

情绪病为何“当春乃发生”？

医生支招稳住春日心态

■记者 樊昕旖 通讯员 蒋月红

本报讯 这两天，嘉兴市康慈医院（嘉兴市第五医院）临床心理科就诊量明显上升，前来咨询情绪问题的患者较平日上涨了约15%。不少患者坦言，近期会莫名感到情绪低落、烦躁易怒，注意力难以集中，甚至出现失眠、食欲减退等情况。生机勃勃的春天本该治愈人心，有的人为何会陷入低落、焦虑、烦躁的情绪漩涡？

“春天天气多变，气温起伏较大，人体生物钟与生理机能容易出现紊乱，身体难以快速适应季节交替带来的变化，再加上日照时间变长，会直接影响体内多巴胺、血清素等情绪相关激素的分泌波动，引起情绪敏感、烦躁不安等反应。”昨天，嘉兴市康慈医院（嘉兴市第五医院）临床心理科副主任医师陈慧珠告诉记者，每年3月到5月是心理健康问题的高发期。“这段时间正值返工返学阶段，有些人会因为生活节奏加快、工作学习压力骤增等原因，出现心理不适的情况。”

“情绪问题的表现形式通常因人而异。”陈慧珠介绍，有的人会莫名焦虑不安，一点小事就引发强烈的情绪反应，伴随心跳加速、呼吸急促、手心出汗等躯体

症状；有的人则陷入情绪低落、兴趣减退的状态，长期处于消极思维中，提不起精神；还有人会变得烦躁易怒，稍有不如意就情绪失控、大发雷霆。

那么，面对春季易出现的情绪困扰，该如何科学避免呢？陈慧珠建议，可以从作息、饮食、运动和情绪疏导等多方面入手，做到自我调节和疗愈。建议规律作息，恢复正常的生物钟，避免熬夜，让身体和大脑能充分休息；建议平衡饮食，用健康食物代替“垃圾食品”，减少辛辣刺激食物的摄入，多吃新鲜蔬果、全谷物、坚果等；建议适量运动，可选择慢跑、散步、瑜伽、太极拳等强度较低的运动，每周坚持3到5次，每次保持30分钟以上。

另外，在出现情绪低落或烦躁时，可多到户外走走，晒晒太阳，借助自然光照调节相关激素分泌；可以及时与亲人、好友倾诉内心的烦恼，释放负面情绪；也可以培养园艺、读书、听音乐等兴趣爱好，转移注意力。“如果这种情绪波动已经影响到了正常的生活、工作和学习，而且无法通过自我调节缓解，建议及时寻求专业医疗帮助。”陈慧珠说。

健康嘉兴

搭建研究平台、开展红色教育、守护“舌尖”安全…… 嘉兴校园有群“编外银发园丁”

■记者 闻心玥 通讯员 束庭淮 徐新雅

春日的阳光洒进校园，琅琅书声里，多了几道奔走的身影。他们是退休老干部、老教师、老专家，也是这个开学季里嘉兴校园中的特别“编外力量”。

从跨国牵线到红色宣讲，从后厨监督到食堂陪餐，这群“银发园丁”用最朴实的方式，把牵挂与余热，留在了孩子们成长的每一寸土地上。

在嘉兴大学的国际化版图上，最近多了两个新坐标，一个叫“中东欧”，一个叫“匈牙利”。这背后，是嘉兴市外办原二级调研员庄玉娥的四处奔忙。

“全球化步子越来越快，嘉兴大学要创建高水平大学，不能缺了这块拼图。”庄玉娥说。

退休后，她把名片盒变成了资源库，多方联络、反复对接，促成了嘉兴大学跨学科、智库型国际化研究平台——中东欧文化经济研究中心的成立。更难得的是，她还牵线聘请匈牙利驻沪领事馆前总领事西拉德·博岚担任中心顾问。有了这位“活地图”，嘉兴大学与中东欧高校及机构的学术合作、人才交流，打开了新局面。

更令人振奋的是，经她牵线，学校成功“牵手”匈牙利塞切尼·伊什特万大学，联合申报“中文+新技术”特色孔子学院。2026年1月，孔子学院在匈牙利正式落地，为学校国际化发展再创新平台。

