今年以来，受新冠肺炎疫情影响，部分消费者因经济压力加剧、偿还能力下降，导致短时期内无法及时偿还信用卡欠款，引发大量的信用卡还款方面的投诉。北京银保监局提醒广大消费者办卡用卡需理性，切莫陷入信用卡使用的五个“误区”。

四步走出信用卡使用误区

□本报记者 盛丽

误区一:信用卡越多越好

信用卡不是越多越好，信用卡太多而记不住还款日和还款金额，不仅有可能损失利息，最重要的是会影响个人信用记录，还会增加被盗刷的风险。

误区二:分期付款能捡便宜

分期付款不计利息，但是信用卡发行机构要收取一定的手续费。信用卡持卡人在消费前别忘了先查清楚自己卡中的可用余额和分期付款额度。

误区三:“以卡养卡”能透支消费

一些消费者借助“以卡养卡”的方式，通过办理各种机构的信用卡来交替还钱。“以卡养卡”容易陷入卡债越还越多的不良循环，不仅会加速个人杠杆的上升，还会增加违约风险的概率。

误区四:“最低还款额”免息

信用卡按照最低还款额还款虽然能图方便，暂时性地减轻还款压力，但是这种还款方式将会产生信用卡利息。最低还款额度主要是用于解一时之急，如果需要使用最低额度还款，需要提前了解本息共需要归还多少金额，提前做好打算。

误区五:疫情期间不用还款

疫情期间，各金融机构按照中国银保监会的要求，为维护消费者权益，出台了相应的信用卡还款的优惠政策，但这并不代表疫情期间不需要还款。根据银保监会相关规定，疫情并不能免除所有人信用卡的债务，只有因感染新冠肺炎住院治疗或隔离人员、疫情防控需要隔离观察人员、参加疫情防控工作人员以及受疫情影响暂时失去收入来源的人群，无法还款的，可以采取灵活调整住房按揭、信用卡等个人信贷还款计划，合理延后还款期限，疫情期间因不便还款发生逾期的，不纳入征信失信记录。其他消费者仍需按照还款协议的具体约定来进行还款。

◆北京银保监局提示◆

“四步走”安全理性用卡

第一步，科学认识信用卡。信用卡的主要作用是满足消费者日常、高频、小额的生活领域消费需求。消费者应当正确认识信用卡，合理发挥信用卡的消费支持作用，理性透支消费，不要“以卡养卡”“以贷还贷”“短借长贷”；遵守法律法规、监管要求及信用卡领用合约相关规定，规范使用用途，不将信用卡用于套现、投资经营等非个人消费类透支用途。

第二步，合理规划信用卡。消费者在申请、使用信用卡时，一定要仔细阅读信用卡章程及领用合约、计费标准，充分了解信用卡计结息规则、账单日期、年费/违约金收取方式等信用卡相关信息。消费时应该量力而行，切莫超额消费，免得一不小心沦为“卡奴”，甚至因信用卡逾期给自己带来不必要的征信“污点”。

第三步，安全使用信用卡。消费者在日常消费过程中，应妥善保管个人身份信息、卡片密码、卡片背面签名栏三位数以及手机动态验证码等信息。对陌生号码、陌生链接、陌生账号提高警惕，做到不轻信、不透露、不转账。刷卡消费时卡片不离开自己视线并核对消费金额。不出租、出借信用卡，避免被不法分子利用从事洗钱犯罪等违法活动。对长期不使用的信用卡及时到信用卡发行机构作销户处理，避免产生年费或被盗用。

第四步，按时归还信用卡。消费者拿到信用卡后，要准确了解信用卡的还款日期、账单日期等信息，合理选择还款方式。信用卡分期还款和最低还款方式可以暂时缓解压力，但也会产生相应的费用和利息，消费者应当合理选择信用卡分期还款或最低还款方式，避免信用卡逾期。使用信用卡时，要养成定时查账习惯，关注信用卡发行机构在临近还款日时发送的还款提示短信，做到按时、足额还款，以免因遗忘还款影响个人征信记录。

【健康红绿灯】

绿灯

晨跑半小时左右最佳

早上太阳还没完全升起或有云雾，温湿度较适宜，30-40分钟的中慢速跑步出汗量不会太大，体感较为舒适。晨跑还能让身体彻底苏醒过来，并且一整天保持良好的精神状态。但要注意早上起床后一般胃口较差，不愿进食，如果空腹或者进行高强度晨跑，很容易诱发低血糖。

睡前开暖光睡眠质量高

秋季逐渐昼短夜长，光照减少。光照对生物钟有重要影响，白天阳光中蓝光含量高，刺激交感神经，让人处于清醒活动状态；黄昏夕阳中红光含量高，较为柔和，刺激副交感神经，让人进入放松休息状态。睡觉前2小时用暖色系照明，有助于生物钟的调整，放松身体，提高睡眠质量。

