



住房公积金租房提取业务再提速

本报讯（记者陈潜 通讯员林晨斐）“1500元到账了！真的太方便了，以后不用每年一取，每个月都能自动收到租房提取的钱了。”住房公积金缴存职工林女士开心地说。作为我市首位签约租赁自住住房按月提取协议的用户，林女士的租房自动提取“初体验”很不错。

记者从台州市住房公积金管理中心温岭分中心了解到，现在，租赁自住住房的公积金缴存

职工通过“浙里办”App，签约租赁自住住房按月提取协议就可以申请每月自动提取，每月返还最高额度1500元。

如何通过“浙里办”App办理呢？工作人员介绍说，首先在手机端打开“浙里办”App，首页搜索“房省心”；定位到温岭市后，点击“安心租房”模块进入；再在“安心租房”页面下，点击金融服务的“按月签约”进入；在选择本人住房公

积金缴存地后，点击下一步；最后在人脸识别验证后，填写签约人信息，点击提交即可。

需要注意的是，除了租赁自住住房这个条件外，签约职工还需连续正常缴存住房公积金3个月以上且名下无房。符合上述条件的公积金缴存职工需提供工、农、中、建、交任一银行的一类银行储蓄卡，待申请通过后，就可实现按月提取了，每月返还时间为25日（如

遇节假日顺延）。

签约生效时间与当年有无一次性办理租房提取业务有关。如当年无一次性办理租房提取业务的，当月签约，次月生效；如当年办理过一年一次性提取业务的，当年签约后，次年1月份生效。

职工如中途变更银行卡号，需及时到台州市住房公积金管理中心温岭分中心窗口或者通过“浙里办”App申请变更。

打防并举 远离诈骗 我市全面推进社会防诈体系建设

（上接第一版）

同时，通过对受害人属性的研判，一案一分析、一案一倒查，提升宣防精准度，便于“点灌式”宣传。公安机关和金融机构、通信部门联合推进“断卡”行动，按照“谁开户（卡）、谁负责”的原则，严查违规开卡、养卡，防范利用两卡实施的电信网络诈骗。

另外，我市建立警示教育机制，对发生损失10万元以上电诈案件的村居，由镇街督促、指导，开展为期一周以上的集中宣传活动，及时传达全市防诈形势；对发生公职人员受骗的，第一时间通报至其所属单位，压实单位内部宣防责任。

全社会反诈

“多亏了他们，否则我的5万元就转给骗子了。”11月21日，遭遇“公检法”诈骗的郑先生来到银行准备转账。经过

城东派出所和银行的联合劝阻，他认清了骗局，避免了损失。

据了解，警方通过96110全国反诈劝阻专线进行电话劝阻，各派出所都已经设置专线。接到预警信息后，反诈专员通过96110和潜在受害人电话联系劝阻，如果电话劝阻不成，由属地派出所进行上门劝阻。

上门劝阻时，警方还联动各镇街的社区网格员。我市设立“一村一劝阻员”，开展预警劝阻业务培训，落地各项预警劝阻指令，做到日清日结。

今年1—11月，我市开展预警劝阻25万余次。此外，我市成立全民防范电信网络诈骗专项行动工作领导小组，专门设立市防诈专项办，层层压实镇街、成员单位主体责任，构建“全民防诈、全社会防诈”格局，促进全市防诈整体提质增效。今年1—11月，我市电信网络诈骗发案2778起，同比下降3.5%。

箬横 》

“民生议事堂”，聚焦老年教育事业发展

本报讯（记者姚天 通讯员江文辉）“老年教育涉及方方面面，我们要以‘一支队伍’送到家门口的方式，让老年群众共享老有所学的社会福利。”近日，在箬横镇“请你来协商·民生议事堂”——“加强老年教育事业发展”专题协商会上，镇相关负责人以及部分市政协委员围绕如何发展老年教育，更好地满足老年人日益增长的美好生活需要等进行了协商讨论。

城南 》

本报讯（记者张璐祎 通讯员金云国）为全面普及识毒、反诈知识，筑牢全社会禁毒、反诈思想防线，近日，城南派出所联合镇基综办和司法所，在南山公园开展了内容丰富、形式多样的“禁毒+反诈”普法宣传活动。

在活动现场，工作人员通过设立咨询台、互动讲解、派发宣

党的二十大报告指出，要实施积极应对人口老龄化国家战略，发展养老事业和养老产业，优化孤寡老人服务，推动实现全体老年人享有基本养老服务。这给推动老龄事业高质量发展指明了方向，提供了遵循。记者从箬横镇获悉，该镇现有60周岁以上老年人3.88万，占全镇人口的25.89%，老年教育事业已成为当下箬横助推“一老一少”行稳致远的重要工作。

会上，政协委员们充分结合属地实际情况，根据阶段性走访调研成果，逐步形成系统性工作报告。委员们纷纷表示，教育牵涉到各行各业、牵动着千家万户，更关系到基层社会治理，相关部门要充分运用镇域老年教育资源，以共学带共富、共谋促共治的方式，引导老年群众从好从快养成学习习惯，以协商帮扶促协同结对，以民主结对促民生善治，以此满足老年群体学习多层次、生活多样