前不久，嘉兴市关工委“五老”讲师团、嘉兴市新四军历史

研究会宣讲团成员张福良又一次站上讲台。87岁的他，讲起烽火岁月，声情并茂，引人入胜。没有照本宣科，只有亲身经历。多年来，他和宣讲团成员的足迹遍布浙江工业大学、嘉兴市实验初级中学等多所学校，先后开展爱国主义教育、雷锋精神宣讲120多场。

他还深度参与嘉兴市新四军历史研究会与嘉兴大学合作32年的“红色忘年交”活动，与青年学生结对交流、共话初心。该项目累计让两万余名大学生与革命前辈面对面，活动纪实还获选教育部2025年高校“礼敬中华优秀传统文化”宣传教育活动优秀作品。

“作为退休教育工作者，也作为孩子们的祖辈，守护好孩子‘舌尖上的安全’，我们义不容辞！”2023年起，海宁市教育局机关退休老干部支部成立了一个特殊的“监督组”——“尽膳尽美，‘味’爱同行”专项行动组。

这群“银发守护者”奔走在56所学校及食材供应链一线，两年累计出动上百人次。他们还探索建立了“半月查食堂、半学期查配送”机制，从食材源头索证到日常化验记录，从冷库通风到餐具清洗残留，他们凭着一双“火眼金睛”，发现问题，推进整改。“每次弯腰检查，都是在为自家孩子挑菜。”一位老同志笑着说。

这个春天，他们的身影，让嘉兴的校园，更暖了。

嘉兴正能量

购房交税、旧房改造能提取，“以旧换新”可贷款 公积金“嘉七条”来了

■记者 沈婷 通讯员 沈晏

本报讯 记者昨天从嘉兴市公积金管理中心获悉，我市住房公积金“嘉七条”已出台，新政对住房公积金政策的“以旧换新”贷款认定、住房税费提取、旧房改造提取等7个方面进行了优化，推出提取贷款一揽子惠民新政策，精准对接群众住房需求，着力提升老百姓居住品质。该政策从昨天起正式施行。

新政优化调整“以旧换新”申请公积金贷款认定标准，为置换住房家庭减负。如缴存人之前的公积金贷款已经还清且房屋已出售或挂牌出售，政策实施之日起买房申请公积金贷款，贷款次数和套数认定还是按原来那套房子算，切实减轻缴存人还贷负担。

提取范围拓展也是本次新政的一大亮点。新政扩展了住房公积金提取情形，推出购房契税、住宅专项维

修资金、房屋改造提取公积金三大创新举措。政策实施后，缴存人家庭缴纳契税、住宅专项维修资金的，可以按实提取公积金。想给家里升级居住环境进行局部改造，购买门窗、橱柜、卫生洁具也能一次性提取公积金，每户最高能提5万元。

为进一步释放消费潜力，新政还优化了购房提取与物业费提取政策，让公积金使用更灵活、更便民。新政还将在政策实施之后购房的提取从之前仅可“提取一次”优化为可“多次提取”，物业费从“仅提取一套”扩大为“提取多套”，并且增加垃圾清运费、车位管理费项目。

新政一经发布，多位市民纷纷表示，“嘉七条”精准戳中了住房需求痛点，实实在在为老百姓减负、为生活提质，让大家感受到了政策的温度。

“我们住的房子已经有十几年了，想换一套面积大一点、采光好的新房，可之前担心置换时不符合公

积金贷款申请条件，还贷压力会比较大，所以一直在犹豫。”家住南湖区新兴街道的市民王女士笑着说，得知“以旧换新”贷款认定优化后符合申请条件了，这一下子打消了她的顾虑，“这政策太贴心了，让我们这些想置换住房的老百姓敢出手了！”

最近正打算交购房契税的市民李先生告诉记者，他去年年底买了一套刚需房，交完首付后手头有些紧张，“听说新政实施后，公积金能提出来缴纳契税，可真解了我的燃眉之急！”李先生坦言，“以往印象中公积金只能用来买房，现在不仅能用于缴税，还能改造旧房，用途真是越来越广了。”

