

# 1月1日起 北京市存量公积金贷款利率下调

本报讯(特约记者 袁璐)近日,记者从北京住房公积金管理中心获悉,北京市存量公积金贷款利率下调。存量房贷,是指2024年5月18日前发放的住房公积金个人住房贷款,于2025年1月1日起开始,按相应首套、二套利率调整。

据了解,2024年5月17日,中国人民银行发布关于下调个人住房公积金贷款利率的通知,自2024年5月18日起,下调个人住房公积金贷款利率0.25个百分点。

根据规定,2024年5月18日前已经发放的住房公积金个人住房贷款,自2025年1月1日起执行新的利率,即:首套自住住房:5年以下(含5年)贷款利率为2.35%,5年以上贷款利率为2.85%;二套自住住房:5年以下(含5

年)贷款利率为2.775%,5年以上贷款利率为3.325%。

值得注意的是,北京市存量住房公积金贷款利率会在2025年1月1日起自动调整,不需要手动申请。北京住房公积金管理中心将根据合同约定,于2025年1月1日起统一批量下调存量贷款利率。贷款职工可通过“北京公积金”微信公众号等渠道进行查询。

对于购房者来说,利率下调可以省下来多少钱呢?记者以一笔贷款金额剩100万元,贷款期限还剩25年的首套住房公积金个人住房贷款为例,选择等额本息还款方式,月供将由4794.29元降至4664.46元,减少129.83元,总利息支出由约43.83万元降至约39.93万元,减少约3.9万元。对于购房者来说,这将进一步减轻房贷还款压力。

## 新闻多一点:

### 北京调整个人住房贷款借款人年龄上限

本报讯(特约记者 袁璐)近日,北京住房公积金管理中心发布关于调整住房公积金个人住房贷款借款人年龄上限的通知。

通知称,住房公积金个人住房贷款借款期限可计算到借款人法定退休年龄后5年,原则上最高不超过68周岁,贷款期限最长为30年。通知自2025年1月1日起执行。

北京住房公积金管理中心调整公积金贷款借款人年龄上限,从最高不得超过65周岁调整为不得超过68周岁,与贷款期限有关的其他政策无变化。例如,借款人已婚,购买新建住房申请公积金贷款,其年龄为40岁,配偶年龄为45岁,申请人贷款最长期限为28年(68-40=28年,68-45=23年,按较长一方计算)。

## 健康卫生小知识

### 保健食品不是药品 正确选用保健食品

保健食品属于特殊食品,国家对保健食品等特殊食品实行严格监督管理。保健食品声称保健功能,应当具有科学依据,不得对人体产生急性、亚急性或慢性危害。保健食品应当以补充膳食营养物质、维持改善机体健康状态或者降低疾病发生风险因素为目的,适用于特定人群食用,不以治疗疾病为目的。

保健食品标签和说明书不得涉及疾病预防、治疗功能,应当与注册或者备案的内容一致,载明产品名称、注册号或备案号、原料、辅料、功效成分或者标志性成分及其含量、适宜人群、不适宜人群、保健功能、食用量及食用方法、规格、贮藏方法、保质期、注意事项等,并声称“本品不能替代药物”。

我国对保健食品实行注册备案制度。经注册备案许可的保健食品,准许使用保健食品标志。保健食品是食品,不是药物,不能替代药物治疗疾病。消费者选购保健食品要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品注册号或备案号,依据其功能和适宜人群科学选用并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册或备案信息可通过国家市场监督管理总局网站查询。

### 预防老年人跌倒 识别老年期痴呆

跌倒是65岁及以上人群伤害致死的第一位原因,老年人需要增强预防跌倒意识。跌倒是可以预防的,老年人要主动学习预防跌倒知识,增强预防跌倒意识,养成预防跌倒行为习惯,对家居环境进行适老化改造。

老年人应科学运动,在确保安全的前提下选择适合自己条件的运动形式和强度,注意加强平衡能力、肌肉力量、耐力的锻炼,不要因为害怕跌倒而停止运动。老年人应主动调整日常行为习惯,不要着急转身、站起;穿合身的衣裤,穿低跟、防滑、合脚的鞋;行动能力下降者应主动使用辅助器具;不登高取物。出行时尽量选择无障碍、不湿滑、光线好的路线;上下台阶、起身、乘坐交通工具、搭乘自动扶梯时站稳扶好,放慢速度;夜晚出行携带照明工具;雨雪、大风等恶劣天气减少室外活动;外出时随身携带应急联系卡片、手机。

