

今起沈阳多家银行 首套房贷利率降至3.9%

记者昨日从多家楼盘、银行、以及房产中介机构获悉,自2月1日起至4月1日,沈阳市多家银行首套房贷利率将下调至3.9%。

今年1月,中国人民银行、银保监会发布通知,决定建立首套住房贷款利率政策动态调整机制。

昨日下午1时许,中国农业银行沈阳分行北陵支行个人信贷部周姓工作人员向记者确认此事,“我们明天将正式开始执行首套房贷利率3.9%的最新政策”。他告诉记者:“在我们准入的前提下,办理首套房贷周期在一周以内,如果遇到特殊情况还可以加急办理。”

记者经过多方联系,先后从中国邮政储蓄

银行股份有限公司沈阳市分行、交通银行股份有限公司辽宁省分行、中国工商银行股份有限公司沈阳分行、中国光大银行沈阳分行、沈阳农商银行等确认此次降息政策。多名银行工作人员均向记者表示,已经接到相关通知,将从2月1日起执行首套房贷3.9%利率。

“以30年期限,贷款总额100万为例,还款总额可省约4万元。”具有14年房地产销售经验的业内人士闫明伟向记者讲述3.9%利率带给购房者的利好。在本次利率调整前,沈阳首套房产贷款年利率是4.1%。如果贷款总额100万,等额本息还款30年,购房者月供将从4831.98元降至4716.68元,每月减少还款

115.3元,还款总额从173.95万元降至169.8万元。

2月1日-4月1日,被购房者们视为“窗口期”。4月1日以后是否延续3.9%利率,与首套住房贷款利率政策动态调整机制有关。闫明伟说,近期有购房计划的市民应在一季度内,完成备案及贷款办理才可享受首套房贷利率优惠。

辽沈晚报记者 康科峰



冬季以来骨科医院门诊量涉雪患者增加一倍 专家提醒:冰雪运动前做好准备工作

进入冬季,沈阳市骨科医院的急诊患者涉雪、涉冰受伤的患者要比往常多出一倍。沈阳市骨科医院 急诊科副主任高焕东表示,进入冬季后骨科急诊迎来了就诊高峰,老年人冰雪路面摔倒受伤、因滑雪准备不充分受伤大幅度增多。

高焕东副主任提醒:热爱冬季运动同时也要意识这项运动有一定风险性,还会造成一些运动损伤,在体验冬季运动乐趣的同时,做好自身评估以及热身很关键。老年人行动不便,冰雪路面尽量减少外出。

进入冬季后,高焕东副主任和他急诊团队的同事们就忙碌起来,每天接诊的患者量大幅度增多。高焕东副主任告诉记者,患者多为老年人走路冰雪路面摔倒受伤和滑雪戏雪的初学者受伤。

高焕东副主任表示,受伤类型多为骨折、膝关节损伤、踝关节扭伤等。其中骨折主要是因外力撞击出现局部畸形、反常活动为主要特征的骨科损伤。在滑冰、滑雪这种高速的运动下,跌倒或躲闪不及时。骨骼在巨大的冲击下,极易发生骨折。

而膝关节作为人体最大、最复杂,最脆弱的关节。因其特殊的生理结构,在做一些跑动、跳跃、蹲起的动作的时候,膝关节周围肌肉常处于高度紧张的状态。其中,十字交叉韧带、侧副韧带、半月板是损伤机率较高的部位,表现为:膝关节的活动障碍、肿胀疼痛、关节积液等症状。

踝关节扭伤则是患者滑冰的时候,人是通过冰刀鞋去接触冰面,冰刀刀刃很薄,即使是刀刃最长的速滑刀其与冰面的最大接触面积也很小。在滑行过程中,冰面与冰面会在摩擦作用下融化,摩擦力会大幅下降。为了保持平衡,会通过踝关节调节机制来保持身体的平衡。在做一些旋转、跳跃的动作时,落地的一瞬间踝关节会受到极大的冲击力,一旦失稳就会导致骨折、扭伤等运动损伤。

如果处理不当或康复不及时,会导致韧带松弛、踝关节不稳,从而改变原有的生物力学结



冰雪运动应格外注意安全,冬季以来骨科医院门诊量涉雪患者增加一倍。

辽沈晚报记者 王迪 摄

构,引发慢性疼痛和习惯性扭伤。

再有就是腰肌劳损,有的患者在滑雪过程中,因为雪鞋固定住了我们踝关节,为了保持平衡,往往会通过反地曲腿弯腰等动作来压低重心位置。长期往复进行这些动作,使腰背肌长期处于牵拉状态或某种不平衡的体位,会导致腰部局部软组织疲劳,出现筋膜炎、缺血水肿、无菌性炎症等。另外,一些滑雪爱好者在做一些难度较大动作时容易出现腰部肌肉急性损伤。