正在咨询旧房改造提取政策的市民张女士也直言受益良多。她家里的门窗、橱柜已经老化，想局部改造一下提升居住品质，但改造费用不小。“新政出来后，旧房改造能一次性提取最高5万元公积金，真是减轻了

我的压力。”此外，还有不少市民表示，购房后公积金可以“多次提取”，以及用公积金缴纳物业费可以“多套覆盖”等优化举措，让公积金使用更灵活，切实减轻了日常开支压力，也让大家更敢消费、愿消费。

“住房公积金制度在惠民生、稳市场中具有基础性作用。”嘉兴市公积金管理中心相关负责人介绍，本次“嘉七条”的发布旨在支持缴存人购买、置换、改造房屋等住房需求，让公积金政策真正惠及更多群众。

若想了解“嘉七条”具体办理流程、所需材料等详细信息，市民可关注“嘉兴公积金”微信服务号，或拨打12345 热 线 咨 询；扫描文末二维码，还可查看“嘉七条”具体政策内容及政策解读。



晨雾弥漫 如诗如画

近日早晨，海宁市硖石街道南漾村、军民村一带晨雾弥漫，乡村宛如人间仙境。

■摄影 石月平

照片拍一拍，AI助手精准识隐患 海盐“百心安”应用成为企业“安全顾问”

■记者 陆英杰 通讯员 丁嘉仪

昨天，在浙江好仕莱家居用品有限公司生产车间内，安环部经理沈张华掏出手机，对准一处物料堆放区域一通，屏幕瞬间弹出识别结果：“消防通道堵塞，须立即清理至指定区域。”同时，整改标准与时限同步生成，在生成标准的指导下，沈张华与同事快速完成了消防通道区域清理。

从拍摄到识别，从预警到指导，整个过程不过几秒，却完成了一次精准高效的安全隐患排查。这背后，是海盐县以数字化改革推动企业安全管理从“被动迎检”向“主动预防”跃升的创新实践。

作为嘉兴市率先推行AI智能监管模式的地区，海盐以百步镇为试点，历时一年多研发的“百心安”智能监管应用，上线运行近7个月以来，正成为企业眼中的“安全顾问”、政府手中的“监管利器”。

从“怕检查”到“愿自查”：标准“一把尺”量出企业安全感

“以前，第三方专家和执法人员有时给出的标准不太统一，搞得我们企业都不知道该听谁的。现在有了‘百心安’应用，我们照着上面的标准整改，和执法检查用的是同一把

‘尺’，心里踏实多了。”沈张华的这番话，道出了不少企业的心声。

长期以来，检查标准不统一、要求不一致，是困扰企业的一大痛点。企业不是不想改，而是不知道按哪个标准改才“算数”。为破解这一难题，海盐县以执法检查“一件事”为抓手，系统梳理并编制“一表通查”清单，推动各类检查事项标准化、规范化、透明化。

在此基础上，海盐将相关标准深度融入数字化治理。依托“百心安”应用，聚焦九小场所、印刷企业、集成家居等重点行业，覆盖涉爆粉尘、有限空间、危化品使用等126类隐患，逐项细化检查内容，确保企业自查指引与执法人员执行标准完全一致。通过技术手段，将这套标准嵌入AI智能监管系统，构建起线上线下贯通的闭环治理体系，真正实现监管尺度“一把尺”量到底。

从“不会查”到“精准改”：AI赋能企业自查自纠能力跃升

过去，沈张华和同事们依靠经验判断、手写记录、口头交代推进隐患整改，不仅效率低、流程乱，新手上手更难。如今，“百心安”应用的“隐患拍摄整改”功能彻底改写了这一局面。依托AI识别与大数据算法，该

应用可自动判定隐患类型，同步推送整改要求，实现“边拍边识、即查即改”。从物料堵塞通道、消防设施遮挡到用电不规范等常见隐患，识别准确率稳定在90%以上。发现隐患后，应用即时推送完整整改方案，不再需要反复沟通、等待指导。