应对老年人家居环境进行适老化改造,如地面选用防滑材质,保持地面干燥;卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫;去除门槛、家具滑轨等室内地面高度差;室内照明适度,减少眩光,灯具开关位置应方便使用;常用物品放于老年人伸手可及之处;床、坐具不要过软,高度合适;家具摆放和空间布局合理,保持室内通道便捷、畅通无障碍;淋浴间、坐便器、楼梯、床、椅等位置安装扶手等。

痴呆是指一种以获得性认知功能损害为核心,导致患者日常生活、社会交往和工作能力明显减退的综合征,老年期痴呆最常见的是阿尔茨海默病,早期识别、早期干预意义重大。阿尔茨海默病常表现为近记忆力减退、情景记忆受损,如反复说同一件事、乱放个人物品、忘记重要事件或约定、学习新知识新技能的能力下降等;推理能力和处理复杂任务的能力受损、判断力差,如无法管理财务、对安全隐患的理解力差、决策能力减退等;视空间功能受损,如辨别方向能力下降、容易迷路等;语言功能受损,如说话找词困难、语言内容空洞、表达和理解能力下降、出现阅读和书写困难等;有些患者还会出现情绪、人格和行为等改变。老年人一旦出现上述症状,应及时到综合或专科医院的神经内科、精神/心理科、老年医学科等相关职能科室就诊,以便早诊断、早治疗。

## 全民反诈在行动

### 丰台首个以民警名字命名的反诈工作室成立



苗智娟向小朋友宣传反诈知识。

本报讯(通讯员 徐诺)近日,市公安局丰台分局在和义街道办事处综治中心举行了“丰台区苗智娟反诈工作室揭牌仪式”。这是丰台首个以民警名字命名的反诈工作室。

仪式上,10名和义学校小学生以“反诈童盟”成员身份,表演了自编自导的节目《反诈童谣》。与会人员实地参观了反诈工作室,并与担任“反诈童盟官”的小朋友一起,就AI变声、换脸等诈骗手段进行了互动体验。相关负责人表示,苗智娟反诈工作室根植于基层沃土,连接着群众智慧,在推动构建“全民反诈、全社会反诈”工作格局中发挥着示范引领作用。要深刻认识反诈工作的长期性、艰巨

性,进一步加强反诈中心与综治中心的系统联动,持续加大打击整治力度,在创新拓展反诈宣传平台、积极打造多元共治模式上聚焦发力,用减少群众损失、不发生被骗事实的数据说话,引导人民群众增强防骗意识、更多参与进来,为凝聚“全民反诈”合力、实现“天下无诈”愿景作出新的更大贡献。

据悉,该反诈工作室是在区委政法委、区委宣传部和市局刑侦总队指导下,在和义街道党工委及广大社区群众支持下,以丰台分局和义派出所反诈民警苗智娟为领衔,建在群众身边的反诈宣传新阵地,位于和义街道办事处综治中心内。苗智娟现任和义派出所

打击办案队民警,被称为“铁拐女警”“警营花木兰”。20年派出所一线工作经历,她把派出所各个岗位都干了个遍,自2018年因工伤致残后,她转战反诈一线,牵头组建派出所三级反诈中心,摸索创建“三三制反诈劝阻战法”“反诈宣传四步工作法”,先后组建四支专业劝阻宣传队伍,通过精准化、多元化、品牌化的方式开展“沉浸式”阵地宣传,为打击防范电信网络诈骗犯罪作出了突出贡献。她先后获评2023年度“北京榜样·最美警察”争创奖、2023“美丽丰警”年度反诈宣传系统标兵、2023“丰台好人”年度上榜人物、2024“北京榜样”周榜人物等荣誉称号。

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善



法治是社会保障之盾,也是现代政治文明的核心。只有当法治成为治国理政的基本方式,自由、平等、公正才会有安全的避风港。

——《韩非子·有度》  
奉法者强则国强,奉法者弱则国弱。

# 法治

