

用汗水浇灌安全出行幸福路

本报记者 李亮

近年来，我市道路交通条件日益改善，沪陕高速、水阳高速等高速公路的开通大大提高了人们出行的效率，而在这些便利的背后，则是无数建设者默默地付出。他们跋山涉水、风吹日晒，用双脚丈量土地，用汗水和心血打造出一条条人民安全出行的幸福路。

张锋就是其中的一员。2004年，他来到市交通设计院上班，成为一名技术测量员。刚到单位不久，张锋就接到任务，由他负责组建设计院第一批测量队伍。

5人的测量队伍组建后，就迎来了第一个严峻的考验，到西藏完成那曲至班戈110公里路的测量工作，由他担任勘察测量组负责人。西藏地区海拔高，他们首先要克服缺氧给身体带来的不适，有的队员出现恶心、呼吸急促等症状，张锋一边照顾队员，一边确保测量工作如期开展。有一次，在外作业测量过程中，他们开车经过戈壁滩，车辆陷到了沼泽地里，步行了10多里才找到藏民家，借了

三轮车和木板，把车拉了出来。“西藏地域宽阔，常常会经过无人区，一连十几天都要住帐篷，吃方便面。最担心的还是刮风下雨，雨水流进帐篷，聚到床底下，像睡在河里，条件十分艰苦。”张锋欣慰地说，“无论条件多艰苦，但最终我们圆满完成了测量任务。”

2016年，张锋参与了水阳高速的测量工作。由于工期紧、任务重，他和团队一连40多天都待在工地。那是一年中最热的时候，他们凌晨4点多起床，5点就已到工作路段，每隔20米放一个点位，公路两边每个点位都要放到，每天下来步行30多里路，中午最热时休息一下，一直工作到晚上9点多。

“路平的地方放线比较容易，但若遇到隧道口，进度就会慢许多。”张锋告诉记者，隧道口常常在半山腰，他们要在没有路的情况下，穿过荆棘密布的树林，有时候还会遇到蛇、野猪之类，为了不被划伤，都穿着厚厚的迷彩服，汗水吧嗒吧嗒从额头上流下来，身上的衣服也被汗水浸透。遇到挖

方边坡段，就更为艰难，要爬到更高的地方才能把点位放出来。

在地形复杂的地方放线，会更加费时间，有时候一个据点看上去直线距离不足百米，但是要走过去常常需要半天时间。“去年，我参与了丹宁高速的测量工作，那是在丹凤县土门出口，因为要建4条匝道，基本占据了整个山头。为了把每个点位都走到，测量人员围绕整座山转了好几圈，在这一处测量就耗费了4天时间，工人还都是加班加点。”张锋说。

对测量员而言，不能走的路也得走，再难的山也得爬，他们会常常遇到这样那样的危险。一次，张锋下山时，因为没有可走的路，他就踩到山边上，结果土比较松，踩空之后顺着山坡滑下去50多米高，为了保护仪器，一只手被磨出血，裤子后面也烂了个洞，腿也受伤了。“就跟‘坐火车’一样，还没反应过来，哗就下去了，等反应过来，才有一丝后怕。”

令张锋庆幸的是，近年来，在市交通运输局的领导下，设计院把为人民打造安全出行的幸福路作为目标，投入了大量资金用于测量设备更新。他们的测量仪器已由原来的经纬仪、水准仪等发展到现在的移动GPS、无人机，大大节省了人力，提高了测量效率，为交通建设提供了准确的第一手数据。

“测量就是工程的‘眼睛’，必须做到精准无误，要有吃苦和奉献精神，要保持热爱，要明白这份工作的意义。”回想起十几年的测量生涯，张锋眼神坚毅，信心满怀，“人畅其行、货物其流，路通人和百业兴，是我们每一个交通人奋斗的目标。”



山阳城关街道打造新时代“党建+”示范品牌

本报讯（通讯员 蔡铭）今年以来，山阳县城关街道依托新时代文明实践所，围绕生态保护、乡风文明、便民服务，持续擦亮新时代“党建+”示范品牌，不断激励广大党员干部在乡村振兴一线勇挑重担、再立新功。

