

天津银行理财系列金融讲堂第二期

理财核心密码:读懂“三适当原则”

随着长寿时代到来,中老年群体对投资理财的需求愈发迫切,但面对琳琅满目的产品、复杂的说明书,不少人常陷入选择困境。其实,践行“三适当原则”是应对问题的关键举措,这是监管机构特别强调的理财选购核心原则,也是大家开展投资理财的“安全密码”。

“三适当原则”是指金融产品、销售渠道、目标客户三者之间的适当性匹配。具体来说,就是将合适的金融产品通过合适的销售渠道提供给合适的消费者。这一原则旨在保护消费者权益,避免因产品与金融消费者需求不匹配而产生风险。作为金融机构应该对发行的产品进行评估并实施分级、动态管理,开展金融消费者风险认知、风险偏好和风险承受能力测评,将合适的产品提供给合适的金融消费者。同时,金融机构还需要建立和完善产品适当性

的管理制度,确保销售行为的合规性和适当性。对中老年朋友来说,践行“三适当原则”需要重点关注以下三个要点。

一是主动完成风险测评。这是理财的第一步,也是最基础的一步。第一次在银行买理财产品时,银行都会让大家填写投资者风险承受能力评估问卷,里面会涉及年龄、职业、收入状况、资产负债情况、理财目标、能接受的波动程度、投资经历等内容。很多朋友觉得这是“走流程”,而实际上,问卷的每一道题都直接关系到投资者的风险承受级别评定。比如某投资者实际是中低风险产品,但在风险测评环节未进行审慎评估,可能被评定为进取型,容易误购超出投资者实际承受能力的产品。因此一定要如实填写,不夸大或隐瞒自身情况,这样才能获得最贴合自身的风险评级。

二是详细了解销售文件,及时关注信息披露内容。很多朋友拿到产品说明书等销售文件,一看几

十页的文字就头疼,大多数直接翻到最后签字。但是这些文件非常重要,比如投资了什么资产、有哪些费用、收益怎么算、什么时候能赎回,这些关键信息都在说明书里面,对于产品说明书里的核心部分要重点关注。此外,还需要关注理财产品的信息披露内容,主要是产品持有期间的业绩情况。一般情况下,可以通过理财产品销售机构的官方渠道查询所持有的理财产品净值和收益表现信息等,也可以通过销售文件约定的信息披露方式查看具体的产品运作报告和其他重要披露信息。

三是及时更新个人风险评估信息。投资者的风险承受能力不是一成不变的,比如退休后收入变动、身体状况变化,或者家庭财务情况有调整,风险承受能力可能会有所变化。针对这一情况,一般银行每年在风险评估到期后提示投资者再次开展评估,助力投资者对风评结果及时更新;而作为投资者,建议大家结合自身风险评估能力变化,主动更新个人风险评估信

息,避免因信息更新不及时导致产品风险等级与个人承受能力出现不匹配的情形。

中老年朋友通过践行“三适当原则”,主动适合合适的理财产品有助于避开盲目选择的误区,为高品质晚年生活添砖加瓦。

(37)



外形 大小 软硬

怎样找到最好吃的那颗沙糖桔

黄田镇的沙塘坑村。它的味道又很甘甜,人们就借用村的名字,并把“塘”改为“糖”,由此有了“沙糖桔”的名字。在种植和推广过程中,许多人把它的名字理解为如砂糖一般甜,后来也有了“砂糖桔”的叫法。

怎么挑选到品质好的沙糖桔?四会翠田农业科技有限公司技术部总经理赖荣基告诉记者:“要挑椭圆形的,摸起来硬一些的,这种比较新鲜。如果摸起来比较软,说明水分没有那么多了。另外果皮不要有破损,不然很容易腐败。”

“一般中果品质最好,酸甜适中、口感细腻、皮薄无核。因为小果养分不够,大果则生长得有些过头,皮厚而且肉比较紧实,不够水润,也可能有核。”赖荣基说,有时

会发现有些果皮和果肉中间缝隙比较大,一般大果会出现这种情况,这就是过于成熟的原因。

他表示,大果并非不好,因为大果阳光养分吸收得比较好,相对来说更甜、口感更爽脆,而且因为皮相对厚一些,更耐运输,所以也受到一些消费者喜爱。

从储存角度来说,沙糖桔在常温状态下可以存放7至10天,但放几天后口感可能会变干,所以最好不要大量囤货,即买即吃。

近些年,沙糖桔成为人们置办年货时必不可少的选择,不少人在春节期间实现“按箱猛炫”。为什么大家如此喜爱沙糖桔?四会市桔田源生物科技有限公司董事长陈文勇给出了他的答案。

