

## 今日天气



晴间多云

最高气温27℃

最低气温12℃

南风转北风3~4级

## 短期天气预报

26日夜间到27日白天

27日夜间到28日



晴间多云

晴转多云

20℃ — 10℃

26℃ — 9℃

北风3~4级

北风转南风3~4级

潍坊市气象台3月25日15时发布

## 生活气象指数

### 过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏, 易过敏人群应减少外出。

### 紫外线指数: 中等

中等强度紫外线辐射天气, 外出建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

## 这三个控血糖误区要避免

### 误区一 血糖高主食吃得越少越好

主食摄入过少, 并不利于控制血糖。糖尿病患者应确保碳水化合物热量占全天总热量的50%~60%, 还要注意主食的粗细搭配, 这样更有助于稳定血糖。

需要注意, 糖尿病患者可以选择玉米、糙米、全麦面粉等作为主食, 但尽量不要选择红薯、土豆, 这两种食物对血糖的影响较大。

对于糖尿病患者来说, 选择正确烹饪方式也是很重要的。比如玉米打碎后做成玉米粥更有利于吸收, 但不利于血糖控制, 所以糖尿病患者尽量少喝粥。

### 误区二 血糖高不能吃肉

荤素搭配的饮食, 更有助于糖尿病患者控制血糖。糖尿病患者吃饭时可以按照以下顺序: 先喝汤, 比如青菜汤; 再吃凉拌的蔬菜或者炒熟的蔬菜; 接着吃肉类或鱼类食物; 最后吃主食, 建议粗细搭配。

### 误区三 血糖高不能吃水果

血糖控制良好的糖尿病患者, 可以适当食用水果。水果中的膳食纤维、矿物质和维生素有助于调节肠道菌群, 促进糖脂代谢。

健康吃水果, 需要关注血糖生成指数(GI)和血糖负荷(GL)。GI值越高, 血糖升高越快, 人体消化越快, 也就饿得越快; GL值越高, 对血糖影响越大, 越不利于糖尿病患者控制血糖。

吃水果的时间建议选择两餐之间, 每天只吃一种水果即可, 摄入量在200克左右, 大约1个中等大小的苹果。

需要注意的是, 西瓜、鲜枣、荔枝、山楂、熟透的香蕉、菠萝蜜等水果, 糖尿病患者应尽量少吃。罐头、果干、果汁等高糖水果制品也不建议糖尿病患者食用。

# 个税退税还没到账? 五种情形对照自查

**本报综合消息** 2025年度个人所得税综合所得汇算正在进行中。纳税人在提交退税申请后, 一般会遇到税务审核中、税务审核不通过、国库处理中、国库退库失败、国库处理完成5种不同情形, 每种情形代表什么意思? 网上流传出少量“退税秘籍”到底可信吗? 一起了解一下。

**税务审核中** 此情形表示您已经成功提交申请, 税务机关正在对您的退税申请进行审核。由于办理个税汇算的人数较多, 审核需要一定时间, 请耐心等待。

**税务审核不通过** 此情形表示您的申报信息存在问题, 税务机关会在个税App里面列明审核不通过的原因, 您可以在个税App中及时查看, 并对申报数据进行检查、修改、完善, 确认无误后重新提交申报。

**国库处理中** 此情形表示税务机关已审核通过, 并将您的退税申请提交国库, 国库正在按规定处理中, 请耐心等待。处理完成后, 税款将由国库退至您填写的银行账户。

**国库退库失败** 此情形表示税款无法退到您的银行账户中。一般情况下, 国库退库失败多与您填写的银行账户信息有关。请关注申请退税的银行卡账户是否为本人账户, 以及该账户是否处于注销、挂失、冻结、未激活、收支有限额等状态。如果遇到这些情况, 需重新填报符合条件的银行卡账户, 或者携带本人证件前往办税大厅变更, 系统会重新发送国库办理退库。