红灯

有些“瘦人”是隐形肥胖者

有些“瘦人”经过检查才发现，有高血糖、甘油三酯偏高、高血压等问题。如果符合以下多数情况，就要提高警惕：①从不进行力量训练；②爱吃甜食、碳水化合物、加工食品；③蛋白质摄取不足；④常感到疲倦、精神不好、注意力不集中、爱忘事；⑤苹果型身材，四肢瘦腹部胖；⑥适量运动也会感到头晕眼花。

“气饱”不是玩笑话

研究发现，因受到冒犯而恼火时，人们真的会因为义愤填膺而觉得“很不是滋味”，进而影响到胃口。通俗地讲，人真的会被“气饱”。研究人员表示，道德冒犯会使人产生道德厌恶，而这种厌恶感会使人失去胃口，从而保护我们不要食用可能有害的东西。被道德冒犯“气饱”的原理根植于核心厌恶所带来的一系列生理和行为反应，包括恶心、厌恶感，以及食欲下降等。

·广告·

丰台区市场监管局

举办“药品科技活动周”政务开放日活动

8月27日，丰台区市场监管局举办“药品科技活动周”政务开放日活动，邀请社区服务中心、服务站及消费者代表等20余人走进区食品药品监管中心，参观实验室，围绕新冠肺炎疫情前沿科技、药品医疗器械监管科学等主题，开展交流活动。

此次活动是丰台区“药品科技活动周”系列活动的重要内容。首先是中药饮片的真伪鉴别。丰台区市场监管局专业人员通过对真伪中药饮片柴胡、川贝母等实物的展示及常用中药饮片鉴别知识讲解，以及邀请现场人员运用显微镜观察中药饮片的鉴别特征、亲身体验真伪鉴别的过程，加深了大家对中药饮片日常的药品检验工作的认知。随后，带领大家参观了药品检验实验室，使大家更加深入地了解到药品理化、定量等检验项目的操作。最后，现场以疫情防控药品连花清瘟胶囊为例，展示了药品检测实验的过程。通过性状外观的描述、薄层色谱点结果的对比、高效液相色谱法分离有效成分后的计算分析等，使参观者对疫情防控药品检测工作有了更加深入直观的了解。

药品科技活动周期间，丰台区市场监管局还将组织用药咨询、科普讲座活动，送医、送药、送知识，提升居民药品安全意识和能力；充分利用医药行业各种媒介及各类媒体宣传，深入普及药品科技知识，指导市民科学用药，形成人人关心、人人支持、人人参与药品科技创新、维护药品安全的良好氛围。

(赵洁)

声明

关于转移存档人员人事档案的公告

根据中共北京市委机构编制委员会办公室《关于同意撤销北京市仪器仪表工业人才服务中心的函》（京编办事〔2019〕4号）文件精神，现北京市仪器仪表工业人才服务中心（以下简称：人才服务中心）正在办理事业单位法人注销手续，请以下人员自公告之日起15个工作日内到人才服务中心（地址：海淀区大钟寺东路9号）转移各自人事档案：马力、杨士杰、王树口、王凤霞、余晓、王晓春、朱伟民、梁立风、张鹏、王晓松、刘艳华、王全立、白晓飞、徐燕、王一杰、王颖、朱介利、陈玲玲、王涛、唐志娟、隗合娟、于华军、侯旺、张金花、曹玉荣、赵晓雪、黄帅、夏恩新、徐薇、张永、王跃先、耿久胜、白峰、齐艾地（非人事档案，绩效考核档案）。

鉴于2019年11月26日已在《劳动午报》上刊登请以上人员尽快办理各自人事档案转移的公告，如在本次公告刊登15个工作日内还未完成档案转移的人员，本人档案将转交由人才服务中心举办单位北京京仪集团有限责任公司（以下简称：京仪集团）封存保管。后续将根据实际情况或相关行政主管机关的要求另行转移，由此而产生的一切后果由其本人自行承担，京仪集团概不负责。京仪集团仅暂对逾期未转移的人事档案封存保管，与该等人员不存在包括但不限于劳动关系在内的任何关系。

特此公告。

北京市仪器仪表工业人才服务中心

2020年9月7日

声明

房屋大厦7层805室（建筑面积149.45平方米）出租及地下车位（建筑面积34.52平方米），价格售面议，有意者请电联：王女士 18600262346。

个体工商户转变企业组织形式公告

北京百年好景商贸有限公司（注册号：91110105MA00E6D24C）经股东决定，现向公司登记机关申请将我公司变更为有限责任公司。特此公告。

个体工商户转变企业组织形式公告

北京佳德芯源医文设计院，注册号：91110107292775Z7，经投资人决定，现向登记机关申请将我公司变更为有限责任公司。特此公告。

北京前景科技有限责任公司（统一社会信用代码：91110108MA00E6D24C）经股东决定和公司登记机关申请减少注册资本，注册资本由人民币1000万元减少至人民币10万元，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告。

北京市丰台区人民法院

**北京市丰台区人民法院受理北京市丰台区人民检察院提出的对被告人张某某、张某、请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告。