



舒心睡眠,从“头”开始

□本报记者 周西

良好的睡眠离不开一个适合自己的好枕头。当前,市面上的枕头,以材质、类型、功能的不同,大致分为荞麦枕、羽绒枕、记忆枕、乳胶枕这几类。

“我买得最多的床上用品就是枕头。因为睡眠不好,一个合适的枕头对我来说太重要了。”蕾蕾说,买枕头不要怕花钱,一定要多买几种回来试试,因为适合别人的枕头不一定适合自己,要根据自己的颈椎的情况和对枕头的偏好来选择。

那么不同类型的枕头有何优缺点?如何选到适合自己的枕头?蕾蕾简单介绍说,荞麦枕的特点是比矮和硬,几乎没有弹性,适合老人或者习惯睡硬枕头的人群。“使用荞麦枕需要注意,它的枕芯使用寿命一般在半年到一年左右,建议定期翻晒,这样可以更好地杀菌和延长使用寿命。”蕾蕾告诉记者,相比其它枕头几百上千元的价格,荞麦枕比较便宜,一般几十元就能买到,好一点的也就一两百元。

羽绒枕是这几年颇受消费者欢迎的一款枕头,蕾蕾说,羽绒枕的特点是枕着舒服,缺点是价格稍贵,且清理起来较麻烦,“只有个别品牌的羽绒枕可

以水洗,大家在购买时要多向客服咨询”。

羽绒枕的挑选有两个重要的标准——蓬松度和羽绒含量。“一般来说,蓬松度高和羽绒含量高的枕头更加舒服,但还是要根据自己的需求来选择,适合自己的才是最好的。”蕾蕾告诉记者,很多商家不会主动标注羽绒枕的蓬松度和羽绒含量,想要购买羽绒枕的,一定要仔细询问后再下手。

“喜欢支撑性比较强的枕头,可以看看记忆枕。”蕾蕾介绍,记忆枕可以简单理解成回弹很慢的海绵枕头,经常使用的话,会慢慢贴合颈椎,支撑性比较强,“记忆枕的使用寿命一般在半年到两年左右,如果觉得睡着不舒服了,要及时更换。”记忆枕的价格不一,购买时按需选择即可。

还有最近几年风头很大的乳胶枕。“乳胶枕算这两年的‘网红枕头’了,我了解了一下,很多家庭都购买了乳胶枕。尤其前几年去东南亚旅游的,几乎都会买两个乳胶枕回家。”蕾蕾表示,乳胶枕确实是一个不错的产品,但乳胶品牌繁多,让很多人选购时挑花了眼,而且因制造工艺不同,质量也是参差不齐。蕾蕾建议,选乳胶枕要根据制造工艺和原



料,一般来说选择大品牌的天然乳胶做的枕头比较好,是不会“翻车”的。

“个人比较喜欢记忆枕、乳胶枕和荞麦枕。”蕾蕾表示,羽绒枕对于她这样颈椎不太好的人来说太蓬松、太柔软了,没法有力地支撑住她的颈椎,羽绒枕反而会觉得很累。乳胶枕她枕着感觉挺舒服的,可以比较妥帖地支撑住她的脖子。“荞麦枕比较硬,枕着完全不会感到累。而记忆枕更能贴合人体的颈椎。”蕾蕾说,三种枕头轮换用,睡着更舒心。



专为苏州市民而来! “苏惠保2023”正式发布

9月21日,“苏惠保2023”项目发布会举行,标志着“苏惠保2023”城市定制型补充医疗保险正式回归。

“苏惠保2023”是在苏州市政府支持下,由苏州市医保局、财政局等11家政府单位共同指导,东吴人寿承保,其余12家保险公司共同承保,苏州市民卡共同承办的苏州城市定制型商业补充医疗保险。

“苏惠保2023”在前三期运营经验的基础上继续升级,普惠属性更强、保障范围更广。门诊住院医疗费用保险金额高达100万元;特定高额自费药械扩展至38种,专设苏州创新药械目录并提升赔付比例最高至90%;新增了75种海外特药,0免赔额;延续重度恶性肿瘤住院津贴保险金,质子、重离子医疗保险金和CAR-T疗法

保险金责任。与此同时,“苏惠保2023”还创新推出惠守护全民健康服务行动,围绕全生命周期、大健康周期实施3大系列、12项人人可及的健康服务。

“苏惠保2023”参保缴费渠道现已正式开通,截止时间为2022年12月20日,可通过“苏惠保”公众号等方式进行参保。

动态资讯

高新区分局 >>> 完成经贸交流会餐饮保障

2022年是中德建交50周年,太仓作为德企之乡,各项活动如火如荼地开展。近日,2022年江苏德国经贸交流会在太召开。市市场监管局高新区分局对负责餐饮服务的太仓铂尔曼酒店进行了餐饮保障,共计保障200人次用餐安全。

