

春节机票预订 不少航线打折

本报讯(记者 李涛 通讯员 邓玉琳 王洁)春节将至,不少市民计划搭乘飞机出行。针对人们普遍关心的票价事项,1月11日,记者采访了东航山西分公司的相关部门负责人,为您推出航班出行购票“小贴士”。

春节前,机票价格会出现较大波动,而且有比较固定的客流规律。不过,如果提前规划好行程,尽早预订机票,不但可供选择的航班较多,而且还能“淘”到相对便宜的机票。“很多时

候,折扣机票可能比火车票还便宜。”我市一家旅行社的工作人员介绍,机票价格一般以春节为“分水岭”,会出现较大波动。

东航山西分公司市场销售部的相关负责人以东航航班为例,介绍了近期的票价折扣情况。其中,太原至上海,近期太原出港的折扣在2折至3折左右,节后的返程高峰大部分航班均为全价,部分时刻的航班已售罄。

太原至广州,春节前票量充足,节

前3折左右,自节中开始折扣逐步抬高,节后基本全价;广州至太原,节前基本全价,节后5折左右;深圳至太原,节前高峰时段全价销售。

太原至海口,春节前基本全价,2月8日、2月9日航班的经济舱已基本售罄,节后6折至7折左右;海口至太原,票量充足,节前6折左右,节后以全价票为主。

太原至昆明,节前票量充足,4折左右。节后在6折以上;昆明至太原,

节前4折左右,目前票量充足。

太原至杭州,票量充足,节前4折左右,节后基本全价;杭州至太原,节前8折左右,节后在4折左右。

太原至贵阳,票量充足,节前6折左右,节后8折左右;贵阳至太原,票量充足,节前6折至8折左右,节后8折左右。

票价会随市场情况有所变动,市民可登录东航官网以及东方航空App,查询具体航班的价格。

欢迎来献血 这些常识要掌握

本报讯(记者 刘涛)进入冬季,受寒冷天气影响,我市团队献血和街头献血人数下降,血液库存持续走低。1月10日,市血液中心提示,有意参加无偿献血的爱心人士,献血前要低脂肪饮食,不饮酒,保证充足睡眠,不剧烈运动,献血当天不宜空腹。

目前,我市每天需要300人至350人成功献血,才能满足医院临床用血需求。市血液中心提醒,提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血;既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者,自愿献血的年龄可以延长至60周岁。

献血间隔时间,根据国家《献血者健康检查要求》规定,献全血,两次间隔期不少于6

个月;捐献单采血小板为每次1个至2个治疗量,两次间隔不少于2周;先献单采血小板、后献全血,间隔不少于4周;先献全血、后献单采血小板,间隔不少于3个月。

献血前后需要注意什么?献血前,不要服药,如服用阿司匹林类药物在3天内会降低血小板的功能;要低脂肪饮食,献血前一天和当天可按往常的习惯进餐,以稀饭、馒头、汤面条等清淡食物为主,不宜空腹献血,忌献血前饮酒;要保持充足睡眠,不宜做剧烈运动。

献血后,要保护好静脉穿刺部位,24小时内不要被水浸润或用不洁物品擦拭,如针眼周围出现青紫现象(属血液渗出血管外),血肿一般会在2周至3周消

除,对身体没有后续不良影响,献血后根据工作人员指导对穿刺部位正确压迫,可有效减少血肿的发生;献血后当天不要从事高空、高温作业,不要进行驾驶车辆、体育比赛、通宵娱乐等活动;适当补充营养,可进食新鲜的蔬菜瓜果、豆制品、奶制品、鱼虾肉蛋等食物。

目前,我市城区内共设置17个长期开放的献血点,分别是美都汇献血屋、南宫献血屋、影都献血屋、万达献血屋、华晋献血屋、煤炭献血屋、郝庄献血屋、长风献血屋、太钢献血屋、龙城献血屋、亲贤献血屋、兴华献血屋、万通献血屋、长兴献血屋、坞城南路机采献血屋、北大街机采献血屋、太原市血液中心。



春节将至,家政服务需求激增。为保证服务质量,1月11日,红马甲家政公司对新员工进行了岗前培训,通过建立“知识+技能”的专业培训体系,提高员工业务技能,满足现代家庭多元化需求。

王韵菲 摄

腊月大扫除 做好计划慢慢来

1月11日,是农历腊月初一。进了腊月门,转眼就是年,大扫除、擦玻璃、洗油烟机、收纳整理、扫房子……虽都是些简单工作,但零七碎八加起来也很累人。为此,在我市从事家政工作多年的魏师傅提醒大家,腊月做扫除,应该做好计划慢慢来,尤其老年人,千万悠着点,做一些力所能及的事情就好,用一些小妙招更能事半功倍。

