

人民银行三门峡市分行：

# 瞄准“三个着力点”持续提升存款保险宣传质效

本报讯 为进一步增强社会公众对存款保险制度的认知度和信任度，今年以来，人民银行三门峡市分行瞄准三个“着力点”，运用多种形式宣传存款保险知识，持续提升存款保险宣传效果，切实维护存款人的合法权益。

精心组织、细化举措，着力建强宣传阵线。该行指导金融机构持续加大对本行及辖区乡镇存款保险宣传员的培训力度，动态优化“存款保险明白

人”宣传队伍，打造人民银行、金融机构与社区乡镇协同发力的宣传体系。以重大节日宣传为抓手，推动金融机构制定年度宣传方案，结合春节、元宵节、“3·15”等重大节日开展集中宣传，通过赠送对联、发放主题红包物料等方式提升群众参与度，推动存款保险宣传从“广覆盖”向“深渗透”延伸。

立足网点、依托阵地，着力织密全域宣传网。督促金融机构在营业网

点入口、厅堂醒目处张贴存款保险宣传海报、摆放宣传易拉宝、循环播放宣传视频，普及存款保险覆盖范围、保障金额等群众关切知识，有效提升公众风险识别能力与信心，切实维护金融秩序稳定。

聚焦重点、下沉重心，着力延伸宣传触角。组织辖内金融机构围绕重点地区、重点人群，开展精准宣传，进一步提升宣传的针对性。农业银行三门峡分行联合

村委会打造农村宣传站点；中原银行三门峡分行依托惠农金融服务站，深入一线开展宣传活动，提升农村地区存款保险宣传质效；邮储银行三门峡市分行主动走进社区、市场，面向社区居民、个体工商户讲解存款保险制度；广发银行三门峡分行通过“同城联盟企业主”月度例会加强对中小企业的宣传力度，通过综合施策推动存款保险知识精准抵达各类群体，进一步提升存款保险宣传质效。（鲁彬 李明昊）

工行三门峡分行：

# 深耕汇率避险服务 护航企业稳健出海

本报讯(记者吴琼)今年以来，工行三门峡分行在国家外汇管理局三门峡分局指导下，聚焦企业汇率风险管理需求，坚持“汇率风险中性”理念，通过专业化金融服务提升外汇套保率，为本地企业稳健出海筑牢金融屏障。

面对汇率双向波动常态化的市场环境，该行重点推广远期结售汇、期权等避险工具，协助企业锁定汇率成本、对冲波动风险。在服务外贸企业过程中，该行开展一对一专业辅导，精准识别企业“风险敞口”，量身定制套保策略；同时开通业务绿色通道，简化流程、压缩办理时限，提升业务办理效率。通过以增信替代部分传统保证金的方式，降低大中型企业套保门槛，让企业“敢套保、能套保”。此外，积极推广汇率避险首办户企业零费率期权业务，为小微企业减费让利。

截至目前，工行三门峡分行汇率避险产品业务规模近2.17亿美元，有效带动本地企业外汇套保率稳步提升，切实助力企业规避汇率风险、稳定经营预期。下一步，该行将持续深化外汇合规建设，丰富产品体系、优化服务流程，发挥国有大行优势，为企业提供高效跨境金融支撑，助力地方开放型经济高质量发展。

# 筑牢廉洁从业防线 深学“三重一大”制度

本报讯 为进一步规范国有企业权力运行，筑牢廉政风险防线，近日，陕州区国资公司组织全体员工，再次系统学习“三重一大”决策制度及报备流程，推动廉洁要求融入企业经营管理全过程。

此次学习聚焦“重大决策、重要人事任免、重大项目安排、大额资金运作”四项核心内容，深入解读具体标准、程序要求及报备流程。通过案例分析和制度对照，使员工深刻认识到“三重一大”制度既是科学决策的根本保障，也是从源头上预防腐败、保护干部的重要屏障。严格执行报备制度，实现了对决策事项的事前、事中、事后全过程监督，确保权力在阳光下规范运行。

此次再学习、再深化，是陕州区国资公司推动全面从严治党向基层延伸、建设“清廉国企”的具体实践。公司将进一步强化制度执行的刚性约束，定期开展自查与督查，确保“三重一大”事项件件合规、笔笔清楚，以严明的纪律护航国有资产保值增值，营造风清气正、干事创业的良好政治生态。（张晨龙）



高效专业 贴心服务

近年来，中国银行三门峡迎宾支行始终坚守数字金融服务初心，用心解决客户的实际困难。针对客户不熟悉手机银行操作、线上业务办理不熟练等情况，工作人员主动靠前提供便民服务：手把手指导操作流程，耐心讲解金融产品知识与风险安全要点；从协助线上办贷、资金划转，到帮助办理生活缴费，以专业贴心的服务高效满足客户实际需求。李敏 摄