保障人员首先对现场的餐饮环境进行预评估,针对存在的问题提出整改意见。铂尔曼酒店整体对食品安全管控到位,但一些细节需要加强管理,如后厨地面湿滑等。保障人员还对餐具、食品原料等进行了现场检测,均未发现问题。

本次保障采取驻点保障的方式,从原材料的采购到加工完成全过程监督,发现一处问题立即整改一处,确保参会人员用餐安全。在高新区分局保障人员和餐饮单位工作人员共同努力下,此次餐饮保障工作顺利完成。

城厢分局 >>> 开展食品检测惠企活动

近日,为深入开展食品安全“守查保”专项行动,市市场监管局城厢分局联合苏州市食品检测中心事业市场部开展食品检测惠企活动。

活动中,走访了辖区餐饮小微企业,现场了解疫情后小微餐饮单位的实际困难,对食品安全标准、食品检测、农产品索证索票要求进行现场答疑。活动后,城厢分局执法人员联合苏州食检中心工作人员检查了小微餐饮单位后厨,对卫生情况进行指导规范。苏州食检中心还为18家小微餐饮单位提供免费农产品委托检测服务,替小微餐饮单位把好食品安全原料关。

食品安全检测具有针对性、有效性和系统性等特点,可以深入排查和化解食品安全风险隐患,是食品安全保障不可或缺的重要组成部分。城厢分局将以此为契机持续开展食品检测惠民服务,提升辖区食品经营单位食品安全意识。

璜泾分局 >>> 检查秋季校园食品安全

2022年秋季新学期已到来,为切实做好校园食品安全监管工作,确保广大师生饮食安全,日前,市市场监管局璜泾分局对辖区内学校食堂及校园周边食品经营单位开展全覆盖检查。

检查中,执法人员详细了解了学校食品安全校长负责制落实情况、学校食堂食品安全管理制度落实情况,以及各项台账记录登记情况。同时,该分局还在学校食堂中推行五常管理法,并对3所学校申报五常食堂示范单位进行现场指导。此外,执法人员针对校外食品经营单位,检查了是否存在贩卖“三无食品”“五毛食品”以及员工健康证过期等问题。

截至目前,璜泾分局共检查学校食堂8家、校园周边食品经营单位34家。下一步,该分局将对检查中发现的问题持续跟踪整改落实,并加强食品安全专项检查力度,切实落实校园食品安全监管职责。

总第78期 太仓市市场监督管理局 协办

菁英e贷

- 纯信用,额度循环
无需担保,三年授信期内可循环使用
- 高额度,最高可达30万元
满足您个人和家庭需求,如旅游、教育、装修、医疗等
- 方便办,随借随还
可按月付息,到期还本

参考年化利率(单利)4.5%,达标可享利率优惠*
备注:①最终利率以实际发放利率为准。②达标标准详询经办机构。
③如需进行业务咨询或投诉,可致电客户服务热线95577或详询客户经理。

办理流程:①扫客户经理二维码→②贷款审批→③手机银行在线提款→④款项到账

股票代码:600015 客服电话:95577 www.hxb.com.cn

华夏银行 苏州分行
HUAXIA BANK SUZHOU BRANCH

国缘V3
更舒适的高端白酒
国大幸必有缘

维护市场公平 保障民生安全

太仓市国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

太仓规网挂[2022]22号

经太仓市人民政府批准,由太仓市自然资源和规划局以网上挂牌方式出让以下地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、出让地块的基本情况和规划指标要求:

编号	不动产单元号	土地位置	土地面积(㎡)	土地用途	容积率	建筑密度	绿化率	建筑高度(米)	土地出让金起始价(万元)	竞买保证金(万元)	增价幅度(万元)
2022-WG-22	320585-003206-0802501	高新区璜泾路北、通达路西	47193.3	城镇住宅用地	1.0<容积率≤1.7	≤25%	≥37%	≤44(同时满足周边军事设施限高要求)	93066	18613	100

二、竞买资格:

中华人民共和国境内外法人、其它组织,除法律、法规以及出让公告另有规定外,均可参加网上交易。可以独立报名竞买,也可以联合报名竞买。

根据江苏省信用办《关于对国家下发的严重失信企业实施联合惩戒工作的通知》(苏信用办〔2016〕73号)要求,限制严重失信企业参加国有建设用地使用权挂牌竞价出让活动。