滑雪爱好者在进行运动时如何预防,才能避免受伤,一旦受伤如何处理?高焕东副主任表示,在滑雪运动前首先要对自己身体素质进行一个评估,而且需要提前做好身体管理。因

为在滑雪时身体的重力都会压在双膝上,体重过重对膝盖是极大的负担。另外,对腿部、臀部等部分肌肉的锻炼也是在滑雪前比不可少的事情。

在进入雪道前热身运动是必不可少的,冬季总体上比较冷,关节容易紧张、僵硬,血液循环差,所以热身很重要。手腕、膝关节、足踝关节都需要热身,在滑雪前动一动这些关键部位很重要。其次,需要使用相应的护具,护腕、护肘、护膝都要应用。最后,在受伤后一定要先判断自己的伤情,如果有异常的响声,说明损伤比较重,万万不可硬撑,觉得自己可以移动就并无大碍,这是大错特错的。

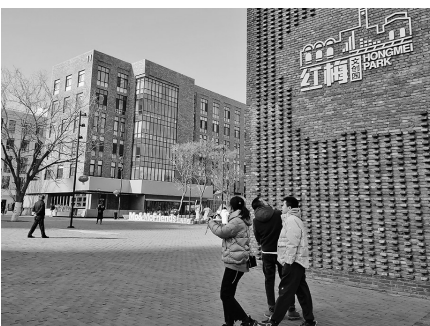
辽沈晚报记者 王鹏

沈阳红梅文创园获评“省级旅游休闲街区”

近日,辽宁省文化和旅游厅公布第二批省级旅游休闲街区名单,沈阳红梅文创园入选。

根据《辽宁省文化和旅游厅关于开展国家级旅游休闲街区申报推荐和省级旅游休闲街区认定工作的通知》安排,省文化和旅游厅在各单位自愿申请,各市推荐的基础上,经专家评审和社会公示,对第二批省级旅游休闲街区名单进行公布,共确定省级旅游休闲街区5家。

其中,沈阳红梅文创园旅游休闲街区以工



业历史资源为基础,融入美食、音乐、休闲、时尚、艺术、文化等诸多元素,为街区文化产业高质量发展提供全新动能。

近年来,在沈阳市文化旅游和广播电视局的大力推动下,沈阳塑造了以中街、老北市等国家级旅游休闲街区为代表的品牌街区。这些街区满足了人民对文化和旅游休闲的多元化需求。

辽沈晚报记者 周学芳

◀近日,沈阳红梅文创园入选省级旅游休闲街区。
辽沈晚报记者 曲值 摄

“阳康”后多久 才能接种其他疫苗? 沈阳疾控专家 权威解答

“阳康”后还用接种新冠病毒疫苗吗?“阳康”后至少一个月才能接种其他疫苗吗?1月31日围绕新冠及其他疫苗接种的热点问题沈阳市疾病预防控制中心免疫规划所专家给予详细解答。

“阳康”后还用接种 新冠疫苗吗?

答:一次感染新冠后,短期内身体会保持较高的中和抗体水平,再次感染风险并不高。既往新冠病毒感染者,可在感染6个月接种一剂。

另外,春节前后返乡人群流动性高,接触到病毒的可能性更大,第一波未感染的人被感染的风险增加。所以建议未感染的人群,尤其是60岁以上老年人,尽快接种新冠疫苗,完成加强免疫,保护好自己。

“阳康”后至少一个月才能接 种其他疫苗,是真的吗?

答:并非如此!痊愈后且没有接种禁忌就可以接种其他疫苗!

中国疾控中心首席专家王华庆在新闻发布会上表示:“只要痊愈了,也没有疫苗接种的禁忌症,后续常规疫苗就可以进行接种或补种”。具体情况可以咨询接种医生,一般3-7天无症状就可以说病情痊愈了。

“大阳康”成人疫苗 如何接种?

答:过去疫苗常聚焦于儿童,成人疫苗一直被忽略,随着近年新冠疫苗的使用,越来越多成人疫苗走入人们视野。

常见成人疫苗有哪些呢?流感疫苗:流感病毒易变异,建议每年接种流感疫苗。

HPV疫苗:适用于9-45岁女性。

乙肝疫苗:推荐乙肝病毒感染高危人群及时接种、定期监测抗体。

肺炎疫苗:推荐老年人、免疫功能低下等高危人群接种。带状疱疹疫苗:适用于50岁及以上人群。

“小阳康”儿童疫苗 如何补种?

答:新冠病毒不仅攻击成人,儿童也深受其害。一些儿童因感染新冠病毒原因未按时接种疫苗也不用怕。疫苗免疫程序是根据接种后抗体水平变化、疾病感染风险、临床试验和多年科学实践为依据而制定的,按程序接种可以获得最好的免疫效果。延迟接种一般不会影响免疫效果,但会延迟疫苗发挥保护作用的时间,增加疫苗预防疾病感染的风险。若因感染新冠病毒或其他原因延迟接种,痊愈后需要及时去补种。如果还有咳嗽等症状,建议延迟或咨询医生后接种,因为这些症状可能会影响疫苗不良反应的判断。

辽沈晚报记者 王鹏