“拍照上传后，过程跟踪、结果销号全流程线上流转，整改周期缩短了60%以上。”沈张华说，企业真正拥有了“随身安全顾问”，解决了“不懂查、不会改”的老大难问题。试点以来，该应用已辅助企业开展自查99次，发现隐患84条，企业隐患问题数量同比下降18.5%。

考虑到AI识别可能存在误差，海盐专门组建纠错团队，推行“企业自改+专家复核”机制，持续迭代优化识别模型，既发挥科技赋能的前端优势，又守住安全管理的底线。

从“经验管”到“数据防”：精准画像推动监管关口前移

“从‘被动整改’到‘主动防控’，核心突破在于‘百心安’系统构建的大数据精准画像功能。”海盐县综合执法办专职副主任胡一尉介绍，应用全面归集企业隐患排查、整改落实等动态数据，通过AI建模生成“一企一档”风险画像和隐患分布“一张图”，

让风险可视、可预警、可管控。监管部门依据画像分析，对中高风险企业开展“点对点”入企指导，提前推送定制化整改方案，实现监管关口前移。截至目前，已完成对92家企业画像，开展精准入企指导服务23次。企业也从“等专家、找第三方”转变为“自主排查、自行整改”，安全管理成本显著下降，风险防控能力持续增强。

此外，该应用内置“问学”模块，智能推送政策解读、安全课程与实操指南，支持员工常态化学习。试点以来，线上安全学习互动超20次，企业迎检负担有效减轻，安全文化逐步内化于心、外化于行。

作为“大综合一体化”行政执法改革的生动实践，“百心安”应用正推动监管方式从“人海战术”向“数字赋能”转变，实现执法资源集约高效配置。“未来，该应用将在深化工贸行业应用基础上，逐步向食品安全、特种设备等领域拓展，开发视频自动抓拍等多模态隐患识别功能，以更精准、更智能、更高效的数字治理，为企业高质量发展筑牢坚实安全屏障。”胡一尉表示。

嘉兴有意思

拍卖公告

受有关单位委托，定于2026年3月28日10时，在中拍平台https://paimai.caa123.org.cn举行公开拍卖会。具体事项公告如下：
一、拍卖标的：位于桐乡市高桥镇街道湘庄苑苑商住楼1幢（小区大门东侧）15套住宅房使用权，建筑面积约125.01m²-165.69m²/套不等，起拍价35.7万元-45.9万元/套不等，保证金10万元/套。
注：竞买人必须为年满18周岁且具有完全民事行为能力之桐乡市高桥镇街道湘庄村村民（户籍须在湘庄村）方可报名参加；以上拍卖标的无不动产证。
二、报名条件：凡有意参加竞买者，请携带户口本、身份证原件及复印件办理竞买登记手续并交纳竞拍保证金（以到账为准）。
保证金请直接交入本公司账户【户名：浙江正联产权拍卖有限公司，开户行：桐乡农商银行梧桐支行，账号201000123585472】，保证金交纳方式：转账（网银或电汇），保证金以到账为准。
三、标的展示及报名时间：2026年3月25日-3月27日17时止，看样请提前预约。
四、报名地址：中拍平台（线上）或桐乡市复兴北路680号三楼、湘庄村村委；咨询电话：0573-88037738、13867338810 黄先生 浙江正联产权拍卖有限公司 2026年3月17日

租赁权拍卖公告

受有关单位委托，定于2026年3月28日13时，在中拍平台https://paimai.caa123.org.cn举行公开拍卖会。具体事项公告如下：
一、拍卖标的：位于桐乡市高桥镇街道湘庄苑苑商住楼1幢（小区大门东侧）底层15间（5组）营业用房3年期租赁权，建筑面积约112m²-120m²/组不等，起拍价2.71万元-2.9万元/年/组不等，保证金1万元/组。
注：上述标的在租赁期内不得经营有污染、有噪音的项目。
二、报名条件：凡有意参加竞买者，请携带有关证、照原件及复印件（单位凭营业执照副本、法定代表人身份证、个人身份证）；如委托他人参与竞买的，还应提供授权委托书、代理人身份证）办理竞拍登记手续并交纳竞拍保证金。
保证金请直接交入本公司账户【户名：浙江正联产权拍卖有限公司，开户行：桐乡农商银行梧桐支行，账号201000123585472】，保证金交纳方式：转账（网银或电汇），保证金以到账为准。
三、标的展示及报名时间：2026年3月25日-3月27日17时止，看样请提前预约。
四、报名地址：中拍平台（线上）或桐乡市复兴北路680号三楼、湘庄村村委；咨询电话：0573-88037738、13867338810 黄先生 浙江正联产权拍卖有限公司 2026年3月17日