住宅地块竞买人的竞买保证金及土地出让金的资金来源应为自有资金且符合相关文件规定,在报名时提交资金来源承诺书。

对于违反上述规定的竞买人,经认定构成违规参与竞买的,将认定其为国有建设用地使用权挂牌竞价出让失信行为人,禁止其在失信行为发生后三年内参加太仓市国有建设用地使用权挂牌竞价出让活动。对于违反上述规定,构成违规参与竞买的竞买人,太仓市自然资源和规划局有权取消其竞买资格,其所支付的全部保证金不予退还,并保留要求其赔偿该地块组织网上挂牌出让支出的全部费用的权利。

竞买人须向CA认证机构申请身份认证,办理CA证书(详见出让须知第二条),持CA证书通过太仓市国有建设用地使用权网上交易系统参与网上报名。

三、网上挂牌出让详细情况和具体要求,详见网上挂牌出让文件:
竞买人可于2022年9月21日至2022年10月10日登录网上交易系统(http://221.224.76.18:8084/)下载网上挂牌出让文件,也可到太仓市自然资源和规划局605室按规定申领。

四、网上申请报名:竞买人在办理CA证书后须向网上交易系统上传下列文件:(1)国有建设用地使用权网上挂牌出让竞买申请书;(2)营业执照副本;(3)法定代表人身份证;(4)若法定代表人委托代理人代办的,必须出具授权委托书及受托人的身份证;(5)住宅地块竞买人资金来源承诺书。

五、缴纳竞买保证金、自由报价、限时竞价:

1.缴纳竞买保证金时间:网上申请报名后,竞买人可于2022年10月18日16:00前按网上交易系统确定的银行按时足额缴纳竞买保证金。

2.自由报价时间:竞买人在缴纳保证金后,可在限时竞价截止前一小时多次报价。报价一经确认后,不得变更或者撤销。

3.限时竞价时间:自由报价截止时停止更新挂牌价格,停止更新时最高报价作为限时竞价起报价。本次公告地块限时竞价起始时间为:10月20日9:00

4.一次报价时间:土地使用权网上竞价达到网上竞价中止价格时,网上竞价中止,转为网上一次报价。所有取得相应地块网上竞价资格的竞买人均可参加该地块一次报价。

一次报价开通时间为竞价中止10分钟内,若在自由报价阶段达到网上竞价中止价格则一次报价开通时间为限时竞价时间。一次报价起止时间为10分钟,前5分钟为一次报价资格确认阶段,后5分钟为竞买人报价阶段。

本次公告设定的一次报价有效区间如下:

编号	中止价格(万元)	一次报价有效区间(万元)
2022-WG-22	106543	106543-107025

六、挂牌交易办法:本次网上挂牌交易只接受网上竞买申请,不接受其他形式的申请。本次网上挂牌交易不设底价,按照价高者得的精神确定最终竞得人,超过中止价格的通过“一次报价”方式确定竞得人。

七、其他需要公告的事项

竞得人由出让人与受让人签订《国有建设用地使用权出让合同》时,可选择采用“模块化、可集成”的“标准地+双信地”出让模式,可享受最优质高效服务和最舒心营商环境。

出让提供“交房即发证”服务,竞得人在交房前应完成不动产首次登记,并无偿为有需求的购房者采用“互联网+不动产登记”模式实现交房当天领取《不动产证书》。

竞得人不得建设带有私家花园的低层独立式住宅的别墅类房地产开发项目。

本次出让地块所涉地下空间使用权设立及其各项规划管控要求的出具,均依据已经依法批准的详细规划中相应地下空间的开发利用内容,符合《中华人民共和国城乡规划法》、《城市居住区规划设计标准》(GB50180-2018)、《江苏省城乡规划条例》、《江苏省城市规划设计管理条例》、《省政府办公厅关于城市地下空间开发利用的指导意见》(苏政办发〔2020〕58号)、《江苏省自然资源厅党组关于严格执行国有建设用地出让出让规定进一步加强监管监督工作的意见》(苏自然资党组发〔2019〕194)等法律法规和技术规范标准有关规定。

网上挂牌出让地块和相关详细情况,竞买人可向太仓市自然资源和规划局咨询,具体联系方式如下:

联系人:冯晓蕾、姜杨洋

联系电话:0512-53521173、53890610

太仓市自然资源和规划局
2022年9月20日