

买车位、更新电梯 可提取住房公积金

重庆发布稳经济政策举措

近日,重庆发布《推动经济稳中向好若干政策举措》。记者注意到,其中涉及房地产的政策包括:加大公积金惠民力度、加强城市更新重点攻坚、支持“好房子”建设。

公积金惠民

扩大范围,降低门槛

在“加大公积金惠民力度”方面,政策主要体现在扩大使用范围、降低购买门槛两大层面。

具体措施包括:住房公积金缴存人及其配偶在本市行政区域内拥有产权住房的小区内购买车位的,自车位购买之日起满半年后,5年内,可依法依规使用1个车位提取1次住房公积金,合计提取金额不超过10万元。此举对房企存量资产去化具有促进作用,购房者也多了一个购买车位资金来源的渠道。

将加装电梯提取住房公积金时限从项目竣工之日起1年内放宽至5年内

可提取1次,支持提取住房公积金用于更新电梯,提取条件与范围参照加装电梯提取政策执行。这将释放电梯更新需求,拉动电梯相关产业,带动就业。

住房公积金缴存人家庭使用住房公积金贷款新购住房时,在拟购住房所在区县有住房的,核减1套住房认定套数,有利于改善性住房需求的释放。

城市更新攻坚

盘活存量,多维支持

在“加强城市更新重点攻坚”方面,政策主要体现在盘活存量资产、土地性质变更、行政支持等层面。

具体措施包括:支持对老旧厂房、产业用地、存量商办、闲置房屋开展盘活利用。老旧厂房发展养老、医疗等国家支持产业、行业的可享受5年过渡期政策,继续按原用途和土地权利类型使用土地。

闲置房屋改建为保障性租赁住房

可依法依规不改变土地使用性质、不补缴土地价款,对认定投用的保障性租赁住房项目给予财政资金补助,并提供最长35年的低息专项贷款。

对城市更新项目依法依规给予15%计容建筑面积支持。支持工业、仓储物流、科研等不同产业用地类型合理转换。推行长期租赁、先租后让、弹性年期出让等供地方式。支持储备土地开展1.5级短期利用,经营性项目有偿公开招租。探索建立工商业用地使用权续期机制。推广城市更新项目实施方案跨部门联合审批模式,压缩审批时间。

支持“好房子”

鼓励建设,金融配套

在“支持‘好房子’建设”方面,政策主要体现在鼓励建设、金融支持、精装交付等层面。

具体措施包括:鼓励房地产开发企业利用新供地和存量地打造成品质

宅“好房子”项目,优化设计迭代升级“好房子”产品。对于存量地块,这是一个较好的突破口。

创新“好房子”项目金融服务模式,对“好房子”项目加大信贷支持力度。对推行定制化装修的“好房子”项目,鼓励商业银行为装修相关产业链的企业或购房人提供装修贷款优质服务。对达到绿色建筑标准的新建成品住宅项目,依法依规享受绿色金融相关支持政策。

业内人士表示,公积金的使用范围,将是未来着力挖潜的重点,这会释放出庞大的资金流。城市更新是未来发展的重点,存量资产的盘活、利用蕴含着巨大的市场空间,新业态、新场景、新空间将在城市更新中迭代。同时,围绕“好房子”建设,将衍生出庞大的生态链,资金、资源将以此为核心,重构一个房地产市场。

（邱小雅）

据新重庆-重庆日报

你需要补钙吗？你适合哪类补钙剂？

重庆临床药师告诉你答案

近日,一位医生公开表示补钙“贵的不一定更好,选对才是关键”,相关内容引起了大众的广泛关注。上游新闻记者发现,目前市面上各种钙剂种类繁多,价格也从十多元到几百元不等,确实让人不知道该怎么选。你需要补钙吗?你适合哪类补钙剂?你一天该补多少钙?针对这一系列问题,记者采访了重庆医药高等专科学校附属第一医院(重庆市第六人民医院)药学部临床药师郭珮。

郭珮介绍,根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》等相关报道,我国居民有70.2%膳食钙摄入达不到推荐摄入量水平,居民平均每日钙摄入量为356.2毫克,远低于营养指南推荐的成人每日800毫克。比如,每天喝不到一杯奶,很少吃豆制品和绿叶菜的人,还有喝咖啡像喝水的人,爱防晒的人都可能缺钙,都需要补钙。

郭珮介绍,根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》等相关报道,我国居民有70.2%膳食钙摄入达不到推荐摄入量水平,居民平均每日钙摄入量为356.2毫克,远低于营养指南推荐的成人每日800毫克。比如,每天喝不到一杯奶,很少吃豆制品和绿叶菜的人,还有喝咖啡像喝水的人,爱防晒的人都可能缺钙,都需要补钙。

琳琅满目的补钙产品这样选

郭珮介绍,钙剂主要分为无机钙、有机钙、新型有机钙和生物钙四类。

无机钙代表是碳酸钙,钙含量高(约40%),便宜,但需胃酸帮助吸收,且易引起便秘。适合胃肠功能正常的成年人,随餐或餐后服用。有机酸钙代表是柠檬酸钙、乳酸钙、葡萄糖酸钙、醋酸钙。钙含量中等偏低(13%~21%),但不依赖胃酸吸收,不易便秘。适合胃肠功能较弱人群、老年人及儿童、有肾结石倾向的人。缺点是需吃更多片数。