化的需求，进一步提升老年群众的获得感和幸福感。

期间，委员们畅所欲言，共提出相关意见、建议十多条。箬横镇相关负责人表示，接下来，他们将充分吸收会上提出的“金点子”，并逐一归纳梳理。后续，该镇还将依托“民生议事堂”等载体，积极探索适用于老年教育事业的相关政策，做到付诸实践、落地见效，帮助老年群体共学技能本领、共享品质生活。

禁毒反诈齐宣传 拒毒防诈入人心

须提高警惕，切勿向陌生人透露手机验证码、身份证号码、银行账号等重要信息，以防被骗。”活动现场，城南派出所协警一边分发反诈宣传资料，一边向群众讲解当前电信网络诈骗犯罪的新类型、新手段。针对老年人群体防骗意识薄弱等特点，协警还现场帮助前来咨询的老人安装“国家反诈中心”

App，切实提高他们对电信诈骗的认知能力，守住辖区群众的“钱袋子”，筑牢反电信诈骗的“防火墙”。

当天的活动共分发宣传资料300多份，接待群众咨询60多次，营造了禁毒、反诈“人人知晓、人人防范”的浓厚氛围，进一步维护了辖区群众的身心健康、财产安全。

民政·社会组织领军人物展示 》

爱的播种者 ——记市曙光义工协会会长陈妙根

为进一步推动社会组织高质量发展，展示社会组织风采，发挥先进典型的示范引领作用，助力共同富裕示范区建设，今年7月，浙江省民政厅组织开展了2022年浙江省品牌社会组织和组织领军人物评选活动。温岭市曙光义工协会会长陈妙根入选2022年浙江省社会组织领军人物。

陈妙根，共产党员，温岭市新河镇东合村人，自2005年开始带领义工团队开展一系列富有成效的公益活动，用行动在人与人之间催生爱心、传递善良、彰显美德，把“大爱人生”演绎得绚丽多姿、光彩夺目。18年来，陈妙根深入践行“服务国家、服务社会、服务群众、服务行业”的工作理念，主动担当作为，争当奋力推进“两个先行”的排头兵，勇当社会组织高质量发展领跑者，先后荣获温岭市劳动模范、台州市慈善工作先进个人、

台州好人、浙江省计生协十佳会员、浙江省抗疫群英先进个人、浙江省社会组织领军人物、全国计生协先进志愿者等荣誉。

“有时间做义工，有困难找义工。大家做的事情看似微不足道，但这微小的力量，集腋成裘、聚沙成塔，让这座城市更有温度。”2015年，陈妙根在温岭市民政局正式注册了温岭市曙光义工协会，现有会员606名，注册义工2022人，成为了新时代一道亮丽的风景线。多年来，陈妙根带领的义工团队累计开展活动7000余场，服务社会时长315000小时，受益人数达16万余人。2021年9月，陈妙根发起成立温岭市益心社会工作服务中心，以帮扶弱势群体、培育社会组织为宗旨，时刻谨守社会工作核心价值观和助人自助的理念，致力于服务需要关注和帮助的弱势群体。

多年来，陈妙根不忘初心，带领曙光义工，通过项目化运作

让义工活动精彩纷呈。“天下一家”关爱计生失独家庭、“我心有你”孤老爱心团圆饭、“微笑翅膀”重残日常结对帮扶、“最美夕阳”敬老院爱心餐，以及“便民下乡”、“暖居行动”、“爱心年夜饭”等18个主题项目，把爱的曙光洒遍温岭大地的弱势群体，在风雨里留下了一个个坚实的爱心足迹！协会开展的“大爱无尘”关爱脑肺病患者项目被评为台州市党员志愿服务大赛十佳项目，获温岭市第三届新时代文明实践志愿服务项目大赛金奖；协会开展的“天下一家”关爱失独家庭项目的经验做法得到台州市计生协推广，2021年9月，温岭市曙光义工协会获国家级“暖心之星”荣誉。

老年人交通安全事故频发，曙光义工围绕社会热点推出了“平安出行”项目，16支乡镇服务队的义工8年来走遍温岭，在老年人的三轮车上张贴反光条10

万多条。“平安出行”让安全看得见项目在温岭市第三届新时代文明实践志愿服务项目大赛中获得优胜奖。

“天使圆梦”单亲困境儿童助学项目筹集发放爱心款101万余元，关爱93名困难学子。2014年，新河镇小学四年级的小林同学父亲因癌症亡故，母亲患病，家庭因多年大病治疗支出变得入不敷出。义工与其结对后轮流开展走访、助学活动，从生活帮扶、学业帮扶到心理关怀。不久前，小林考入省内一所一科大学，其母亲流着热泪对陈妙根说：“女儿是我活着的希望。你们真是我们家的大恩人啊！”

