生活

上海优化房地产政策措施

精准施策促进合理购房需求积极释放

为更好满足居民刚性和改善性住房需求，促进房地产市场平稳健康发展，8月20日，市住房城乡建设管理委、市房屋管理局、市财政局、人民银行上海市分行、上海金融监管局、市公积金管理中心等六部门联合印发《关于优化本市房地产政策措施的通知》（以下简称《通知》），自2026年8月21日起施行。《通知》主要包括优化住房公积金提取、优化个人住房信贷、实施“以旧换新”购房补贴、推行房票安置以及推进收购二手住房等5个方面8项政策措施。

优化住房公积金提取政策

为更好支持缴存人多样化住房需求，支持居民住房消费，《通知》明确进一步优化以下3项住房公积金提取政策。

一是扩大支付购房首付款提取范围。在2025年8月“沪六条”支持缴存人购买本市新建预售商品住房提取住房公积金支付首付款的基础上，进一步扩大住房公积金支付购房首付款范围至购买新建商品住房现房；同时继续支持“既提又贷”，缴存人提取支付首付款后不影响其公积金贷款额度计算。

二是优化购房提取公积金频次和限额。对在我市没有公积金个人住房贷款或未办理公积金冲还贷业务的已购房缴存人，进一步放宽本市购房提取频次和金额，购房提取频次由不动产权证发证之日起5年内“提取一次”调整为“每个自然年提取一次”；购房提取金额放宽至“不超过购买该住房以自有资金支付的购房款”。

三是拓宽住房公积金购房支出情形。支持缴存人提取住房公积金支付本市购房契税和购买本市住房配套车位（库）、储藏室。

关于住房公积金贷款政策相关业务，可查询上海住房公积金官网或拨打住房公积金热线“12329”具体咨询。

优化个人住房信贷政策

为更好支持居民购买外环外住房，《通知》明确优化二套房贷首付款比例。对购买外环外（包括原实施差异化政策区域）住房的，二套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例从“不低于20%”调整为“不低于15%”。

按照优化后政策规定，我市首套住房商业性个人住房贷款最低首付款比例统一为不低于15%；二套住房信贷政策保持区域差异化，外环内最低首付款比例为不低于25%，外环外为不低于15%（含宝山、嘉定区全域）。

关于个人住房信贷政策相关业务，可向经办银行具体咨询。

出台阶段性购房补贴政策

为支持居民置换改善需求，《通知》提出实施以下阶段性购房补贴政策。

一是实施“以旧换新”购房贷款补贴。自本《通知》实施之日起至2027年3月31日，居民家庭在本市外环外购买新建商品住房并完成合同网签备案，且在网签备案日前后1年内出售本市二手住房的，可向购入新建商品住房所在区房地产交易中心申请补贴。补贴金额按购买新建商品住房贷款总额的1%计算，单套住房最高补贴5万元；补贴总金额2亿元，用完即止。

二是优化“以旧换新”补贴。优化2024年5月“沪九条”出台的“以旧换新”补贴政策，自本《通知》实施之日起至2027年3月31日，居民家庭在本市外环外购买新建商品住房并完成合同网签备案，且在网签备案日前后1年内出售本市外环内二手住房的，可向购入新建商品住房所在区房地产交易中心申请补贴3万元。

同时符合上述购房贷款补贴适用范围，且出售二手住房位于本市外环内的居民家庭，可叠加享受两项购房补贴（最高补贴8万元）。

关于购房补贴政策相关业务，可查询“网上房地产”网站或拨打房地产交易行业服务热线“962269”具体咨询。

推行房票安置

《通知》明确进一步加大房票实施力度，在征收拆迁补偿安置中增加房票安置方式，重点聚焦城中村改造和旧城区改建项目等，统筹平衡现有征收拆迁补偿标准，多种方式满足居民多元化安置需求。

加快推进收购二手住房用作保障性租赁住房

《通知》规定，以需求为导向，结合“十五五”时期保障性租赁住房发展要求，各中心城区（含浦东外环内区域）推进二手住房收购工作，并加快改造出租，切实增加中心城区保障性租赁住房供应。

（上海发布）

健康

睡前关灯刷手机别大意

身体出现这4个变化一定要警惕

经常在门诊遇到就诊的患者，眼睛满是红血丝，问就是昨天熬夜玩手机了。其实大家都知道，关灯后玩手机对眼睛不好，但具体会有哪些危害又不是很清楚，这导致很多人对危害认识不到位，总是忍不住还想玩。

那么，经常关灯看手机到底会对身体造成哪些影响？怎么才能玩得更健康呢？

经常关灯看手机可能会对眼睛产生4点危害

我们先来看看，关灯玩手机到底对眼睛有什么不好。

▶出现暂时看不清。

主要表现为在黑暗中长时间玩手机后，一只眼睛能看到东西，另一只眼睛暂时看不清了，要过几分钟才能缓过来，这主要与用手机的习惯和人眼的暗适应有关。

晚上用手机，很多人都习惯于侧躺着用一只眼睛来看，这时如果房间又没开灯，突然关闭手机屏幕，在较黑暗环境中，可能会发觉之前看手机的那只眼睛看不到了，另一只眼睛却可以，其实这是人眼的暗适应。平时我们从亮的地方走到暗处时，也会有这种感觉，需要适应一点时间才能逐渐看到暗处的东西。

这是因为我们人眼看东西有两种感光细胞：视锥细胞和视杆细胞。在强光刺激下，视锥细胞立刻可以投入工作，因此从暗处到亮处，我们虽然会觉得刺眼，但是能在瞬间看清物体，这个过程叫明适应。而暗环境下是视杆细胞起作用，它是需要一定的适应时间才能开始工作。