**国库处理完成** 此情形表示退税成功, 请关注退税款是否已经退到您提交退税申请时选择的银行卡账户中。

此外, 随着个税汇算的进行, 网上流传出少量“退税

秘籍”, 出现一些个人信息被冒用、虚假申报专项附加扣除进行个税汇算等不良情形。对此, 专家表示, 冒用他人信息进行个税申报属违法, 纳税人切勿因小失大。

现行个人所得税政策共设立七项专项附加扣除。“目前来看, 个人信息冒用较多出现在子女教育、赡养老人和3岁以下婴幼儿照护这三项专项附加扣除上。”国家税务总局税收科学研究所所长黄立新说, 为更好保障纳税人合法权益, 税务部门对于纳税人超额或超比例填报子女教育、赡养老人、3岁以下婴幼儿照护等专项附加扣除情形, 予以远程阻断。

“也就是说, 如果有人事先冒用或者错误填报了自然人纳税人的子女信息或老人信息, 在该自然人进行填报扣除时系统会给出明确提示。如果提示是自己的家属亲友错误填报了扣除信息, 纳税人需尽快与家属亲友进行协商, 修改填报内容, 依法享受专项附加扣除。”黄立新说, 如果提示被陌生人冒用了信息, 也不用惊慌, 可以前往办税服务厅提供相关证明材料, 税务部门将对该信息予以核实, 核实无误后将督促错填方删除相关信息或暂停错填方享受专项附加扣除。

黄立新表示, 依法办理个税汇算是每个纳税人的法定义务, 虚假申报、冒用他人信息进行个税汇算, 不仅是税收违法行, 更涉嫌侵犯公民个人信息, 一经查实, 不仅面临退还税款和罚款, 更要承担相应的法律责任。因此, 纳税人要如实填报自己的收入、扣除等信息, 切勿听信旁人“退税秘籍”, 依法诚信办理汇算。



## 春入镜中

一方后视镜, 框住了春日最鲜活的瞬间。随着气温升高, 自怡园里春光正好, 市民纷纷入园游玩、赏景, 感受春日蓬勃生机。

本报记者 石风华  
通讯员 姜光辉

## 手工“拼豆”存安全隐患 消费者注意操作规范

**本报综合消息** 如今, 手工活动“拼豆”在休闲娱乐中迅速走红, 深受各年龄段人群喜爱。然而, 这项热门活动背后却隐藏着烧伤与健康风险。为此, 消防部门发出专项提醒。

控制熨斗温度, 保持操作环境通风良好, 建议佩戴口罩或在窗边、阳台进行; 电熨斗面板温度高, 未成年人应在家长全程监护下使用; 电熨斗不要长时间空载运行, 暂停操作时须及时关闭电源, 以防温度骤升引发火灾; 熨烫时需避开窗帘、纸张等物品, 使用后待其完全冷却再收纳。

除烫伤风险外, 熨烫过程还可能产生健康威胁。拼豆主要材质聚乙烯在150℃~220℃加热时, 会释放微量甲醛等物质, 刺激呼吸道。部分辅助使用的防粘烘焙布涂层在超过260℃高温时也可能分解出有害气体。

此外, 消费者购买时应认准执行《玩具安全》GB 6675系列标准的产品, 拒绝“三无”商品。电玩具等属于国家强制性认证产品, 需确认具备CCC认证标志。

## 金价波动剧烈 多家银行发布风险提示

**本报综合消息** 近期贵金属价格剧烈波动, 中国工商银行、中国银行、中国建设银行、中国民生银行等多家银行发布贵金属市场风险提示公告, 提醒投资者理性投资、合理控制仓位。

中国银行提示投资者通过长期投资降低阶段性价格波动影响, 防范市场波动带来的资金损失风险。工商银行提醒投资者保持冷静、理性的投资心态, 充分评估自身风险承受能力, 避免受短期市场情绪驱动而盲目追涨杀跌。并从长期资产配置视角, 建议投资者秉持“总量控制、分批入场、多元布局”的原则, 通过拉长投资周期以平滑阶段性波动风险, 构建更为稳健的资产组合。建设银行提醒投资者及时关注持仓情况和保证金余额变化情况, 防范贵金属市场风险。

南开大学金融学教授田利辉分析, 当前贵金属市场的波动, 已经超出了正常回调的范畴, 进入了高烈度、高不确定性的非常态阶段。普通投资者更适合通过积存金、黄金ETF等无杠杆方式, 进行长期配置。