



一次性信用修复政策来了

近日,中国人民银行发布通知,实施一次性信用修复政策,支持信用受损但积极还款的个人高效便捷重塑信用。

对于2020年1月1日至2025年12月31日期间,单笔金额不超过10000元人民币的个人逾期信息,个人于2026年3月31日(含)前足额偿还逾期债务的,金融信用信息基础数据库将不予展示。

一图读懂

为支持信用受损但积极还款的个人高效便捷重塑信用,助力经济持续向好,中国人民银行发布《中国人民银行关于实施一次性信用修复政策有关安排的通知》,明确央行征信系统(金融信用信息基础数据库)对符合条件的个人逾期信息不予展示处理。

一、政策主要内容

对于2020年1月1日至2025年12月31日期间,单笔金额不超过10000元人民币的个人逾期信息,个人于2026年3月31日(含)前足额偿还逾期债务的,征信系统将不予展示。

适用对象

个人在央行征信系统中展示的信贷逾期信息。

适用时间区间

逾期信息产生于2020年1月1日至2025年12月31日期间。

适用金额

单笔逾期金额不超过10000元。

适用前提

2026年3月31日(含)前足额偿还逾期债务。

政策不区分贷款机构类型及信贷业务种类。

二、政策“免申即享”

个人无需申请和操作,由征信系统对符合条件的逾期信息自动识别并统一处理。其中:

个人于2025年11月30日(含)前足额偿还逾期债务的,相关逾期信息自2026年1月1日起不予展示。

个人于2025年12月1日到2026年3月31日之间足额偿还逾期债务的,相关逾期信息于次月月底前不予展示。

三、符合政策条件的个人信用报告会有哪些变化?

根据逾期情形不同,信用报告出现的变化可能存在两种情况(以线上渠道查询的信用报告为例):

情况①

所有逾期信息均符合政策条件,信用报告将不展示逾期信息。

政策实施前:

账户数	贷款			其他业务
	信用卡	房贷	其他	
未结清未销户账户数	2	---	2	---
发生过逾期的账户数	2	---	2	---
发生过90天以上逾期的账户数	1	---	2	---

政策实施后:

账户数	贷款			其他业务
	信用卡	房贷	其他	
未结清未销户账户数	---	---	2	---
发生过逾期的账户数	---	---	2	---
发生过90天以上逾期的账户数	---	---	2	---

警告中展示为“—”,代表逾期账户数为0。

情况②

部分逾期信息符合政策条件,信用报告中的逾期账户数减少(如下图所示)或历史逾期月数等数值减少。

政策实施前:

账户数	贷款			其他业务
	信用卡	房贷	其他	
未结清未销户账户数	---	---	2	---
发生过逾期的账户数	---	---	2	---
发生过90天以上逾期的账户数	---	---	2	---

政策实施后:

账户数	贷款			其他业务
	信用卡	房贷	其他	
未结清未销户账户数	---	---	1	---
发生过逾期的账户数	---	---	1	---
发生过90天以上逾期的账户数	---	---	1	---

部分逾期账户不为0,但数值减少。

如您发现符合条件的逾期信息在政策实施后仍然存在,建议及时联系对应贷款机构咨询处理。您也可以通过征信中心咨询热线4008108866或各地中国人民银行征信服务窗口向征信中心咨询或提出处理申请。

四、可以通过哪些渠道查询个人信用报告?

线上查询(免费、快捷)

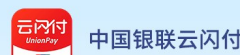
手机银行APP



网上银行



移动支付



征信中心

互联网个人信用信息服务平台
(https://ipcrs.pbccrc.org.cn)

线下查询

部分商业银行

智慧柜员机、征信自助查询机

中国人民银行分行

征信服务窗口、征信自助查询机

个人信用报告查询渠道
可扫描右侧二维码查看



重要提示

- 一次性信用修复政策完全免费、免申即享,个人无需申请操作,更无需委托第三方处理,任何以该政策名义索要钱财、索取信息的都是诈骗行为,要切实提高防范意识、谨防上当受骗。
- 部分不法中介打着“债务重组”等旗号,诱导消费者“借新还旧”或者申请高息过桥垫资。逾期尚未结清的个人要保持高度警惕,避免落入债务陷阱。
- 征信系统提供的个人信用报告是金融机构信贷业务的参考因素之一,金融机构通常根据客户的资产状况、风险水平、信用表现等因素综合作出信贷决策。不要轻信非法中介“征信洗白”即可获得贷款的虚假宣传,避免财产损失和个人敏感信息泄露。