大扫除别过度劳累

距离春节还有一个多月时间,很多市民已开始着手清洗、扫除,除旧迎新。

有些市民觉得,大扫除跟锻炼身体差不多,集中一两天时间,“三下五除二”搞完拉倒。

但实际上,这样大扫除可能对身体会有伤害,尤其不适合老年人。因为家务劳动不同于体育锻炼,既无法刺激心肺功能达到锻炼的强度,也很难愉悦心情提供情绪价值。相反,长时间的家务劳动往往会使人身心俱疲,比如长时间低头、弯腰的家务劳动,会造成颈肩肌肉疲劳、僵硬,加重椎间盘压力;长时间下蹲、跪地的家务活动,会加重关节负荷,易引起膝关节的疼痛、肿胀等问题。特别是对于有基础病的中老年人来说,这种连续集中的家务劳动,极易引起旧病复发。

因此年前大扫除,最好是做好计划慢慢来,如果需要长时间劳作,或者有高空作业、搬挪重物等事项,最好还是找家政人员。

做好规划事半功倍

年前大扫除,市民可以列个计划、清单,将每项任务安排到不同的日期、时间段,既有条不紊,又不过度劳累。

家中扫除,应先从清洁、打扫开始,可使用温和的清洁剂或自制溶液。从高处开始清洁,如吊顶、灯具等,然后逐渐向下到地面。清洁时,将重点放在最常使用或最容易弄脏的区域,比如油烟机、灶台、马桶、地漏等,这些重点可以多花费一些时间。

清洁、打扫完成后,第二项重点是收纳整理。要勇敢地断舍离,没用的物品、不穿的衣服,有的可以卖掉,有的可以投入回收箱。只有处理掉一些东西家中才能整洁,不然收拾半天总感觉效果不明显。

最后就是布置。可以在家中添置一些有节日气氛的软装饰品,比如年画、福字等,也可以添置一些花卉、绿植等,增添节日气氛。

记者 刘晓亮

咋用公积金 专家给你作解答

本报讯(记者 贺娟芳)买房前提取住房公积金影响贷款额度吗?存量贷款征信授权如何办理?1月10日,市住房公积金管理中心就市民办理业务时遇到的热点问题予以一一解答。

问:目前太原市住房公积金贷款最高贷款额度是多少?如果在买房前提取了公积金,会不会影响贷款额度?

答:根据《关于解除住房公积金流动性风险四级响应的通知》文件,目前太原市住房公积金贷款额度与缴存年限挂钩,从2023年11月1日起,不再按照0.8倍核定,恢复最高贷款额度。最高贷款额度为双缴存职

工80万元,单缴存职工50万元,缴存3年以下的为30万元。若因购买这套住房有过提取公积金记录的,在申请贷款额度上暂不核减相应的提取金额,即暂时不会影响贷款额度。

问:本人属于太原市人才库备案人才,在太原公积金中心申请办理贷款,额度是多少?

答:按照政策规定,目前普通人才公积金贷款上限为80万元,高层次人才公积金贷款上限为100万元。

问:近日使用“手机公积金”App办理业务时,系统跳出弹窗提醒,“无法办理相关业务,需前往存量贷款征信授权模块授权”,需要怎么做?不签

会怎么样?

答:需要根据提示进行存量贷款征信授权。公积金管理中心政策规定,凡通过该中心系统办理的住房公积金个人住房贷款且尚未结清的职工,均须与该中心签署个人征信客户授权书。借款人、借款人配偶、辅助还款人及担保人也需签署个人征信客户授权书。具体操作可参考官网或微信公众号发布的《“手机公积金”App征信授权操作指南》,或持本人身份证就近到任一承贷部门贷款窗口签署个人征信客户授权书。未签署将会影响正常使用“手机公积金”App及办理住房公积金的相关业务。

为爱向前冲 公益联谊等你来

本报讯(记者 郭晓华)1月11日,为进一步倡导积极、健康、文明的交友方式,引导广大青年职工树立正确的价值观和婚恋观,市文明办组织开展“文明新家风 为爱向前冲”免费联谊交友活动。

据市婚姻家庭建设协会会长田德芳介绍,这次活动的主办单位为市文明办、太原广播

电视台、市总工会、共青团太原市委、市妇女联合会,承办单位为市婚姻家庭建设协会。参加人员为各市直单位、高校及企(事)业单位等有婚恋需求的青年男女,活动参与人数限定在300人以内,活动时间为1月26日15时。

参与人员可通过关注“太原市婚姻家庭建设协会”微信

公众号,在“联谊活动”栏中通过活动链接预报名,按照具体要求进行预报名。报名信息必须真实可靠,工作人员根据网络报名情况回访并组织填写报名表,经审核无异议后,按报名先后顺序确定参加人员,报满为止,不再回访填写报名表。此次活动为公益活动,不收取任何费用。