发挥党员示范引领作用，打造“党建+生态保护”品牌。组织24个村（社区）的260名党员志愿者加入“山水田林路”管护队伍，对各网格范围内的生态环境、清洁卫生、污水排放等开展日常巡查。发放生态保护明白卡5200余份，进一步明确管护范围、管护期限和管护职责，定期开展主题党日学习活动，着力打造一支党性强的高素质生态管护队伍。

涵养乡村振兴好风尚，打造“党建+乡风文明”品牌。进一步健全完善新时代文明实践工作机制，全面推行群众点单、政府派单、站所接单、志愿服务模式，扎实推进志愿服务活动。截至目前，已开展疫情防控、文明创建、生态保护、关爱留守儿童等文明实践志愿服务活动210余场次。扎实推进秦岭山水乡村建设，建立村（社区）自治评议会制度，开展文明村（社区）、美丽庭院创评活动，不断增强广大群众自我管理、自我约束意识。

开展企联企服务活动，打造“党建+便民服务”品牌。精心打造“一带到底”品牌，组织20名党员干部成立“帮代办”服务专班，为企业提供保姆式“一对一”服务。开展企联企活动，将每周五定为干部联企“走亲日”，全力破解企业“急难愁盼”问题。持续深化“我为群众办实事”实践活动，开通上门代办“绿色通道”，架起干群关系“连心桥”。

清油河镇开展电商培训

本报讯（通讯员 李潇 冯秀英）10月12日下午，商南县清油河镇2022年“苏陕协作·电商助农”直播电商培训班开班，来自全镇直播（短视频）营销从业者、电商从业者、青年创业者、致富带头人、直播爱好者等50余人参加了培训。

培训中，来自商南县虹云数字产业有限公司的讲师采用“授课+实践”的教学方式，围绕电商直播的内涵、直播前的准备、直播话术、产品的选择等内容进行了授课，课程内容全面、贴近实际，并通过现场实际操作，进一步提升培训人员的操作能力。

本次培训班的举办，为带动清油河镇农产品线上集中销售奠定了基础，对推动构建“电商+特色农业”发展模式具有重要意义。“通过电商项目培训，我对电商直播有了新的认识和理解，我将利用所学，努力将具有地域优势的天麻、核桃等农产品推广出去，为当地群众拓展增收渠道。”参加培训的清油河镇电商从业者李青华说。

清油河镇党委副书记、镇长余喆说：“苏陕协作项目为疫情影响下的就业创业提供了新思路，电商经济给就业创业和乡村全面振兴赋予了新机遇，我们将鼓励和引导更多的群众参与电子商务活动，通过扶持新行业、培养新力量、拓宽新渠道，让清油河量大质优的天麻、核桃、板栗等特色农产品走出去、火起来，全力打造有影响力的地域品牌。”

街坊村乡风文明育新风

本报讯（通讯员 韩娜娜）今年以来，丹凤县窑庄镇街坊村依托新时代文明实践站，创新推出“爱洒街坊，情满窑庄”实践载体，广泛开展“围绕一个中心、关爱两类人群、聚焦三项服务、评选四类模范”文明实践活动，使文明新风浸润美丽乡村。

“以前，婚丧嫁娶、小孩满月、老人过寿、搬家、升学都要行门户，份子钱占了家庭开支的大头，不去面子上过不去，去了经济上实在是承受不起。”谈及以前村里红白喜事情况，街坊村党支部书记王金学连连摇头。

为了改变这种不良风气，街坊村新建了红白理事馆，成立村级“一约四会”，制定了《村规民约》，并与村干部签订了《践行弘扬新风、移风易俗承诺书》，让“村看村，户看户，群众看党员，党员看干部”成为常态。如今，“白事简办、婚事新办、其他不办”的观念逐渐深入人心，人情“负债”现象骤减，群众发自内心的支持。

不久前，一场大雨使河道里飘起了不少垃圾，街坊村组织环境提升志愿服务队捡拾，看到“小红帽”们忙碌的身影，很多路过的群众也自发加入捡拾队伍，形成一道靓丽和谐的风景区。

截至目前，街坊村组建了8支志愿服务队，常态化开展志愿服务活动。评选出“道德模范”“好媳妇好婆婆”等各类先进典型65名、“十星级文明户”28户、“五美庭院”22户，定期举办身边好人事迹宣讲活动，形成人人学习榜样、人人争做文明先锋的良好氛围。