“首先它不用分食,也不需要用刀切开,个头适中,好剥皮,两岁

小孩都能拿来吃,很方便。第二是酸甜比很适中,不会齁甜腻人,吃了一个就不自觉地吃下一个,像过年唠嗑的时候大家常吃。”

另外,沙糖桔丰收时间正值冬天,以前这段时间基本只有这一个品种,而且春节期间是大家消费需求的旺季,橙红色的外观,加上“桔”在一些地方还有大吉大利的寓意,让人们格外宠爱它。

沙糖桔富含维他命C、膳食纤维、果胶及多种矿物质,既能补充营养,又能促进肠道蠕动、帮助消化。但日常也不能吃太多,因为糖分高,吃多了容易上火。成人每日5至8颗为宜,尤其糖尿病患者、肠胃敏感者等特殊人群需要谨慎食用。

在这个属于沙糖桔的好时节,快让这份清甜点亮您冬天的味蕾!

田宇 邱晨 熊嘉艺(据新华社)



又到了沙糖桔上市的季节。作为人们喜爱的冬日馈赠,尤其是过年的常备年货,沙糖桔可以说是近期的“顶流选手”之一。沙糖桔名字怎么来的?怎么挑选品质好的?人们为何如此钟爱它?近日记者来到沙糖桔原产地广东肇庆四会市寻找答案。

沙糖桔又名“十月桔”,即果期在农历十月,出自位于广东四会市

科学“养生”让铁锅“长寿”

使用二三十年依旧光亮如新



炼后经特定模具铸造而成,质地坚硬、底部厚、边缘薄,导热均匀且耐高温,特别适合中式爆炒。其防锈不粘的优势,源于两大关键要素。一是优质的原料基底。铸铁锅的主要组成成分是铁矿石。通过精准熔炼去除铁矿石中的硫、磷等杂质并添加碳晶、碳硅等有益物质,可提升锅体硬度与使用安全性。二是氮化工艺处理。该工艺让锅体表面形成肉眼不可见的细微孔隙,为后续“养锅”奠定基础。在日常使用中,油分子会逐渐渗透这些孔隙,形成与锅体融为一体的油膜,实现长效防锈不粘。马跃记进一步说,在保养得当的情况下,这层油膜可使锅的使用寿命达到二十年。

与铸铁锅不同,铁皮锅由铁皮冲压成型,质地轻巧且易于塑形,其不粘防锈效果可以依靠物理或化学技术实现。马跃记介绍,部分铁皮锅通过增加表面锤纹肌理,以

物理结构减少食材与锅面的直接接触,从而减少粘连的可能。更多铁皮锅则采用表面喷涂油性涂层的方式,实现出厂即不粘防锈的效果。邵元锐说,这种涂层的使用寿命有限,通常在使用3到6个月后会明显下降。一旦涂层完全脱落,裸露的铁皮就会失去保护,不仅会快速生锈,炒菜的时候也容易粘锅。

别让错误使用毁了锅

再优质的铁锅,也经不起错误使用。相关专家提醒,不当的烹饪习惯和养护方式,是导致铁锅提前“退休”的主要原因,不同类型铁锅的使用禁忌各不相同。

对于铸铁锅而言,三大行为会直接影响其寿命。一是大火空烧,高温会直接摧毁锅体表面形成的油膜,让其失去主要保护层;二是酸性物质侵蚀,频繁烹饪番茄、柠

檬等酸性食材,或烹饪后不及时清洗,酸性物质就会腐蚀锅体材质,影响其防锈能力;三是硬物擦洗,用钢丝球等硬物强力擦拭锅体,会破坏其表面的孔隙结构,导致油膜无法附着。

马跃记给出正确养护方法。在用新铸铁锅时,可先用温水清洗后擦干,然后小火加热锅体,再用猪皮等油脂丰富的食材反复擦拭锅体,让油脂充分渗透孔隙。这样就完成了“开锅”步骤。在日常使用后,需及时用温水冲洗,用软布擦拭,擦干水分后涂抹一层薄油,并将其放置在干燥通风处。

涂层铁皮锅最大的“软肋”是表面涂层。邵元锐介绍,高温爆炒会加速涂层老化脱落,金属铲的刮擦更是破坏涂层的“元凶”之一;使用后不擦干水分,裸露的铁皮会快速生锈,进一步缩短其寿命。

