

今天早知道

下调0.25个百分点

我市开始执行新的住房公积金贷款利率

本报讯（记者谭熙 通讯员邵先会）昨日，记者从市住房公积金管理中心了解到，根据中国人民银行2024年5月17日发布的下调个人住房公积金贷款利率的通知，我市个人住房公积金贷款利率进行调整，从今年5月18日开始，我市个人住房公积金贷款利率下调0.25个百分点。

市住房公积金管理中心相关负责人告诉记者，此次调整，首套和二套个人住房公积金贷款利率都下调了0.25个百分点，其中5年以下（含5年）首套个人住房公积金贷款利率由2.6%调整为2.35%，5年以上首套个人住房公积金贷款利率由3.1%调整为2.85%；5

年以下（含5年）第二套个人住房公积金贷款利率由3.025%调整为2.775%，5年以上第二套个人住房公积金贷款利率由3.575%调整为3.325%。

贷款利率下调能省多少钱呢？假设市民首套公积金贷款30万元，20年期等额本息，每个月月供将减少37.48元，总体利息支出能节约8998.04元。

此次利率下调，最直接受益的是住房公积金贷款人，包括单位缴存的贷款人和自愿缴存的贷款人。自2019年起，我市实施了自愿缴存住房公积金政策，目前自愿缴存住房公积金6个月，就可以申请住房公积金贷款。此次利率调整，让更多市民特别是灵活就业

人员享受到了住房贷款低利率的实惠。据统计，截至2024年4月30日，个人自愿缴存人员住房公积金贷款462笔，累计个人自愿缴存人员为5698人，个人自愿缴存人员贷款总额为15474.9万元。

需要注意的是，这次个人住房公积金贷款利率下调以2024年5月18日为时间节点，5月18日（含）后发放的个人住房公积金贷款，按新的个人住房公积金贷款利率执行。至于2024年5月18日之前已发放的个人住房公积金贷款，今年年内仍会执行原利率，自2025年1月1日起执行新的个人住房公积金贷款利率。

城市表情



快乐奔跑

近日，在榕湖畔，几名刚放学的小朋友在快乐奔跑，享受放学后的开心时光。
记者滕嘉 摄

实用新闻

吃饺子蘸醋好处多

吃饺子时，醋是很多人必不可少的调料。从健康角度来说，吃饺子蘸醋的确有不少好处。

降低血糖反应。饺子看似有荤有素，但实际升糖速度很快。一方面，饺子皮往往是用精白面粉做的，煮熟后淀粉充分糊化，质地柔软，非常容易消化，再加上大家往往是趁热吃，因此很容易导致血糖迅速上升。另一方面，一些饺子馅料里肥肉较多，搅拌时还会加油，过多脂肪会降低胰岛素敏感性，并且跟完整的蔬菜相比，剁碎的控糖效果大打折扣。研究表明，醋可以延缓胃排空速度，促进血液中葡萄糖的消耗。醋还能抑制淀粉酶活性，降低碳水化合物消化速率，延缓小肠对葡萄糖的吸收。此外，热腾腾的饺子放到醋汁里蘸一下，可以降低入口温度，不但有助控血糖，还能保护食道。

增食欲、解油腻。粮食发酵变成醋的过程中，产生了大量鲜味和香味物质，因此吃饺子蘸醋可以促进唾液分泌、增加食欲，非常适合味觉退化的老人以及食欲不佳的消瘦人群。醋还能去腥解腻，有助缓解吃肉馅饺子带来的油腻感。

有助控盐。适量的酸味能使咸味变得更加明显，因此，吃饺子时蘸醋可以增加对食盐的感知，这样在包饺子时就可以少放一点盐，对高血压等需要控盐的人来说格外有益。此外，醋和饺子一起吃，还可以促进饺子中钙、铁、锌等营养素的吸收利用。

醋的种类很多，以下几种特别适合跟饺子搭配。一是陈醋。陈醋是以高粱为主要原料陈酿而成，浓烈芳香，虽酸度高，但没有刺激感，特别适合跟肉馅饺子搭配，比如猪肉韭菜饺子、牛肉大葱饺子等。二是香醋。香醋是以糯米为主要原料陈酿而成，酸而不涩、香而微甜，相比陈醋，口味更为柔甜、清爽，特别适合跟带有腥味的水产馅饺子一起吃，比如鲅鱼饺子、虾肉饺子等。三是米醋。米醋是以大米为主要原料酿制而成，酸味柔和、清香爽口，和黄瓜鸡蛋、白菜香菇等素馅的饺子更为般配。

需要提醒的是，过多醋酸可能会腐蚀牙齿，损伤食道，加重消化道疾病，因此，吃醋要适“度”和适量。

据生命时报

快讯

多部门开展水上交通安全和防溺水宣传活动

本报讯（记者谭熙 通讯员王荣任 罗宇翔）近日，桂林漓江风景名胜区综合执法支队、桂林漓海水事处、自治区交通运输综合行政执法局第四支队第七大队联合雁山区城管局、草坪回族乡政府，向草坪回族乡明村渡口渡船船员、明村村干部、党员代表等开展水上交通安全法律法规宣传活动。

活动中，执法人员通过领读、法律法规知识问答、渡运安全解答疑问等方式，进行《桂林市农（自）用船舶安全管理规定》宣传，提升大家的水上交通安全和防溺水意识。随后，执法人员还演示了目前三种常用救生衣的正确穿戴方法，并为村里赠送了救生衣。

桂林新增2所自治区示范幼儿园

本报讯（记者唐霖云）日前，广西壮族自治区教育厅公布了自治区示范幼儿园最新名单，名单显示，截至2024年5月，全区共有274所自治区示范幼儿园。其中，我市的解放西路幼儿园、七星幼儿园、七星高新幼儿园、广西师范大学实验幼儿园等28所幼儿园榜上有名，我市自治区示范幼儿园数量位居全区第二。

市教育局相关负责人介绍，此次名单上我市新增2所自治区示范幼儿园，分别为桂林市桂西幼儿园、桂林市三皇路幼儿园。目前全市已建成自治区示范幼儿园28所、市级示范幼儿园33所、县级示范幼儿园116所，示范性优质资源占比15.1%。