洛南城关派出所开展“所领导当民警”活动

本报讯（通讯员 李重立 张园涛）今年以来，洛南县公安局城关派出所为缓解民警工作压力，激励干事担当，营造团结向上的工作氛围，所领导班子结合工作实际，探索建立所长、教导员坐班当民警机制，用实际行动了解民警之需、解决民警之盼，实现了所领导“由将到卒”“由长到兵”的角色转换。

在“所领导当民警”机制运行中，城关派出所所长、教导员、副所长认真落实“值周带班+一线工作”“不值周带班+一日民警”制度，与全所民辅警肩并肩战斗，手把手指导工作，心贴心开展交流，通过带头处理一批警情、接待一批群众、体验窗口服务、坚守执勤点位等方式，全面掌握了民辅警的思想状况和工作状态，真正做到为同志和战友鼓劲、减负，实现了“1+1>2”的工作效能最大化。

文明之花引领检察工作高质量发展

本报讯（通讯员 余良云）自创建“市级文明标兵单位”以来，市人民检察院党组把争创省级文明单位作为推动检察工作高质量发展的重要抓手，不断更新创建理念，灵活创建方式，丰富创建内涵，全力推进创建活动深入开展。

市人民检察院大力实施文化育检工程，新建党性体检室、支部活动室等党员活动场所，对学习室、图书室等设施进行升级改造，为干警读书学习、开展各类主题党日活动提供场地。按照“一层一主题，一墙一特色”的要求，设置楼道文化长廊，让干警在潜移默化中提升文化素养。

市人民检察院研究制定“书香商检”活动实施细则，常态化开展读书会，深化党史学习教育，补足干警精神之钙，努力打造文明书香机关。成立检察官文艺队，广泛开展干警喜闻乐见的文体活动，培养检察职业情趣。开展“6+N”主题党日活动，通过党性体检活动，不断增强党员干警依法履职的意识。市人民检察院“阳光检察”党建品牌被市委授予优秀党建品牌，在建党100周年之际被省委授予“全省先进基层党组织”。

积极开展“最美商洛检察人”评选活动，市人民检察院先后培树出“全国检察先进个人”等一大批先进典型。成立文明城市创建、疫情防控、环境保护、扶老助残济困、检察普法等志愿者团队，深入开展志愿服务活动。近年来，全市检察机关80多名志愿者走进校园开展普法宣传170多场次，深入街头、社区、乡村开展宪法、民法典、环境保护法等法律法规宣传，并对涉案困难儿童开展爱心救助和帮扶。面对突发的新冠肺炎疫情，全市检察机关150多名志愿者在防疫一线扛起检察担当，其中市人民检察院15名干警获得市上表彰。

市人民检察院把服务保障“一都四区”建设作为文明创建的基石，强监督、守公正、重自强、勇争先。认真履行刑事检察职能，严惩危害国家政治安全和社会稳定的涉黑涉恶等犯罪行为，积极参加“扫黄打非”“黄赌毒”等专项整治活动。狠抓1至8号检察建议落实，创建“商山细雨”未检品牌，唱响“秦岭生态卫士”品牌，唱响“温暖控申”品牌，用心用情办好群众身边“小案”。



10月11日，一产妇及家属给市妇幼保健院产房送来致谢锦旗。受疫情影响，在家属不得进产房陪产的情况下，产科医护人员始终以产妇为中心，精心提供护理服务，全力保障母婴安全，赢得了产妇及家属的一致好评。（本报通讯员 李丹妮 摄）

献血对身体有何益处

正常人总血量约占体重的8%，平时在血管内流动的血液只占总血量的70%—80%，有部分储存在骨髓、肝、脾等“血库”内，以备应急时补充到血液循环中。一般情况下，一次失血量不超过总血量10%，不影响健康，例如：体重50公斤的人一次献血200毫升，仅占总血量的5%，献血后，血液中的水分和无机盐类在1—2小时内，由组织渗入血管而得到补充，对健康没有丝毫影响。这个结论是有科学根据的，也被全世界每年数千万个次的献血实践所证实。因此，按规定献血，是不会影响身体健康的。