新型有机钙如氨基酸螯合钙,吸收好、不依赖胃酸,但价格较贵。适合胃肠功能弱、经济条件允许的人。生物钙是海藻钙、贝壳钙等天然来源。含钙量较高,但可能含有铅、镉等重金属,不推荐长期使用。

“总结就是:胃好选碳酸钙,胃差或便秘选柠檬酸钙。‘液体钙’只是剂型,‘活性钙’只是概念,看清什么钙最重要。”她说。另外,市面上钙产品还可分为药品、保健品、食品三类,郭珮建议,药品级钙剂性价比最高。如果要购买保健品,请务必认准其成分、钙元素含量,避免被营销词如“天然”“活性”等所迷惑。高钙食品当零食可以,别当补钙主力。

“总结就是:胃好选碳酸钙,胃差或便秘选柠檬酸钙。‘液体钙’只是剂型,‘活性钙’只是概念,看清什么钙最重要。”她说。另外,市面上钙产品还可分为药品、保健品、食品三类,郭珮建议,药品级钙剂性价比最高。如果要购买保健品,请务必认准其成分、钙元素含量,避免被营销词如“天然”“活性”等所迷惑。高钙食品当零食可以,别当补钙主力。

（何艳）

据上游新闻-重庆晨报

立夏后,建议你多吃“苦”

俗话说,“入夏吃苦,胜似进补”。立夏后暑气渐生,吃苦味食物能清热泻火、祛暑燥湿,还有提振食欲的效果。记者邀请专家解读立夏后的饮食原则,给出入夏养生提示。

立夏后,人体易被暑热扰动,出现心烦易怒、口干舌燥、食欲不振、肢体困重等症状。湖南中医药大学第一附属医院内分泌科副主任医师邹译娴表示,中医讲究“立夏养心”。夏气与心气相通,苦入心、能清心火,适当吃“苦”正是夏季的顺势养生之法。

哪些“苦”值得在夏天吃?邹译娴推荐3种餐桌上常见的苦味食物。

1. 苦瓜

堪称餐桌上的降火佳蔬,专攻初夏心烦燥热、胃口不佳。苦瓜炒蛋的蛋液缓和了苦瓜的寒凉,是温润的吃法;也可以试试苦瓜酿肉,猪肉滋阴润燥,与苦瓜相合,既减轻了苦,又化解了肉的油腻,适合容易上火却需补充营养的人群。

2. 莲子

立夏养心的佳品,其妙处在于“带芯”;莲子心虽苦,却能清心火、安神。取带芯莲子10~15克,搭配百合5克、大米适量同熬成粥,晚餐吃上一碗,能助人舒缓情绪、安神入眠。或取少许莲子心搭配甘草泡茶,苦后回甘、清心降火,脾胃虚寒者应适

当减量。还可与排骨、山药共炖成汤,有养心健脾、温润滋补的功效。

3. 红苋菜

红苋菜是立夏养血宁心的温和担当,《滇南本草》载其能清热利湿、凉血止血。食用红苋菜既能补充维生素与膳食纤维,又可养心。做法很简单:切蒜蓉,搭配红苋菜大火快炒,蒜中和了其凉性,养生更温和;苋菜蛋花汤的清热效果也不错。

中医的立夏养生提示

养心是立夏后的养生关键,北京中医药大学东方医院营养科副主任医师刘芳建议做好3件事。

●保持心情平和

保持平和的心态,避免情绪波动过大,以免损伤心气。可以通过冥想、听音乐、阅读等方式来舒缓心情,让内心保持宁静。

●试试晚睡早起

立夏后应晚睡早起,可晚上10点30分至11点入睡,早上6点半左右起床,适当午休半小时可弥补睡眠时长不足。

●运动要“静”

多参加户外活动,接触大自然。但要注意的是,运动应选择在早晨或傍晚进行,避免中午的高温时段。可选择散步、慢跑、太极拳等有氧运动,促进血液循环,增强身体免疫力,运动强度不宜过大,避免出汗过多伤津耗气。

据生命时报

制造业数智化转型免费诊断启动

重庆面向“33618”集群企业征集“体检”对象

5月9日,记者从市经济信息委获悉,即日起我市启动2026年度制造业数智化转型诊断评估专项行动,组织第三方专业机构为符合条件的企业免费开展数智化转型“体检”,并面向全市征集诊断评估目标企业。

此次诊断评估不收取企业任何费用,旨在精准摸清企业数智化发展现状,从而破解转型痛点难点,为其提供

个性化转型方案。

据介绍,合规申报企业需满足以下条件:在重庆市内有实际生产经营活动、财务管理健全的制造业企业;所属行业纳入“33618”现代制造业集群体系;未列入失信名单;在1—2年内有数智化转型提升计划。

