

房贷重定价周期可调整，大多数市民选三个月后重定价，高负债阶段争分夺秒“锁红利”

长沙房贷族抢占降息“先机”

长沙晚报8月20日讯（全媒体记者 陈星源 实习生 贺帅）“我的房贷还剩不少，早调早受益，现在利率下行，多降几次月供压力就能轻几分！”早在今年初，长沙市民苏女士便迫不及待地向银行申请，将房贷重定价周期调整为三个月。

一年多来，随着央行取消全国首套及二套房贷款利率政策下限的新政深入人心，像苏女士这样渴望获得房贷优惠的购房者越来越多。目前长沙市场上主流房贷调整周期为多少？如何把握好政策赋予存量房贷客户的这一选择权，实现利益最大化？记者近日就此进行了采访。

利率“松绑”，长沙市民密集调整周期

近年来，一系列降低居民购房成本、支持房地产平稳健康发展的政策“组合拳”落地，其前奏可追溯至前两年：

2023年9月，央行推动主要商业银行对符合条件的存量首套住房贷款利率进行集中下调，此举旨在直接减轻数百万“老房贷”家庭的利息负担，释放消费潜力；

去年5月，央行取消了全国层面的首套住房和二套住房商业性个人住房贷款利率政策下限，将利率定价权彻底交由各城市根据当地房地产市场形势自主决定。旨在更精准地支持地方楼市需求，也为未来新发放房贷利率提供了更大的下行空间；

去年11月，央行及相关金融管理部门释放了另一项关键政策信号——符合条件的存量房贷客户，被赋予一次主动调整贷款重定价周期的机会。客户可根据自身判断和需求，在原有的一年重定价周期基础上，额外选择三个月或六个月的更短周期。这意味着，客户的房贷利率将更频繁地根据最新的贷款市场报价利率（LPR）进行调整。

自政策窗口开启，不少市民尝到了调整定价周期的“甜头”。“之前我的房贷还剩120万元，在7月1日重定价日享受LPR下调红利后，月供立减了百余元。”将房贷调整周期改成三个月的市民王先生表示。此外，也有部分市民为保现金流稳定，选择折中的六个月周期，同样获得了一定的优惠。

与此同时，长沙多家银行网点迎来了一波罕见的“调息潮”。长沙某银行房贷部门负责人冯经理透露，自去年11月政策窗口开启以来，该分行房贷客户中，选择三个月重定价周期的占比超七成，六个月周期的约占两成，选择一年期调整的客户已不足一成。

精打细算，高负债阶段“抢降息”成主流

为何三个月重定价周期成为了“香饽饽”？业内人士指出，这并非盲目跟风。冯经理剖析了这一现象背后的深层逻辑——核心在于房贷偿还的规律本身。在等额本息模式下，贷款前期利息占比远高于后期本金。选择短期重定价周期，实质是客户希望在其贷款余额最高、利息负担最重的阶段，更敏锐地抓住每一次利率下行的机会，实现“关键期减负”。

以一笔总额100万元、期限30年、原利率4.2%的贷款为例，若LPR在一年内累计下降0.3%，不同重定价周期下的首年节省效果差异显著：若选三个月周期，年内可经历四次调整，累计节省利息支出最高可达2000多元；若选一年周期，则年内仅调整一次，如果重定

价周期靠后，节省利息支出不足千元。

此外冯经理指出，随着时间推移，即使后续利率未再大幅下降，因本金减少，利息成本自然递减，前期所获降息红利已被锁定。

专家提醒，灵活背后仍需关注风险

专家表示，客户偏好三个月周期调整，既是对利率走势的主动预判，也反映了对减轻月供压力的迫切需求。这种选择在利率下行通道中优势显著，能更迅速将政策利好转化为实实在在的减负。

“其实多数客户心里有本账，”冯经理坦言，“大家普遍相信利率一时半会涨不上去，早点调，在月供压力最大的时候多省一点，才最划算。”

不过，也有业内人士提醒：“当前市场普遍预期利率中长期下行，但若通胀压力抬头，货币政策也存在适时微调的可能性。”他建议市民在拥抱灵活性的同时，需评估自身对月供波动的承受能力。银行方面也需加强风险提示，避免客户在追逐短期利益时忽视潜在波动。