18年义工路，有如走过的6300多个人生脚印，有深也有浅，让陈妙根收获了无数快乐和感动。陈妙根说：“在公益的路上，帮助别人的同时，自己也被别人牵挂着、感动着，觉得很温暖，感到很值得！”

科普之窗

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

主办单位：市科协

心情郁闷加点糖，甜食真能让人更开心吗？

虽然对身材的纤细、牙齿的健康甚至是皮肤的弹性都不太友好，但甜食总是很难让人拒绝。很多人对于“甜食能令人开心”的说法深信不疑，然而，事实可能并非如此，甚至恰恰相反。

01 不是绝对禁止摄入 关键是别超量

对相关观察性研究所作的汇总分析发现，甜饮料消费量增加可能会增加抑郁风险。不过，这并不意味着可乐等高糖饮料一口都不能喝。数据分析表明，每天喝2小杯以上才有显著效果，每天喝3罐可乐饮料可以增加25%的抑郁风险。按糖的摄入量来分析，15克以下的糖摄入量和抑郁风险没有关联；但在15~100克之间，随着摄入量的增加，抑郁相对风险上升。

这个结果提示我们，如果只喝一杯酸奶是不用担心的，因为按12%的碳水含量来算，100克酸奶中只有7.5克的添加糖，200克中是15克添加糖。

02 多吃甜食更易抑郁有据可查 且对此数据悬殊

日本研究者在一项对近千人的3年定群追踪研究中发现，每天喝甜饮料多的人，的确抑郁风险会增加。

消除了年龄、性别、地域等因素的影响之后发现，那些每天4杯以上甜饮料的人和一周不喝1杯的人相比，出现抑郁症状的风险增加90%。在消除社会经济地位和基线抑郁评分等因素的影响之后，喝（甜味）饮料最多的和最少的一组相比，仍然有68%的增加。

如果不是比较“出现抑郁症状”，而是比较“抑郁量表得分超过19”，那么差异更为巨大。喝饮料最多的和最少的一组相比，风险增加162%之多！

03 甜食带来的喜悦 只是暂时的

说到这里，有人可能疑惑：喝甜饮料、吃甜食，确实会让我感觉很快快乐啊！是不是因果关系搞反了？没准是那些抑郁的人更想吃甜食、喝甜饮料，而不是喝甜饮料、吃甜食让人变得抑郁？

首先，日本学者开始这项研究时，就对近千受访者做了抑郁症状调查，经调查他们均不属于

严重抑郁人群。在3年时间中，也完全顺其自然，让受访者按以往模式来吃喝，只是定时调查受访者的情况，然后分析数据。如此观察记录3年后，再对受访者的抑郁症状和抑郁问卷评分进行调查。结果就是——喝甜饮料最多的人，抑郁评分上升也最多。

其次，一种食物的当时效果和长期效果未必一样。吃甜食、喝甜饮料，对于嗜甜的人来说，当下确实会感觉愉悦，因为甜食摄入了增加了血清素和多巴胺，能暂时性地使人心情变好。

但是，研究揭示的是吃甜食、喝甜饮料的长期效果。一种食物当时令你快乐，未必能帮你预防抑郁。就像吸毒会让人暂时极度快乐，但长期而言，绝不会给人带来更好的心理状态或幸福感。甜食可以看作是一种暂时的麻醉，长期看，它会降低人体对压力的应对能力，降低神经系统的调控能力，从而不利于预防抑郁。

04 为什么喝甜饮料会促进抑郁？

研究者认为，一方面，动物实验表明，大量

添加糖会使动物焦虑和抑郁行为增加，皮质醇水平上升，特别是发育期的动物摄入大量糖之后影响下丘脑-垂体-肾上腺轴的成熟，使压力调控系统发生紊乱，从而增加抑郁风险。

另一方面，甜饮料促进肥胖，而肥胖本身就使身体的压力调节能力下降。肥胖和抑郁风险之间的关系已经被多项研究所证实。

另外，甜饮料能够引起糖代谢紊乱和胰岛素抵抗，而这类代谢紊乱会造成低度但持续的炎症反应，一些炎症因子的释放本身就会增加抑郁风险。

第四点，还有动物实验发现，长期饲喂大量添加糖的饲料会降低树突状细胞的血清素1A受体，这个受体减少之后，下丘脑中血清素合成和释放的反馈控制就会发生紊乱，对压力的应对能力下降。这个机制对于预防抑郁十分重要。

还有一个原因，就是甜饮料会消耗体内的B族维生素，而维生素B1、B6、烟酸缺乏时都会影响神经系统功能和神经递质平衡，增加抑郁风险。

因此，还是应该营养平衡膳食，才能远离抑郁。来源：科学辟谣

★遗失启事★

●温岭市城西新缘养老院遗失开户许可证一本，开户核号：J3454005168202，开户银行：中国银行温岭九龙支行，开户账号：374078447973，开户日期：2022年5月16日，声明作废。
●应万冬遗失股金证一份，客户号：101332623196112244150，账号：101002120369365，股金证号：133178，原始股金余额：84700.00元，声明作废。