# 『是否提前还房贷』因人而异

事关百姓钱袋子的“提前还房贷”话题总是牵动人心。近期，随着多家上市银行陆续发布2025年年报，相关话题再次引发市场关注与讨论。起因是，据媒体统计，截至2025年12月末，6家国有大型商业银行的个人住房贷款余额较上年末减少约7000亿元。从中国人民银行发布的数据看，存量房贷余额确实出现了下滑，截至2025年四季度末，个人住房贷款余额37.01万亿元，同比下降1.8%，全年减少6768亿元。

存量房贷余额下滑既与新建商品房销售额下降有关，也与提前还房贷相关。具体到“是否需要提前还房贷”因人而异，该问题并没有一刀切的标准答案，借款人需要在统筹考虑名义利率与实际利率、资金的机会成本、个人生活安排等综合因素基础上，作出契合自身实际需求的合理决策。一看个人住房贷款的实际利率水平。人们都知道利率是资金的价格，但不少人却忽略了其中的一个关键细节，利率又分为名义利率、实际利率，借款人、投资者作决策时应着重考虑实际利率水平，而非名义利率水平。所谓名义利率，可以将其简单理解为贷款合同约定的利率，即“看得见”的利率水平，相较之下，实际利率则显得更为“隐秘”一些，也更容易被人忽略，它是经过通货膨胀矫正的利率，具体等于名义利率减去通货膨胀率。举例来说，假如贷款的名义利率为3%，通货膨胀率为2%，那么实际利率就是1%，通货紧缩则反之。

二看资金的机会成本。如果提前还房贷，不论贷款余额高与低，借款人总是要拿出拿出一笔资金作为偿债来源。这时，借款人需要考虑这笔资金的机会成本，也就是说，如果我不拿这笔钱还贷款，我还能拿这笔钱干什么、相应能产生的最大收益是多少。所谓机会成本，就是借款人为了拿这笔钱提前还房贷而放弃的、这笔钱能在另一个或几个用途中产生的最大效益。相较于沉没成本，机会成本总是更难计算，也更加凸显出因人而异的特征——如果借款人的风险偏好较高且有能够产生较高收益率的投资机会，那么提前还房贷或许不是上策。

三看实际生活需求与个人收入走势。算清了成本与收益，还要把眼光放长远，结合自身未来几年的生活规划作出科学决策，其中，借款人需要结合子女教育、父母赡养、医疗保障、养老规划以及突发事件应对等综合因素，合理安排现金收支以保障稳定现金流。与此同时，借款人还需要分析自身的个人收入走势。由于实际利率水平在决策中发挥更为核心的作用，因此借款人应协同考量通货膨胀因素。通常情况下，通货膨胀不利于固定收入群体，但对于变动收入群体来说，他们的货币收入通常会走在价格水平、生活费用上涨之前。由此可见，如果未来收入将逐年增加且增幅较大，不提前还款或许是一个更好的选择，而固定收入群体则反之。

借款人不宜仅根据单一指标、不假思索地作出决策，而应审慎、理性、科学地结合各方因素，作出最符合自身长远发展的选择。（郭子源）

我市举办“豫社先锋·邻聚力共创荟”活动

# 助推社工与志愿服务深度融合

本报讯(记者梁媛)4月9日，市委社会工作部开展“豫社先锋·邻聚力共创荟(第一期)”培训暨社会工作服务骨干人才共学交流活动，聚焦党建引领“专业社工+志愿服务”融合发展，以“谁来带、谁去干、怎么融”为核心主题，创新采用线上直播授课、线下工作坊研讨、实地观摩学习相结合的形式，凝聚基层服务力量，提升治理服务水平。

明引导、网络正能量传播等领域开展多元化志愿服务。在线下工作坊环节，省级社工专家张苗苗带领学员分组交流研讨，大家结合社区真实案例，针对服务方案设计、社工分工协作、长效机制搭建等重点难点问题畅所欲言、分享实战经验。专家逐一进行点评答疑，并布置实践作业，推动理论知识转化为实操能力。随后，全体学员前往临湖社区，实地观摩志愿服务落地成效，学习基层一线先进工作经验。

此次活动紧扣基层服务需求，突出实战实操导向，有效提升了全市社工与志愿服务骨干的专业素养和协作能力。市委社会工作部相关负责人表示，将持续搭建常态化学习交流互动平台，加快推动志愿服务成果落地见效，不断优化基层服务效能，为全市基层社会治理提质增效注入强劲动力。



志愿者们进行分组研讨。

本报记者 梁媛 摄

# 科技护航烟叶育苗

烟草产业科技特派团扎根一线助丰产

本报讯(记者梁媛)近日，三门峡市烟草产业科技特派团先后赴三门峡市思瑞达农业种植有限公司、卢氏县莘农农业专业合作社开展实地指导，以科技赋能为抓手，构建常态化服务机制，为全市烟草产业高质量发展注入强劲动力。

在两地的育苗现场，特派团紧扣烟草生产关键环节，精准把脉技术需求。面对育苗环境调控、病虫害绿色防控等核心技术难题，特派团结合区域气候特点，与企业负责人、合作社技术骨干及种植户展开深度交流。现场系统讲解湿润育苗技术规程，从温湿度精准调控、科学基质配比到苗期精细化管理，逐一拆解操作要点，手把手指导实操流程，确保育苗环节从“经验型”向“标准化、规范化”转变，为培育壮苗筑牢技术根基。