租赁权拍卖公告

受委托，我公司定于2026年3月25日10时公开拍卖：
桐乡市梧桐街道茅盾东路北侧166号房产三年期租赁权。建筑面积：约497.80平方米。起拍价：13.8万元/年，竞拍保证金：5万元。
一、标的展示及报名时间：2026年3月23日—24日
展示地点：桐乡市（标的物所在地）
二、拍卖地点：桐乡市文昌路10—7号
三、报名地点：桐乡市文昌路10—7号
联系电话：13857397666（市府网647666）
注：报名须携带有关证、照原件及复印件；于2026年3月24日16时前凭保证金交款凭证办理报名竞拍手续。竞拍保证金交款账户（户名：海宁市嘉泰拍卖有限公司，开户银行及账号：浙商银行嘉兴海宁支行 3350 0202 1012 0100 0535 68）保证金不计息。
海宁市嘉泰拍卖有限公司 2026年3月17日

福彩15选5 第2026065期 投注总额：624102元

头等奖	中5个全	0	0元/注
二等奖	5个号全	81	2563元/注
三等奖	中任意4个	5559	10元/注

福彩七乐彩 第2026028期 基本号(●)06 15 17 18 21 26 29 特别号(★)24

一等奖	中7个全	1	1800000元/注
二等奖	中6个全	172	15840元/注
三等奖	中5个全	407	200元/注
四等奖	中4个全	4949	50元/注
五等奖	中3个全	62033	10元/注
六等奖	中2个全	58514	5元/注

桐乡市水务集团2026年2月份水质公告

项目	国标	出厂水		管网水	
		检测结果	单项评价	检测结果	单项评价
游离氯	出厂水中余量0.3-2mg/L,管网末梢水中余量0.05-2mg/L	0.77	合格	0.45	合格
色度	≤15度	<5	合格	<5	合格
浊度	≤1NTU	0.10	合格	0.12	合格
高锰酸盐指数(以O ₂ 计)	≤3mg/L	1.28	合格	1.41	合格
菌落总数	≤100CFU/ml	未检出	合格	未检出	合格
臭和味	无异臭、异味	无	合格	无	合格
总大肠菌群	不得检出(MPN/100ml)	未检出	合格	未检出	合格
耐热大肠菌群	不得检出(MPN/100ml)	未检出	合格	\	\
肉眼可见物	无	无	合格	\	\

数据来源：桐乡市凤栖水质检测有限公司

福彩3D 第2026065期 销售总额：6089936元

一等奖	浙江中奖注数	每注金额(固定)	中奖总金额:1811741元。 奖池金额:2000000元。
二等奖	1263注	1040元/注	更多信息查询： https://www.cwl.gov.cn
三等奖	0注	346元/注	本信息若有误以公证数据为准
四等奖	2817注	173元/注	2026年3月16日

福彩“6+1” 第2026027期 28元

一等奖	中6个全	1	1800000元/注
二等奖	中5个全	0	0元/注
三等奖	中4个全	0	0元/注
四等奖	中3个全	0	0元/注
五等奖	中2个全	25	50元/注
六等奖	中1个全	682	50元/注
七等奖	中0个全	12722	5元/注

办理遗失声明 刊登各类公告 请到嘉兴日报

地址：嘉兴市迎宾大道99号嘉兴日报社
一楼广告受理处（仅此一地）
0573-82532309
(唯一热线)
联系人：小马

●嘉兴市老科技工作者协会遗失上海浦东发展银行嘉兴支行开户许可证，核准号J3350000700003，声明作废。
●顾思明遗失座落于嘉怡花园16-1-401的直管公租房租用卡，公租房编号BM016-1-401，住房编号003682，声明作废。