了解一次性信用修复政策更多资讯,您可查看征信中心官网“服务专栏”-“信用修复”栏目或征信中心官方微信公众号“信用修复”栏目,或通过以下渠道咨询:

- 征信中心官网“在线咨询”栏目
- 征信中心微信小程序“人民银行征信中心信息主体服务”
- 征信中心咨询热线4008108866
- 征信中心官方微信公众号



信息主体服务
小程序二维码



征信中心官微
二维码

(来源:综合央视新闻、中国人民银行)

冬装到底该怎么洗? 全是干货,赶快收藏



冬季服装保暖性能优异,对其进行合理清洗和收纳将有利于保持保暖性能和外观美感,延长服装的使用寿命。

羽绒服、毛呢大衣、毛衣等冬装到底怎么洗、怎么收?这份攻略请收好。

1. 羽绒服如何清洗?

羽绒服是很多人冬季御寒的首选服装品类,羽绒服的优异防寒性能主要来自其填充物——羽绒的特殊结构。

羽绒是“羽”和“绒”的混合物,绒子含量是衡量羽绒服保暖性的关键因素。绒子上的绒丝呈现中空结构,包含着静止的空气,这些静止的空气提供了优异的保暖性能。

① 羽绒服千万别干洗

清洗前要认真阅读水洗标,羽绒服的水洗标通常会明确标识“不可干洗”。干洗的原理是使用有机化学溶剂对服装进行处理,溶剂中不含有或只含有极少的水,是一种“干进干出”的洗涤方式。

但羽绒的主要成分是蛋白质,目前最常用的干洗剂四氯乙烯会损坏羽绒的蛋白质成分。对羽绒强烈的脱脂作用也会造成羽绒毡结、板结,使羽绒发硬,失去蓬松性,保暖性能受到损坏。

同时,很多羽绒服的面料经过防水涂层工艺处理,干洗剂会对某些化学组成的涂层进行部分溶解,造成羽绒服面料的损坏。

② 羽绒服用水这样洗

水洗时,有人直接将羽绒服扔进洗衣机,这样又会存在洗衣机“爆炸”的可能性。

洗衣机清洗羽绒服发生爆炸,主要是清洗的过程中,高速甩干会让原本存在于羽绒服里的空气短时间内聚集,充满面料和里料间的某处空间。这些气体在狭小空间内积聚到一定程度就会冲破外层的面料而“爆炸”。

如果想要使用洗衣机清洗羽绒服,最好选择专门的羽绒服清洗模式。若洗衣机没有此模式,则可选择轻柔档位。清洗前可先浸泡打湿,让绒子相对均匀湿润,这样能减少清洗过程对绒子结构的破坏。

羽绒服一般推荐轻柔手洗,可以参考以下步骤操作:

准备一盆温水,将羽绒服充分浸湿,放入洗涤剂后浸泡10分钟,选择中性洗涤剂或者羽绒服专用洗涤剂;

进行清洗时,面料表面比较脏的部位可以使用小软毛刷轻轻刷干净(有涂层面料不建议轻刷,轻刷会破坏涂层);

清洗干净的羽绒服轻轻挤压干水分之后,悬挂在通风处晾干,避免暴晒;

在晾干的过程中可以轻轻拉扯结成坨的羽绒,使其散开,达到充分晾干的目的,防止长时间处于潮湿状态而发生霉变。彻底晾干的羽绒服,可以轻轻拍打使其恢复蓬松状态。

③ 不建议抽真空! 保存羽绒服也有学问

羽绒服大多厚且蓬松占地方,不少人在换季储存时,会选择使用真空袋装羽绒服以节省空间。但并不建议大家这么做!