集运动、休闲、亲子互动于一体 玉赤河全民健身中心即将开放

长沙晚报8月20日讯（全媒体记者 贾凯清 通讯员 赵菁）记者日前从智谷集团城市建设公司了解到，由该公司承建的玉赤河全民健身中心已进入竣工收尾阶段，清洁与调试工作稳步推进，即将对市民开放。

玉赤河全民健身中心是一座集运动、休闲、亲子互动于一体的综合性健身场馆，建成后将进一步完善岳麓高新区周边城市公共体育设施体系，为市民提供更加便捷、优质的健身环境，推动全民健身事业发展。

该项目位于湘江新区学士街道长潭西高速以东、茯苓路以西、玉赤大道以北，沿玉赤河中游两岸景观廊道及公园建设，总投资达5000万元，总建筑面积近1.3万平方米，地上约9929平方米、地下约3055平方米，巧妙融入多元运动场景，精准覆盖不同群体需求。

据相关负责人介绍，玉赤河全民健身中心设有羽毛球馆，馆内设16片6.1米×13.4米的标准球场，配备半地下架空层停车场；一楼建有50米比赛级泳池、20米培训泳池与专业健身房，满足从专业训练到日常锻炼的需求；二楼建有3片标准篮球场。此外，还有室外8人制足球场、露天停车场、集装箱式亲子休闲露营区及游客接待中心等约2300平方米的配套建筑提供休息补给服务。



玉赤河全民健身中心航拍图。长沙晚报通讯员 赵菁 供图

三湘名医在线

健康

高温天气持续，各种冷饮和冰镇食品成大家的最爱，专家提醒——

出伏≠出暑，不要贪凉乱吃“冰”

长沙晚报全媒体记者 杨云龙
通讯员 吴婧

几口冰沙下肚，诱发“冰淇淋头痛”；运动后喝一瓶冰水，结果进了急诊室……8月19日已经出伏，但出伏≠出暑，长沙仍然酷暑难耐，冷饮、冰淇淋等依然是人们解暑降温的首选。对此，湖南省人民医院马王堆院区急诊二部主任、主任医师曹彦提醒，在享受冰水、冰沙、冰淇淋等带来的短暂清凉的同时，也需注意适量、适度、适时、适合，不要因为贪凉为健康带来负担。



制图/王斌

几口冰沙下肚，诱发“冰淇淋头痛”

缩一扩张过程，刺激了血管壁上的痛觉神经纤维，最终引发头痛。

这种疼痛主要发于前额中部和太阳穴附近，可持续几十秒或更长，一般不超过2分钟至5分钟，部分人除了头痛外，还伴有恶心、呕吐症状，甚至造成短时的血压升高。

人人都可能因大量进食冷食冷饮而引发“冰淇淋头痛”，而以下几类人群更容易受到影响：

快速食用冷食、冷饮者。无论年龄大小，只要吃东西（特别是冷的）速度很快的人，风险都较高，而且大口吞咽比小口慢咽更容易诱发“冰淇淋头痛”。

颤动炎患者。颤动炎患者本身就有血管炎症，对冷刺激的反应可能更为剧烈。

在炎热环境下进食冷食、冷饮者。当身

体处于高温环境，头面部血管处于扩张状态，此时突然摄入大量冷食、冷饮，温度骤变的刺激会更大，更容易诱发“冰淇淋头痛”。

有心脑血管基础病的人。如高血压、冠心病、动脉粥样硬化等人群，他们的血管自我调节能力较弱，对冷刺激更为敏感。另外，有偏头痛病史的人也更容易出现“冰淇淋头痛”。

对冷刺激敏感的人群。有些人天生的神经对温度变化特别敏感，即使相对温和的冷刺激也可能引发“冰淇淋头痛”。

颤动炎患者。颤动炎患者本身就有血管炎症，对冷刺激的反应可能更为剧烈。

喝冰饮不仅会诱发“冰淇淋头痛”，还可能引发心肌梗死等紧急情况。几天前，24岁的小林约了几个伙伴，在社区篮球场打了一场酣畅的篮球，大汗淋漓的他一口气喝下一瓶冰镇饮料。不到5分钟，他突然感到胸闷、胸痛。一起打球的朋友见状，赶紧拨打120急救电话，将小林送到医院。经检查，小林被诊断为急性心肌梗死。