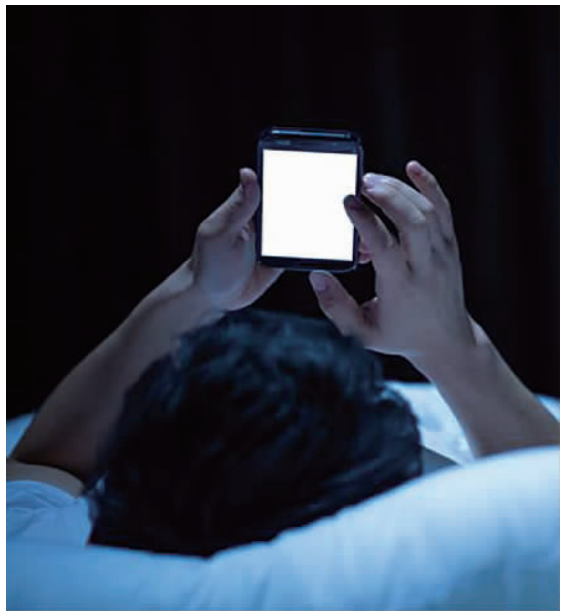
除了暗适应，也有文献报道，长时间在暗光下玩手机，可能会对感光细胞产生一些影响，从而出现视力下降。不过基本是可逆的，一般在过一段时间后，眼睛的视觉功能可以得到恢复。

▶引起干眼和视疲劳。

有研究表明，很多人在使用电脑1小时后就可能出现视物模糊、眼胀、眼痛等视疲劳症状，并且视疲劳轻重程度和使用视频终端的时间显著相关。手机屏幕比电脑更小，看的距离更近，因此用眼负担更重，更容易出现视疲劳。

健康的眼睛，看起来总是黑白分明。其中的黑眼珠其实并不完全黑色，表层是无色透明的角膜，透见下方的虹膜像我们国人大多是深褐色。白眼球是巩膜，巩膜的表面还有一层薄薄的组织叫结膜。

通常结膜上的血管是处于“休眠”状态，不被我们所见。一旦出现感染或其它刺激因素时，“休眠”的血管就会扩张充血，加速新陈代谢，也就是我们能看到的红血丝。熬夜后眼睛



红，其实是你的眼睛在提醒你，它很疲劳，要休息。

眼球表面还有一层结构叫泪膜，主要起滋润角膜的作用，长时间盯着手机屏幕看，眼睛不自主会降低眨眼频率，导致泪液蒸发变多，泪膜稳定性下降，就容易出现眼睛干涩、酸胀等干眼和视疲劳症状。

▶导致近视发生和发展。

大家都知道，对于儿童来说，过多的近距离用眼会导致睫状肌疲劳，从而增加近视的可能。但其实成年人过多近距离用眼，也有可能导致近视度数的增加。

特别是晚上如果是侧躺着看手机，长时间只使用一只眼睛看，还可能出现这只眼睛近视度数发展更快，造成双眼度数差异过大，进一步影响双眼视功能。

▶引起闭角型青光眼发作。

青光眼是一种不可逆的致盲性眼病，主要是由于眼球内压力太高，超出了自身所能承受的范围，从而引起视神经损害。临床上把眼压10mmHg~21mmHg定义为正常眼压范围，眼压的稳定主要依赖于眼球内房水循环。

关灯玩手机，暗光环境下，瞳孔会变大，对于本身眼球结构有些特殊，如眼球较小房角又窄的人来说，就可能影响房水循环，出现眼压突然增高，导致青光眼急性发作。发作时，不仅会眼痛头痛，还可能对视力造成不可逆损害。

晚上玩手机护眼模式、夜间模式有用吗？

手机护眼模式主要是从防蓝光角度对眼睛进行保护，蓝光本身就存在于太阳光中，生活中的LED灯、液晶显示器和手机屏幕都会释放蓝光。

依据波长，可将蓝光分为较短波长蓝光（400至440纳米）和较长波长蓝光（440至500纳米）。一般认为较短波长蓝光能量高，有可能造成眼底损害，而较长波长蓝光对我们的暗视力和昼夜节律是有好处的。

而我们日常用的LED光源峰值光谱多为450至500纳米，就手机屏幕的照度而言，通常倒不太需要担心会对眼底造成损害。

手机的夜间模式，通常设置的屏幕亮度会随着环境光源亮度而相应调整，如房间暗，手机屏幕的亮度也会变暗，理论上来说，会让人的神经放松，逐渐过渡到睡眠状态。

但如前所说，这种暗光对眼睛却不甚友好，因此，晚上刷手机只是依靠护眼/夜间模式，其实是不太行的。

刷手机时做到这3点对眼睛更友好

睡觉之前刷会儿手机是很多人的习惯，想要完全戒掉基本上都很难做到，不过注意以下几点，能一定程度减少对眼睛的伤害。

▶调整环境光。

睡前如果一定要刷手机，房间里开个阅读灯或小夜灯，让周围环境和屏幕亮度对比差异不要太大会更合适。

▶注意用眼姿势。

眼睛与手机距离不要太近，以自己舒适的相对远一点的距离会更好。最好不要躺着玩，如果一定要躺着玩，也不要侧躺，要让双眼和屏幕距离相同。

▶控制用眼时间。

少玩一会比什么都强，但如果实在做不到，那就增加休息间歇，可以采用20-20-20的原则来休息，就是用眼20分钟，至少20秒，闭眼或看看远处都可以。

最后，当你早上醒来，看看镜子里的自己眼睛红红的，如果觉得眼干眼涩等不适，那就要引起重视，你的用眼已经超负荷，需要好好调整下了。

（人民网科普）