他建议,在使用铁皮锅时,优先选择中小火烹饪,搭配硅胶铲、木铲等柔软厨具,减少对涂层的摩擦;使用后用温水清洗,擦干水分后存放。如果涂层出现破损、脱落,应及时更换。

专家表示,铁锅的“长寿”并非偶然,而是材质工艺与使用养护共同作用的结果。选择满足自身需求的铁锅类型,避开使用误区,坚持科学养护,普通铁锅也能达到“几十年如新”的使用效果。

荆晓青(据《科技日报》)

养生食谱

酸菜鱼

酸菜鱼的做法多样,但核心步骤围绕鱼片处理、酸菜炒香、汤底熬煮和最后淋热油等环节展开。

食材: 鲜鱼(常用草鱼、黑鱼或鲢鱼,约500—800克)、酸菜(四川泡菜为佳,约200—300克)、鸡蛋清1个、淀粉、料酒、盐、姜片、蒜瓣、干辣椒、花椒、泡椒、泡姜、骨头汤或高汤(提升鲜味)

做法:

1. 处理鱼肉:将鱼去鳞、内脏后洗净,从鱼骨两侧片下鱼肉,切成约0.3—0.5厘米厚的片。鱼头、鱼骨斩成段备用。鱼片用清水冲洗去血水,沥干后加入少许盐、料酒、蛋清和淀粉,抓匀腌制15—20分钟,使鱼片嫩滑。
 2. 准备酸菜:酸菜用清水冲洗后挤干水分,切成细丝或段,可焯水1—2分钟,去除部分酸味和杂质。
 3. 炒香底料:锅中放油(菜籽油或混合油),小火爆香姜片、蒜瓣、花椒、干辣椒和泡椒末,再加入酸菜翻炒至香味溢出。
 4. 熬煮汤底:向锅中加入足量热水或骨头汤,大火烧开后放入鱼头、鱼骨,转中火炖煮10—15分钟,让汤色变白、味道浓郁。捞出鱼骨、鱼头后,将酸菜和汤一起倒入大盆中。
 5. 煮鱼片:将腌好的鱼片抖散,逐片放入沸腾的汤中,用中火煮2—3分钟至鱼片变白断生,避免过度翻动导致鱼片破碎。
 6. 淋热油:另起锅烧热油(约2—3汤匙),放入干辣椒段和花椒,小火炸至香味四溢后,迅速将热油浇在鱼片上,激发出香气。
- 小贴士:** 鱼片腌制时加蛋清和淀粉可让口感嫩滑,切鱼片时需顺着纹理,厚度均匀;熬汤时用大火,避免长时间煮沸导致汤色发暗;酸菜后下,煮制时间不宜过长。泡椒、泡姜和干辣椒能增加酸辣层次,最后淋热油是提升香气的点睛之笔。