献血不但不会影响健康，而且有下列几点好处：
1. 献血后会刺激造血器官即骨髓加速血细胞的生产，使造血机能更加旺盛，促进机体的新陈代谢，有利于健康。

2. 国内外专家研究表明，定期献血可以降低血液中铁等一些重金属的含量，减轻解毒器官肝脏的负担，增强肝脏的功能。

3. 献血可以降低血脂和胆固醇的浓度，降低血液黏稠度，起到稀释血液，加快血流速度，改善心、脑等器官的供血。

4. 科学规律地献血。由于血脂、胆固醇降低，血流加速，血液中的脂肪、重金属等物质就不容易沉积，黏附于血管壁，可预防血管弹性下降、硬化，起到防治高血压病、血栓性疾病、心脑血管疾病和癌症的作用。



住房公积金政策小百科（九）

一、关于首套个人住房公积金贷款利率下调事项

根据2022年9月30日中国人民银行《关于下调首套个人住房公积金贷款利率的通知》（银发〔2022〕226号）要求：

1. 自2022年10月1日起，下调首套个人住房公积金贷款利率0.15个百分点，5年以下（含5年）和5年以上利率分别调整为2.6%和3.1%。第二套个人住房公积金贷款利率政策保持不变，即5年以下（含5年）和5年以上利率分别为3.025%和3.575%。

2. 2022年10月1日前已经发放的个人住房公积金贷款，贷款期限在1年以上的，自2023年1月1日起执行新的利率标准。

3. 2022年10月1日前已经受理但未发放的首套个人住房公积金贷款，发放时执行新的利率标准。

二、个人住房公积金贷款利率调整表

单位：年利率%

个人住房公积金贷款利率调整表			
项目	调整前利率	调整后利率	
一、首套个人住房公积金贷款	5年以下(含5年)	2.75	2.6
	5年以上	3.25	3.1
二、第二套个人住房公积金贷款	5年以下(含5年)	3.025	3.025
	5年以上	3.575	3.575

三、关于首套个人住房公积金贷款利率下调后相关问题解答

1. 利率下调后，每月可少还多少钱呢？

答：利率下调后，首套住房公积金个人住房贷款利率5年以下（含5年）为2.60%，5年以上为3.10%。以首套住房公积金个人住房贷款70万元、20年为例，利率下调后最低还款额为3917.32元，比下调前每月少还53.05元。

2. 我的住房公积金个人住房贷款是首套住房贷款，10月1日前已经放款了，利率可

以下调吗？

答：根据人民银行相关规定，您的贷款已经放款了，如果期限在1年以上，到年底仍然执行原利率，2023年1月1日（含）开始，执行下调后的住房公积金个人住房贷款期限档次利率。如果期限在1年（含1年）以内，到贷款结清前仍然执行原利率，不再进行利率调整。这里的期限是指的贷款发放时确定的贷款期限，不是开始偿还贷款后剩余的贷款期限。需要注意的是，2023年1月的月最低还款额会与其他月份有所不同，原因是该月的月最低还款额是分段计息的，即2022年12月还款日之后到2022年12月31日之间按照原贷款利率计息，2023年1月1日到1月还款日之间按照下调后的利率计息。

3. 我的住房公积金个人住房贷款还没放款，但是已在审核中了，放款时会按照什么利率执行呢？需要我办理什么手续吗？

答：如果您的贷款申请是购买首套住房，10月1日之前没有放款，在实际放款时都会自动按照下调后的贷款利率重新计算月最低还款额。如果签署的借款合同已经确定了贷款利率，按照借款合同中关于利率的约定，将按新的个人住房公积金贷款利率政策执行，合同无须重新签订，您无须办理任何手续。

4. 如何知道我的住房公积金个人住房贷款执行的是什么利率呢？

答：您的贷款发放后，可以通过全国住房公积金小程序、商洛市住房公积金管理中心微信公众号、商洛市住房公积金管理中心个人网上业务大厅查询实际合同执行利率和最低月还款额。

5. 利率下调对贷款阶段性支持政策有影响吗？

答：按照《商洛市住房公积金管理中心关于实施住房公积金阶段性支持政策的通知》规定，贷款阶段性支持政策的有效期至2022年12月31日。享受该政策支持借款人在此期间的还款本金和利息需要在年底前完成偿还。建议借款人根据自身情况，合理安排每月的还款计划。