塞血管。

此外，天气闷热时，空气中含氧量下降，使心脏供血、供氧有所不足。如果摄入大量冷饮等，人体不能立刻适应，可能导致短时间血管遇冷骤然收缩，使心脏、大脑等脏器的耗氧加剧，引发血压波动，从而诱发心绞痛、心梗、脑卒中等意外，严重时可能会危及生命。

剧烈运动后喝冰水，引发急性心梗

曹彦表示，高温环境中，人体新陈代谢加快，为了身体散热，更多的血液循环到体表。而且高温时人体的毛孔处于开放状态，便于汗水的排出，有效降低人体的体表温度。当开放的毛孔突然遇到冷刺激就会突然关闭，不仅会造成外周血管收缩，导致血压升高，甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂，形成血栓，堵

酷暑难耐时如何吃“冰”？注意这些方面

高温酷暑，完全不吃“冰”难免有点遗憾。对此，曹彦提醒，炎热天气进食冷饮要注意这些方面：

避免猛灌冰饮，以免刺激血管和胃肠。高温下，身体血管扩张散热，突然大口灌入冰饮，口腔、食道及胃部血管会剧烈收缩。而且冰冷液体直冲温暖的胃部，可能导致平滑肌强烈痉挛，引发胃痛、绞痛甚至腹泻。建议小口慢饮，让冰饮在口中稍作停留升温后再咽下。

避免贪恋甜冰，以免掉入高糖陷阱。奶茶、碳酸饮料、果汁冰沙等，往往含有添加糖，长期过量摄入高糖冰饮，可能会增加肥胖、2型糖尿病及脂肪肝的风险。建议优先选择无糖或低糖冰饮，如纯茶加冰、柠檬水、黑咖啡加冰，还应细看配料表，警惕“果葡糖浆”“蔗糖”等成分。

避免不重视卫生，以免增加细菌感染风险。炎热天气，细菌繁殖加速，制作冰块的原料水若未煮沸、制冰设备未清洁或原料储存不当，极易滋生大肠杆菌、沙门氏菌等致病菌。食用被污染的冰块或冰饮，可导致腹痛、呕吐、发热等急性胃肠炎症状。建议选择卫生信誉良好的商家购买冰饮；自制冰饮要使用凉开水（煮沸后冷却）及洁净器具制冰，开封原料及时冷藏。

避免不顾身体情况，任性吃“冰”。胃炎、胃溃疡、肠炎、肠易激综合症等消化疾病患者，冰饮极易刺激病灶，诱发或加重腹痛、腹胀、腹泻等症；有偏头痛病史者，寒冷刺激易诱发头痛；哮喘患者，冷刺激可能诱发气道痉挛；女性经期进食冷饮，可能会加重痛经；老人消化功能弱，儿童肠胃娇嫩，对冷刺激耐受差，需严格控制冰饮的食用量；心血管病患者，剧烈冷刺激可能导致血管收缩异常，增加负担。建议特殊人群根据自身情况慎食或禁食冰饮，儿童吃“冰”需家长监督，量少、慢食。

避免不合时宜，随意吃“冰”。高温天运动后大汗淋漓，身体核心温度高，毛孔张开散热，此时猛灌冰饮，寒气直入，极易导致胃肠功能紊乱、痉挛疼痛，甚至引发心慌不适；空腹状态时，胃酸浓度高，冰饮刺激可引发更强烈的胃部痉挛和不适感；感冒发烧、腹泻期间，身体虚弱，吃冰饮会进一步损伤脾胃阳气，降低抵抗力，加重病情。建议运动后先休息，补充少量常温水或淡盐水、电解质饮料，待心率平稳、不再大汗后再考虑喝少量冰饮，或者餐后半小时再吃“冰”，生病期间避免喝冰饮。

湖南省直公积金清理“睡眠账户”

清理工作截止时间为10月31日

长沙晚报8月20日讯（全媒体记者 黄能）记者20日从湖南省直住房资金管理中心获悉，该中心将对个人住房公积金睡眠账户开展集中清理工作，截止时间为10月31日。

“湘直公积金”微信公众号、手机公积金APP、网上服务大厅或光大银行、招商银行APP、支付宝小程序直接申请提取；已在异地公积金中心正常缴存且符合转移条件的职工，可通过微信“全国住房公积金公共服务”小程序线上办理账户转移；若存在姓名、证件号码等信息错误或变更，需职工个人或单位携带相关资料到线下网点修改信息后，再办理后续手续。此外，职工死亡或被宣告死亡的，其合法继承人或受遗赠人需到中心各服务网点申请提取。

