

今天早知道

新修订住房公积金条例公布 我市多项新政已率先落地

本报讯（记者陈静 通讯员蒋卓蕾）8月18日，《国务院关于修改〈住房公积金管理条例〉的决定》（以下简称《决定》）正式公布。这是该条例自1999年颁布以来的第三次修订。《决定》共20条，自2026年9月20日起施行。此次修订紧扣人民群众住房需求从“有没有”向“好不好”的转变，在提取范围、覆盖人群、服务效能等方面作出重要调整，更好满足缴存人多样化住房消费需求。

记者了解到，在新修订条例正式公布之前，桂林市住房公积金管理中心已提前部署、先行启动准备工作。

在提取范围上，桂林市住房公积金管理中心于8

月10日已明确自9月1日起支持缴存人提取公积金用于物业费、自住住房装修。

在制度覆盖面上，桂林已为非全日制从业人员、个体工商户及新就业形态人员开通自愿缴存通道。2026年上半年，全市公积金归集、提取、贷款三大核心业务指标全线向好，住房贷款发放笔数及增速排名全区首位。

在服务效能方面，桂林已全面接入全国住房公积金异地转移接续平台，依托“跨省通办”服务窗口，推行“亮码可办”等便民举措。缴存人可通过“全国住房公积金小程序”申请电子码，凭码即可在全国任

一公积金中心办理相关业务。

贷款审批方面，桂林目前已实现最快3个工作日放款。此外，灵活就业人员在桂林缴存满6个月即可办理商业贷款转公积金贷款业务。

“此次修订为住房公积金制度赋能民生提供了更广阔空间。”桂林市住房公积金管理中心相关负责人表示，桂林将以此为契机，持续深化改革创新，推动各项惠民政策精准落地，让制度红利真正转化为缴存人可感可及的民生福祉。

城市表情



披霞而归

8月21日傍晚，灿烂的晚霞笼罩在桂林市区上空，一艘送完游客的游船在霞光中返航。

记者韦莎妮娜 摄

实用新闻

受台风“紫檀”外围环流影响

未来几天我市多降雨 局部有大雨到暴雨

本报讯（记者刘琪 通讯员黄廖雨斯）日前，记者从市气象部门获悉，受今年第19号台风“紫檀”外围环流持续影响，未来几天我市将迎来一轮明显降雨过程。据市气象部门预测，从今天起至27日，全市以阴天为主，普遍有小到中雨，局部地区可达大雨到暴雨，并可能伴有短时雷暴大风等强对流天气。过程累计雨量为20至50毫米，局部区域可能超过80毫米。气象部门提醒各单位及广大市民，务必高度警惕强降雨可能诱发的各类次生灾害，提前落实防范措施，切实保障生命财产安全。

具体预报如下：8月24日，多云转阴有阵雨或雷雨。气温27℃~34℃，北风3~4级。

8月25至27日，阴天有小到中雨、局部大雨到暴

雨，较强降雨可能出现在永福、临桂、阳朔、恭城、荔浦、平乐等地。气温26℃~32℃，偏北风2~3级。

8月28日，多云有分散阵雨或雷雨。气温26℃~35℃，偏北风1~2级。

气象部门提醒，本周我市天气复杂多变，将出现强对流、强降水天气，气象灾害风险等级较高。广大市民需重点防范强降雨诱发的山洪、泥石流、山体滑坡、城市内涝等次生灾害，日常密切关注气象预警信息和天气变化，科学规划出行路线与户外作业安排，尽量规避恶劣天气带来的不利影响。雨天出行建议提前查询实时天气、路况信息，途经积水路段切勿加速通行、冒险涉水，主动远离低洼积水区域、河道沿岸、山体边坡、地质灾害隐患点等危险区域，切实筑

实用新闻

快速减重

饮食要低糖高蛋白

减重者大致有两种类型：快速减体重和控体重，即通过较长时间实现体重降低或使体重保持在理想水平。

建议快速减重者一次减重不超过2千克，每周减重幅度不超过自身体重的4%；长期控体重者每周减重幅度在2%~4%。

针对不同需求推荐膳食营养方案：

快速减重。每日热量摄入减少到正常需要量的1/2左右，即每天摄入热量最好为1000~1500千卡，但不得少于900千卡的生理安全热量摄入值。

“低糖+高蛋白饮食”是快速控体重常用的饮食方案，其中热量的25%~30%或更多来自蛋白质。少食多餐可改善血糖水平和胰岛素调节能力，从而增强对食欲的控制能力。如果一次摄入热量过多，进餐间隔时间变长，饥饿感越强，越不容易控制。有研究显示，一天只吃一餐，身体会改变食物热量的吸收率，增加脂肪堆积。

长期控体重。适度能量限制和低能量密度膳食，适合长期控体重者。适度能量限制并不是预先界定一个能量摄入水平，而是通过饮食、运动或二者相结合，使每天能量产生600千卡左右的负平衡。饮食方面以每日少摄入50~125千卡的标准，确定一日三餐的供能量，这样每月可减重0.5~1千克。

低热量密度食物通常含水量高、脂肪低、纤维素含量高，比如叶菜类、多数水果、海带、紫菜和魔芋等。纤维素含量高的食物，进食后可快速填充胃，减慢胃排空速度，使人快速产生饱腹感。另外，肠道中的纤维素可以吸收脂肪，排出体外，减少脂肪堆积。蛋白质供能比可相应提高（可占总热量的20%左右），保持水的正常摄入。

最后减重期不要过于饥饿（每天摄入热量低于200千卡）；不偏食，如只吃蔬菜水果、不吃肉和主食；要吃晚饭，否则一旦恢复正常饮食快速反弹。

据生命时报

牢安全防线，保障自身人身及财产安全。

此外，受前期长期晴热干燥天气叠加影响，我市森林植被含水率偏低，全域森林火险气象等级持续处于高位，防火形势严峻。广大市民需严格遵守森林防火相关规定，严禁一切野外明火作业，杜绝进山野炊、焚烧杂物、违规用火等行为，全力消除森林火灾隐患，共同守护辖区生态安全。本周前期闷热、后期高温回归，高温暑热风险依然存在，建议市民尽量避开正午高温时段外出、劳作，日常及时、少量、多次补充水分，做好防晒、通风、降温措施，有效预防中暑、热射病等高温性疾病，守护身体健康。