卢氏县服务专业场地的挂牌，成为此次活动的重要里程碑，标志着三门峡市烟草产业科技特派团常态化、阵地化发展新阶段。场地将作为科技特派团的常态化服务平台，搭建起“需求导向—精准对接—持续跟踪”的全链条技术服务闭环。该场地将实现科技资源精准下沉、技术服务常态供给，为烟草产业现代化发展提供全方位、系统性的技术保障与专业化人才支撑，打通科技服务“最后一公里”。

此次技术指导与专业场地挂牌，有效巩固了全市烟草育苗生产基础，为年度烟叶生产开好局、起好步奠定坚实基础。市烟草产业科技特派团将以卢氏服务基地为新起点，健全多方协同服务机制，完善全链条技术服务体系，持续深化精准技术服务，强化本土人才培养，以更务实的举措、更优质的服务，全力推动全市烟草产业提质增效、高质量发展。



市烟草产业科技特派员服务团卢氏县服务基地成立。

本报记者 梁媛 摄

# 守护食安 联动执法

市场监管部门对学院门口小吃摊进行“体检”

本报讯(记者梁媛 通讯员唐鑫杰)为进一步强化固定摊点食品安全监管，全力保障师生及群众饮食健康，近日，市场监管部门经济开发区分局联合建设管理部，针对三门峡职业技术学院东门小摊点集中区域，开展食品安全专项检查行动，从规范校园周边食品经营秩序。

下午是学生课余出行高峰，校园东门口小吃摊点聚集，人流量大，食品经营品类丰富，也是食品安全风险防控的重点区域。检查过程中，执法人员仔细核查摊点从业人员健康资质，确保所有从业人员持证上岗、人证一致；认真核对在售食材的采购来源，详细查验进货票据，全力保障食材源头可溯、质量安全。同时，重点排查食品盛放容器使用规范情况，严禁经营者使用非食品级塑料袋、餐盒包装食品，杜绝食品

污染风险。针对小摊点露天经营的实际状况，执法人员逐一检查防蝇、防尘设施配备及使用情况，督促经营者规范使用防蝇罩、防尘布等防护设备，有效阻隔蚊蝇、灰尘等污染，保障食品售卖环节卫生安全。

此次检查始终坚持“教育引导+规范整治”相结合的工作原则，针对部分摊点存在的防蝇防尘设施使用不规范、进货票据留存不完整等问题，现场责令经营者立即整改到位。与此同时，执法人员现场向各食品经营户普及食品安全相关法律法规，讲解食品经营卫生操作规范，引导经营者主动落实食品安全主体责任，自觉遵守各项经营管理要求。

当日共排查校园周边食品小摊点60余家，有效整治了校园周边食品经营乱象，及时排查并消除了食品安全潜在风险隐患。市场监管部门后续将常态化开展检查“回头看”，不断健全食品安全长效监管机制，从严从细筑牢食品安全防护网，全力守护广大师生和市民群众“舌尖上的安全”。

# 季节情绪波动的秘密与调节法

每到春季，不少人会出现莫名的心情波动：或是烦躁易怒、心神不宁，或是低落伤感、提不起精神。其实，季节交替带来的情绪变化并非矫情，而是生理、环境、心理等多重因素共同作用的结果，了解背后原因，就能科学平复度过换季情绪期。

光照与环境的剧烈变化，是引发春季情绪波动的核心诱因。春季日照时长骤增，会打破冬季形成的稳定睡眠节律，干扰大脑褪黑素分泌，睡眠质量下降直接引发情绪烦躁。同时，春季气温、昼夜温差大幅改变，也会进一步打乱身体正常节律，加剧情绪起伏。

季节变换带来的身体内分泌波动，也会直接影响心理状态。春季阳气升发，体内肝火、心火易旺盛，

让人变得脾气暴躁、心烦意乱。再加上换季时身体需适应气候变化，能量消耗增多，换季疲劳频发，身体疲惫会大幅降低情绪抗压能力，一点小事就会成为情绪爆发的导火索。此外，心理暗示与环境氛围也会放大情绪感受，春季万物复苏，人们对生活期待升高，现实与期待的落差也易引发焦虑情绪。

面对换季情绪波动，无需过度焦虑，通过科学方法即可有效调节。日常多出门进行户外活动，保证充足光照，促进血清素分泌；保持规律作息，避免熬夜，稳住内分泌状态；饮食上顺应季节，清淡饮食；搭配慢跑、瑜伽等适度运动，释放负面情绪。同时学会接纳情绪，通过倾诉、记录等方式疏导，用生活里的小事纾解季节伤感，就能轻松稳住换季情绪，守护身心健康。

(三门峡职业技术学院心理健康教育中心 郭利聪)



科普峭函 三门峡市科协主办



食安三门峡