此次清理范围明确为“封存时间2年以上，无公积金贷款、担保、冻结或限制，且符合销户提取或异地转移续条件但长期未办理业务手续”的个人公积金账户。

符合该条件的缴存职工，可通过线下、线上两种渠道办理相关手续。线下办理方面，个人信息修改、销户提取、异地转入等业务在各营业部（厅）、分理处、归集银行专柜均可办理。

线上办理渠道则更为便捷。若职工符合正常退休、与单位终止或解除劳动关系的提取条件，可通过

据悉，此次清理旨在激活长期封存的沉淀资金，维护职工合法权益，进一步提升缴存职工住房消费能力。符合条件的缴存职工应尽快办理相关业务，避免错过时间影响权益。

长沙花生医院正式投入使用

标志着华中地区首个“线上社区+线下连锁”立体医疗生态闭环正式成型

生医院医院院长贾桂桂说。

据相关负责人介绍，2024年10月，长沙花生医院作为湘江数字健康产业项目的首批一级综合医院正式获批筹建，是湘江新区重点引进的健康产业项目。该医院占地面积达9000平方米，旗下拥有“好孕帮、生殖医学论坛、生殖医学空间、花生连锁医院”四大核心品牌，主要分为精准保胎、微创腔镜两大核心，开设妇科、中医科、医学影像科、检验科、麻醉科等多个诊疗单元。

作为湖南首个轻医疗综合体，创美大厦是湘江集团新城医疗公司精心打造的生物医药与大健康产业核心聚集地。“未来湘江集团新城医疗公司会充分发挥花生医院等首批入驻项目的引领带动作用，以‘基础服务+普通服务+专业服务’三大服务体系，为企业提供办证、政策、资金、人才等全周期、全方位服务，吸引更多产业链企业集聚，全力助推新区打造中部生物医药产业新高地。”湘江集团新城医疗公司相关负责人表示。

责编/陈良 美编/王斌 校读/李乐

血虚与贫血一样吗？

中医教你辨清体质对症补血

长沙晚报8月20日讯

（全媒体记者 徐媛 通讯员 聂甜）

8月18日是第8个中国贫血日，我国贫血总患病率约为20%，不同人群存在显著差异，尤其集中在孕产妇、婴幼儿及高龄老人群体。中医血虚与西医贫血有什么区别？中医如何调理贫血？湖南中医药大学第一附属医院血液肿瘤科主任王跃进行了详细介绍。

“贫血”是西医的疾病名称，是指人体外周血红细胞容量减少，导致携氧能力下降，无法满足组织器官需氧量的一种综合征。核心表现为血红蛋白浓度降低，成年男性<120克每升、女性<110克每升、孕妇<100克每升。

而中医认为的血虚，是指体内血液不足或血液功能减弱，导致脏腑、经络、组织失养。常表现为面色苍白或萎黄、头晕眼花、心悸失眠、手脚麻木等。与西医的“组织器官缺氧”状态有相似之处。

中医血虚与西医贫血，两者都可表现为面色苍白或萎黄、唇甲色淡、头晕、乏力、手脚麻木等。调理方案为滋肾养精，采用香砂六君子汤（党参、白术、茯苓、木香、砂仁）理气醒脾，搭配四物汤（熟地、当归、白芍、川芎）增强补血效果。

其三为肝肾阴虚型，常见于化疗后或再生障碍性贫血患者，表现为头晕耳鸣、五心烦热、腰膝酸软、舌红少苔等。调理方案为滋肾填精，采用左归丸（包含熟地、菟丝子、杜仲、鹿角胶等），诸药合用共奏滋阴补肾、填精益髓生血之功。

还有一种是脾胃虚型，常见于肾性贫血或慢性贫血患者，症状有畏寒肢冷、夜尿频多、水肿等。调理需温阳养血，可使用右归丸（包含熟地、菟丝子、杜仲、鹿角胶等），帮助阳气化生血液，温暖四肢百骸，从而缓解不适症状。