真空压缩会造成绒子之间的挤压,降低羽绒服的蓬松度,从而影响保暖性。同时可能造成羽绒服面料褶皱难以恢

复,最好将羽绒服放在干燥处悬挂收纳。

2. 毛呢大衣千万别水洗

毛呢大衣也是常见的冬季保暖服装,一般采用纯羊毛、纯羊绒或者羊毛、羊绒与化学纤维混纺制成。

羊毛纤维具有特殊的表面结构,在显微镜下可以看到羊毛纤维表面覆盖着鳞片。这种鳞片结构造成纤维之间的摩擦因数较大,当使用水洗方式,特别是热水、碱水洗涤时,鳞片组织膨胀张开。此时如果揉搓或者搅拌,就会造成相邻的鳞片之间纠缠缠绕,相互牵制。

表现在宏观上,就是织物长度收缩、厚度变厚,用纺织术语说就是“缩绒”“毡化”,毡化严重的羊毛材质服装难以恢复原状。

羊毛材质的毛衣同样具有这样的“烦恼”,所以羊毛材质的大衣和毛衣最好送到专业的洗衣店进行干洗,但是也不要洗得太频繁,减少干洗剂对羊毛纤维造成伤害。

3. 羊绒衫可干洗可手洗

相比于羊毛,山羊羊绒较不容易缩水。羊绒材质的服装可以选择自己手洗,选用羊绒专用清洗剂,在使用说明书指导下正确使用,采用冷水轻柔揉洗的方式清洗,避免大力搓洗,挤干后在阴凉通风处平铺晾干。

如果消费者掌握不好清洗的方法,也可以选择送到干洗店进行干洗,同样建议干洗次数不要太频繁,以免破坏羊绒纤维。

● 羊毛、羊绒材质服装收纳注意防蛀防霉

羊毛和羊绒材质服装在收纳时要注意防蛀防霉,防蛀可在衣柜里放入樟脑丸,潮湿地区要特别注意通风干燥保存,其间可以将衣服多拿出来几次进行晾晒通风。

4. 洗衣毛注意晾晒方式

现在有很多毛衣其实并没有使用动物纤维,而是使用化学纤维例如聚酯或者腈纶制成。

这类毛衣清洗维护起来也相对简单,建议用洗衣袋套上之后放入洗衣机采用常规的清洗方式即可。晾干采用平铺方式,防止毛衣在湿态下自身重量增加导致被拉长变形。

● 毛衣收纳小妙招

收纳时,将毛衣摊平铺好,袖子交叉放平,将衣服的一侧往里折一半,将毛衣底部向上折三分之一,再将毛衣顶部塞进去。

5. 换季的被子不要马上收

除了衣服外,被子也是生活中的必需品。换季的被子不要马上包装起来,以免产生潮气,滋生细菌或发霉,可以将被子晾晒之后再收纳。

羊毛被、羽绒被、蚕丝被这类被子为蛋白质纤维,不太耐晒。最好是晴天时,放在阴凉、通风、干燥的地方晾晒。

棉麻类被子比蛋白质纤维的被子会耐晒一些,但晾晒时间最好不要超过4个小时,2~3小时为宜。

化学纤维的被子,尤其是涤纶、腈纶这两种被子,耐晒性会更好一点,晒4~5个小时问题不大,但因其本身吸湿性并不大,所以一般晒2~3小时也就足够了。

(来源:人民网科普)

短视频刷多了会“脑雾”吗?

总被弹窗打断思路、转瞬遗忘想说的话、记不起熟人名字?当下快节奏内容让人上瘾,大脑却常蒙着一层“雾”,这便是“脑雾”。2024年,“脑雾”还曾被牛津大学出版社评为年度词汇。“脑雾”到底是什么?

清华大学北京清华长庚医院神经内科副主任医师王也解释,“脑雾”并非医学诊断,而

是注意力涣散、精神难集中、伴随疲惫感的生动描述,多由生活中消耗注意力的因素导致。短视频便是典型,其几十秒的强刺激虽能快速唤醒精神,却会消耗脑细胞活性与糖原储备,长期接触会让大脑适应高频刺激,陷入注意力耗尽的脑雾状态,表现为难以长时间专注单一事件。

这一结论获美国《神经影像

学》杂志研究支持。该研究结合行为分析、脑成像技术等方法,发现短视频成瘾会降低大脑对损失的敏感度、减缓信息处理速度,使人精神恍惚、决策犹豫。这种看似平常的习惯,正悄悄改变大脑运作,削弱专注力、记忆力与决策力。

驱散脑雾并非单纯“少玩手机”。王也建议,可通过冥想、调节呼吸节律等进行专注力训

练,同时学会主动放松,而非依赖短视频逃避压力,适度观看虽能缓解紧张神经,但无法根治焦虑。

脑雾并非意志力问题,而是大脑适应内容速度的信号。无聊其实有益,能让大脑漫游、激发创造力。不妨在刷手机前反思动机,刻意留出无屏幕时间,如散步、静坐,让大脑重置节奏,找回清晰状态。(来源:央视网)