婴幼儿纤维制品和贴身内衣将禁用再加工纤维

记者近日从市场监管总局获悉,新修订的《纤维制品质量监督管理办法》和《絮用纤维制品通用技术要求》已于近日出台,将于2026年7月1日起施行。

絮用纤维制品是由外包覆物和内填充物组成的纤维制品,在日常生活中被广泛使用,如棉被、棉服、羽绒服等,其内在填充物的质量看不见、摸不着,具有一定隐蔽性。

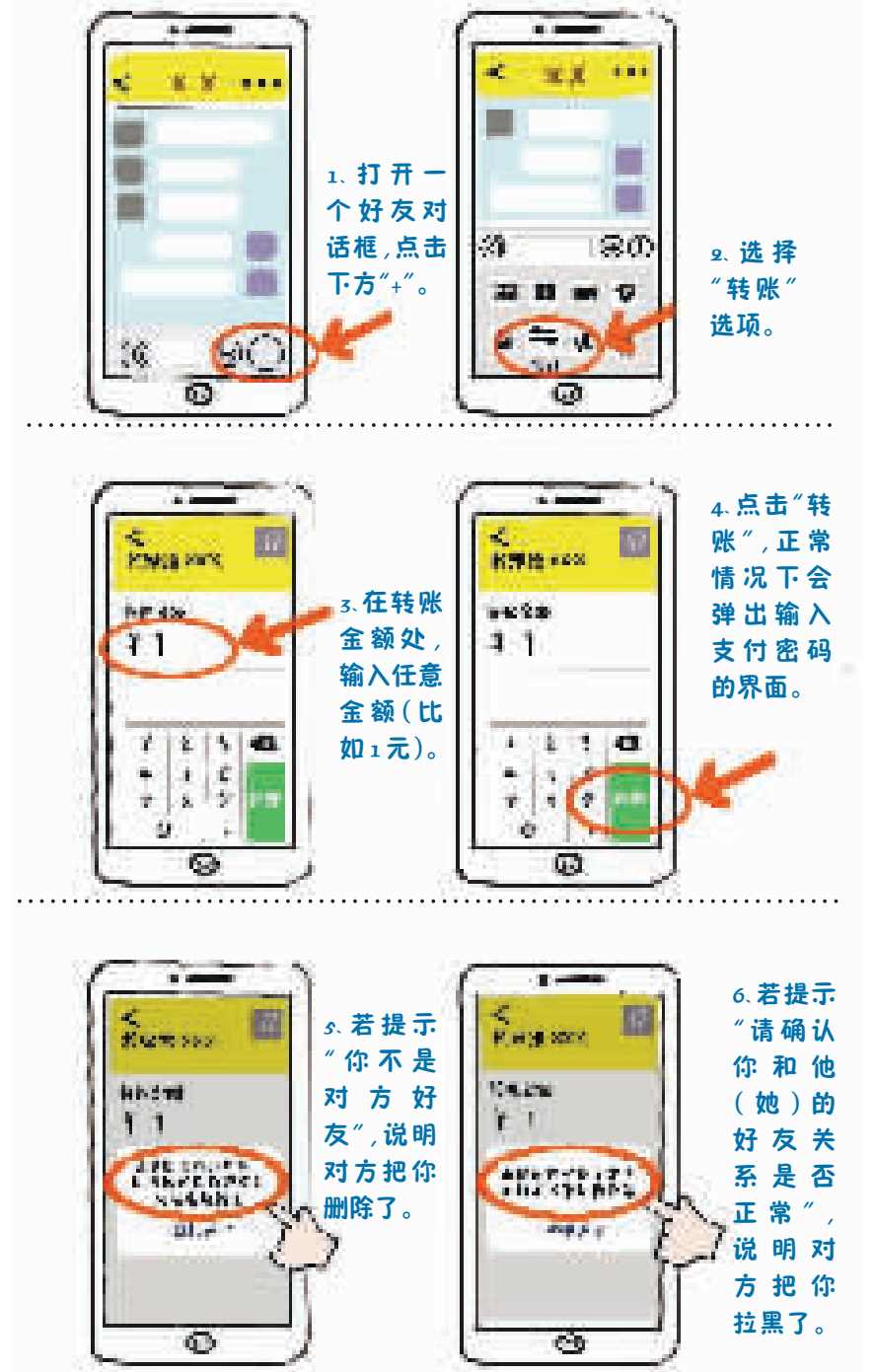
新修订的管理办法将婴幼儿纤维制品、学生服、内衣、絮用纤维制品等产品作为重点监管对象。对婴

幼儿纤维制品和贴身内衣等重点产品,明确禁止使用再加工纤维作为原料进行生产。对学生服等具有集中采购、统一使用特点的产品,严格执行供货前送检制度,确保每一批次产品经检验合格后方可交付。要求学生服、内衣、婴幼儿纤维制品等产品标识应包含纤维成分、含量及安全类别。对于非生活用絮用纤维制品,必须在显著位置标注“非生活用品”耐久性标签,保障消费者知情权。

赵文君(据新华社)

智能新生活

判断是否被微信好友拉黑或删除



这个方法不会真的扣钱,只要不输入密码,转账流程就不会完成。 李晨制图

生活百事通

前段时间,部分网友在社交平台晒出使用二三十年仍光亮如新的铁锅,引发广泛关注与讨论。不少网友吐槽自家铁锅刚用几次就锈迹斑斑、黏腻难用。

同样是铁锅,为什么寿命和使用体验天差地别?哪些行为会让铁锅提前“退休”?带着这些疑问,记者采访了“中国铸铁锅之都”——河南省平顶山市郟县的相关行业专家,为读者破译铁锅的“长寿”密码。

材质和工艺铸就“铠甲”

市面上的铁锅主要分为铸铁锅(生铁锅)和铁皮锅(熟铁锅)两大类,二者在材质特性与工艺制作上差异显著,其不粘防锈效果也因此受到影响。

“铁锅的性能分化,从原料筛选和制作工艺阶段就已注定。”平顶山学院河南省高压智能电器工程中心科研办主任邵元锐解释,材质纯度、杂质含量直接决定锅体能否形成稳定氧化保护膜,而铸造工艺、表面处理技术及后期养护流程,则进一步扩大了不同铁锅的差异。

河南省级非遗铁锅铸造技艺代表性传承人、平顶山钰轩公司总经理马跃记介绍,铸铁锅由铁矿石熔