

厦门天气



1月16日(星期一)
8℃-14℃
多云
东北风3-5级



1月17日(星期二)
7℃-15℃
晴
东北风3-5级



1月18日(星期三)
7℃-16℃
晴
东北风3-5级

本周强冷空气控场 除夕前或保持晴冷

本报讯(兰云丝 伟山)寒潮天气还在继续,春节假期来临前的这一周,连日的阴雨终于消停,取而代之的是晴冷天气。天空逐渐放晴,直到除夕之前,预计都不会有降水天气。同时,强冷空气呼啸而来,气温将会一直处于低位。无论是走亲访友,还是返乡归途,都需要注意多穿一点,防寒保暖。

昨天白天,受冷空气影响,气温持续下降。全市最低气温在12℃~14℃上下,最低气温出现在同安区军营村,为9℃,午后东渡站气温跌至12℃。昨天9时51分,市气象台发布了大风黄色预警,从昨晚到今天白天,我市及海上风力都持续较大,出行注意防风。今天云系还比较厚重,气温在10℃~15℃左右,还在继续下滑中,局部有阵雨。

预计这波冷空气的影响会持续到本周三,与冷空气一起来的还有大风天气,极端最低气温会出现在17日-18日清晨,厦门市是在7℃~9℃左右,高海拔山区在2℃~4℃,伴有霜或霜冻天气。近期气温较低,体感寒冷,提醒市民注意用火用电安全,谨防感冒和心脑血管疾病的发生。

兔年生肖公益展 初一展出到元宵



体验兔子的视野。

本报讯(记者 王东城 通讯员 付晓婷)兔子有什么有意思的习性?兔子身上有什么秘密?正月初一至十五,厦门科技馆“Nice 兔 Meet You”兔年生肖公益特展将对外免费开放,既有科普性,也有趣味性。

在生肖展上,你可以通过互动装置,体验兔子的视野。据介绍,兔子拥有近乎360度视野的眼睛,能察觉来自四面八方的危险。但前方的“双目视野”范围小,不利于准确判断距离,正前方还有一小块盲区。

此外,通过展览,还可以了解到不少关于兔子的冷知识:兔子繁殖能力很强,基于兔子繁殖还产生了一个有趣的数列——斐波那契数列;兔子其实是跳高专家,有兔子曾跳出99.5厘米的成绩;兔子只有一个胃,无法充分分解纤维素,需要盲肠帮忙消化,兔子排出软便后会立刻将其吃下,然后再重新吸收一遍。



七色光 本报拍客 尾页 摄

气象表情

二手房带押过户分三步走

本报讯(记者 高金环)随着我市二手房交易引入“带押过户”模式,各大银行迅速响应,推出相关服务产品。目前,我市已有120笔房产交易顺利“带押过户”。市住房局提醒市民,“带押过户”可“三步走”。

所谓“带押过户”,是指在二手房交易过程中,对存在抵押的不动产,卖方可在未还清房贷的情况下,直接完成过户登记;买方可带抵押过户,直接获取银行贷款。

申请“带押过户”主要有3个步骤:

第一步,系统申请审批、缴税。买卖双方必须通过已开通抵押合并办理业务的房地产中介机构,在市住房主管部门开发的存

量房网签交易服务管理系统发起申请指令。系统出示预告登记单,中介机构申请“抵押过户合并办理”(即“带押过户”);经系统审核,买卖双方缴纳相关税款。

第二步,银行预审批。买卖双方向卖方贷款银行申请“带押过户”业务。银行首先预审买方贷款资格,并出示贷款审批通知书。

第三步,产权转移出证,银行放款。银行审批买方贷款,并在系统上通过审批,产权转移出证。按照协议约定,银行及时从资金管控相关账户中划扣卖方所欠债务,结清卖方贷款,剩余部分划转卖方个人银行账户。最后,银行给卖方出示提前还款结清单,完成“带押过户”。其中,第一步和第二

步可同时进行。办理时长约一周时间。

市住房局已组织“带押过户”业务培训,我市有26家经纪机构参加培训并开通抵押合并办理业务。在厦门,建设银行、工商银行、农业银行、兴业银行、民生银行、招商银行等目前正纷纷推出相关“带押过户”产品。

市住房局相关负责人表示,我市将进一步完善相关制度,升级存量房网签交易服务管理系统,推动跨行“带押过户”落地,不断优化我市营商环境,支持刚性和改善性住房需求,保护交易安全,提高交易效率,保障群众合法权益。

咨询电话 0592-5052319。

做好这四点 增强免疫力



本报讯(记者 龚小莞 通讯员 陈沁)面对新冠病毒来袭,有人感染后病到卧床不起,有人却只是稍微有些不舒服,而还有人甚至没有任何症状。这些差异,都和每个人自身的免疫力密切相关。思明区疾控中心提醒大家,疫情流行期间,除了做好防护之外,免疫力才是最好的医生。如何提高免疫力?总结起来,主要有四点:

一、营养要均衡

根据《中国居民膳食指南(2022)》,推荐每日饮水1500~1700毫升,且饮用白开水或茶水为宜,如果有重体力出汗多的劳动,则需酌情增加。

建议一周吃25种以上的食物,同时在饮食中注意蛋白质与碳水

化合物、脂肪的比例,能有效改善免疫力。

二、好睡眠是人体天然屏障

《健康中国行动(2019-2030年)》明确指出,长期的睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险,损害认知功能、记忆力和免疫系统。

每天保持至少7个小时的有效睡眠,同时睡眠时间要规律,避免熬夜,睡前减少“屏幕时间”,可以让睡眠质量更好。

三、科学运动适量健身

世界卫生组织将“适量运动”纳入健康四大基石。健康成年人应每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。

如果您处于新冠康复中,不要急着运动。新冠康复后若想恢复运动,可参考两个指标——说话和心跳。运动强度最好要能够保持还能

和人正常交流不断句的水平。在心率上也最好不要超过130次/分钟。

另外,女性要控制特殊时期的运动量,避免长时间高强度训练。避免突然之间的运动量增加。如果身体出现不适请立即停止锻炼,确保充足的休息,如果症状难以缓解或有所加重,应立即就医。

四、避免心理应激产生压力

抑郁、焦虑、紧张、暴躁等负面情绪会影响身体多个系统的功能,也会导致免疫力下降。

日常中尽量保持快乐热情的生活态度,即使是因为新冠居家,也要尽可能地多做一些让自己快乐的事情。中青年建议合理安排工作时间,每天做放松训练,适度宣泄负面情绪,保持与外界的联系,积极鼓励自己,通过调整心理状态来改善免疫力。

如果内心的情绪实在无法宣泄,且发觉自己情绪越来越差,影响正常生活和工作,必要的时候应寻求心理医生的帮助。