新冠肺炎疫情期间,家庭内拖地和擦拭之后,特别是卫生间打扫完可以选用84消毒液稀释后对拖把和抹布消毒。

通讯员翟云鹏 记者冯启榕

## 世界精神卫生日: “心灵感冒”也要早诊早治



10月10日是第31个世界精神卫生日,今年的活动主题是“营造良好环境,共助心理健康”。为进一步提升居民精神卫生和心理健康意识,普及精神卫生知识,当天上午,南通市第四人民医院在高速晶城广场开展义诊,为广大市民提供心理健康咨询服务。

专家提醒,现代人健康的定义是躯体健康和心理健康,无论是中老年人,还是青少年儿童,得了心理疾病,千万不要讳疾忌医,它就像一场“心灵感冒”,尽早到专科医院规范治疗,可以早日获益。

### 老人睡不好

在义诊现场,60多岁的张奶奶忧心忡忡地向市四院精神科副主任医师唐开宏咨询失眠问题,老人家看上去精神状态不佳。原来,十几年来,张奶奶白天总是昏昏欲睡,到了晚上躺在床上就是睡不着。好不容易睡着了,一有动静就醒了,然后就是睁眼到天亮,她感到非常痛苦,对什么事都没有兴趣,因此前来寻求帮助。

“由于大多老年人身体素质较差,加上罹患其他基础疾病,这也导致失眠对老年人的伤害要远远高于年轻人。”唐开宏介绍,像张奶奶这样的老人还有很多,尤其是很多空巢老人,由于子女不在身边,长时间的孤独、失落、忧伤,引发了失眠、焦虑、抑郁一系列精神心理问题。他提醒,老年人如果出现持续的情绪低落、失眠等症状,要及时看专业医生。

“子女们也要多多关注自己的父母,老年人不仅仅需要物质上的满足,更需要精神上的安慰。如果能常回家看看最好,陪父母吃个饭、聊会儿天,他们的精神状态往往会好很多。”唐开宏建议。

### 主妇太焦虑

人到中年的王琴是两个孩子的妈妈,大宝上初二,小宝上一年级。想着孩子都已经上学了,她也可以重返职场了,可是投了多份简历,也经历了几场面试,但都没有成功。她想起自己以前事业有成,现在的她只是在家忙着一天三顿饭、打扫卫生,觉得自己的生活没有任何意义,觉得早晚会被老公抛弃,加上孩子成绩不佳,心情更加低落。渐渐地,她开始出现心慌、胸闷、烦躁不安等多种症状……最终,在家人的鼓励下,王琴在南通四院确诊为焦虑症。

市四院精神科主任医师宋红兵表示,女性遭遇焦虑,并不可怕。“但如果掌控不了,出现应对失效,则要积极面对,比如可以去运动、健身、旅游,给自己放一个长假,还可以找好朋友倾诉,跟懂你的人聊人生,最主要的是要接纳自己。”宋红兵强调,“如果广大女性朋友出现焦虑症状后严重影响生活了,那就应该去积极治疗,千万不要有病耻感,尽早治疗才能尽快康复,才能以健康的身心维系家庭幸福。”

### 孩子压力大

上周,14岁的小亮(化名)在父母的陪伴下走进南通市心理咨询中心(南通市第四人民医院)。中心副主任施佳佳经过耐心的交流得知,小亮小学时成绩优秀,自从上了初中以来,他感觉课程难度加大,从原来的名列前茅到现在成了老师口中“成绩一般”的学生,小亮的心理压力很大。他变得焦虑、抑郁,有时候考试时甚至出现呼吸困难、心慌、胸闷等症状,甚至逐渐发展到一提到上学,他就恐惧、回避。

施佳佳分析,过高的期待是导致孩子负面情绪高发的主要原因。她提醒,持续两周有以上症状的孩子,家长应该引起重视,切不可讳疾忌医、延误治疗。“患病的青少年儿童也极有可能是病态家庭的‘代言人’,所以系统家庭治疗有时会起到事半功倍的效果。”施佳佳说。

本报记者冯启榕  
本报通讯员朱小平 钱晨城



**专家介绍:**施春明,市肿瘤医院妇科主任医师,长期从事妇科肿瘤临床工作,擅长妇科肿瘤的手术及综合治疗,熟练开展妇科各种疑难病例的高难度手术,对术中、术后各种并发症的处理具有丰富的临床经验。

## 妇科普查的内容和注意事项有哪些?

妇科普查是防治癌症的重要环节,也是妇女保健的重要环节。提起癌症,人们往往谈虎色变。其实,多数恶性肿瘤都有一定程度的治愈率,妇科肿瘤的治愈率相对比其他肿瘤要高,但肿瘤的早期症状不明显,发现晚而造成治疗困难,病情难以控制。因此,每位妇女都要定期做妇科检查,可以早期发现、早期确诊、早期治疗疾病,进一步有效地控制疾病的发展。有性生活的女性建议每年去医院做一次

妇科检查,尤其是防癌筛查,这对于了解身体的情况是非常有必要的。

### 妇科检查注意事项

1. 不要在经期去妇科检查,检查前要保证个人卫生,可以洗澡,但24小时内不要冲洗阴道里面,以免把不正常的分泌物冲洗掉了。
2. 避免性生活,因为精液会流进抽取的切片样本之中,因而覆盖不正常的细胞。
3. 穿便于穿脱的衣着。
4. 避免自行使用阴道药物,如治疗阴道感染的药剂、润

滑剂或杀精膏等,因为这类药物会影响切片样本,覆盖不正常的细胞。

5. 在做子宫盆腔部位B超检查前半小时内至1小时需要饮水,并且要憋尿憋到最大的限度。因为只有膀胱充盈到一定程度,才能将子宫从盆腔深处挤到下腹部,用B超观察到子宫及卵巢。

### 一般的妇科检查内容

1. 白带常规检查:检测各种病原微生物导致的阴道炎、如霉菌、滴虫、线索细胞、PH值、清洁度、衣原体等。
2. 脱落

细胞学:这是防癌普查的主要方法,对诊断宫颈癌前病变、早期宫颈癌有重要价值。

3. 盆腔和阴道B超:可早期发现子宫肌瘤、卵巢囊肿等病变。
4. 电子阴道镜:将外阴、阴道、宫颈等放大4~50倍,可发现某些肉眼不能发现的微小病变,对宫颈癌前病变的早期发现和诊断有重要价值。
5. 常规妇科检:由妇科医生进行阴道检查、双合诊,可以对病人的妇科情况做一个全面的评估。
6. 肿瘤标志物检测。