申报采用“自主报名—一区县审核—市级复审”流程,企业可登录“企业

码上服务”平台(<https://qycs.jjxxw.cq.gov.cn/door>)提交申报材料,各区县经信部门择优推荐符合条件的企业,完成初审;市经济信息委结合申报情况及区县意见,择优确定目标企业名单。

入选企业将由第三方机构提供“一站式”数智化诊断服务,通过“经济·数转赋能”平台,按照“筹备对接—系统评估—痛点深挖—定制报告—

成效跟踪”流程,聚焦企业的生产工艺、信息系统、AI应用等环节,开展数智化成效与AI技术应用评估,精准定位其转型堵点难点,并出具个性化诊断评估报告,明确改造方案与改进建议等。

（夏元）

据新重庆-重庆日报

从颈椎承压到颜值下滑 低头的代价远比你想象的大

每天多抬抬头 身体会收获5大惊喜

你有没有算过,一天里低头的时间有多久?刷手机、盯电脑、吃饭、赶路……不知不觉,低头的时间越来越长,脖子酸、肩膀僵、头晕手麻,成了很多人的常态。“长期低头的人,伤的根本不只是脖子,而是在悄悄拖累全身。不用焦虑,也不用刻意花时间锻炼——抬头,这个人人都会、零成本的小动作,就能帮你把健康一点点“拉回来”。

长期低头的人

身体正在经历什么

你以为低头只伤颈椎吗?广州中医药大学第三附属医院骨质疏松中心主任万雷介绍,“长期低头,如同给身体套上无形枷锁,从颈椎到面容,从体态到心理,全方位侵蚀着健康。”

1. 颈椎承压

低头时,颈椎承受的压力是正常姿势的数倍:

- 低头15度,颈椎承重约12公斤;
- 低头45度,承重接近20公斤;
- 低头60度,承重高达27公斤,相当于背着一个孩童。

很多人每天低头刷手机、伏案工作超6小时,长期低头强行扭曲颈椎生理曲度,导致颈后肌肉持续紧张、筋膜发炎,引发颈肩酸痛、僵硬麻木、头晕头痛。

2. 颜值下滑

长期低头前伸会引发含胸驼背、圆肩、脊柱侧弯,让人显得萎靡不振。长期低头使颈阔肌持续收缩,加速颈

部皱纹形成,同时影响面部淋巴回流,导致双下巴、下颌线模糊、眼袋加重,让人看起来比实际年龄更显老态。

3. 供血不足

低头时,颈部血管受压会影响脑部供血,长时间如此可能造成记忆力减退、注意力不集中、嗜睡、疲劳。另外,脑供血不足时,还可能致大脑缺氧,引发头晕、头痛等症状。

4. 眼睛疲劳

视线长期向下会加速眼肌疲劳、睫状肌痉挛,让近视、干眼症愈发严重。

5. 心肺下降

长期低头会压迫胸腔,导致呼吸变浅、心肺功能下降,时常觉得胸闷气短。

6. 消化不良

长时间伏案工作还会压迫腹腔,容易引起消化不良、胃食管反流、腹胀便秘。

7. 情绪压抑

低头看屏时,我们往往会忽略户外美丽的风景,造成视野变窄、心情低落,焦虑、压力越积越多,明明没做什么重活,却总觉得心里紧绷、开心不起来,损害心理健康。

每天多抬抬头

身体会收获5大惊喜

低头伤身,已是全球性的健康问题。世界卫生组织在《关于身体活动和久坐行为的指南》中也明确建议:减少久坐、减少低头。中日友好医院康复医学科主任医师江山表示,抬头,是全民都该坚持的低成本健康方案。坚持抬头,你会明显感受到这些变化:

1. 缓解肩颈酸痛

抬头是颈椎最天然的“复位动作”。抬头时头部回归中立位,颈后紧张肌肉快速放松,颈椎压力瞬间减轻。多抬头可有效改善颈椎生理曲度、缓解颈肩劳损,是零成本的颈椎养护良方。

2. 缓解眼睛疲劳

抬头远眺是最方便、最有效的预防近视手段。长时间近距离用眼会让睫状肌持续收缩痉挛,而抬头看6米以外物体20秒以上,即能放松睫状肌,缓解视疲劳、延缓近视进展。

3. 改善驼背体态

抬头姿势能激活背部肌群、强化核心力量,改善含胸驼背、脊柱侧弯等不良体态,减少骨质疏松、腰背疼痛风险。同时,抬头可减轻颈部血管受压扭转,促进全身气血循环,让精神更饱满、身体更舒展。

4. 疏解焦虑情绪

抬头的同时挺胸收腹,能打开胸腔、提升自信,促进多巴胺与内啡肽分泌,驱散低落、烦躁、压抑情绪,是天然“情绪解压剂”,对改善焦虑、抑郁倾向有明显帮助。

5. 看见生活的美

抬头看天,看见幅员辽阔;抬头看树,感受生机盎然;重新连接自然与身边人,不只是养身,更是养心。

医生教你这样抬头

才是真正的有效

1. 设个抬头闹钟,养成习惯

在手机上设置“抬头提醒”,每工