

天马启程 红运相随

# 天津银行新春送暖心祝福



新春的津城,张灯结彩,处处藏着最暖的金融温度。这个春节,天津银行以有温度的金融服务,深情融入万家团圆时刻,用心守护每一份美好。

**灯海里的金融驿站** 在近百组艺术彩灯与超十万盏氛围灯交织出的“津门耀千年”盛景中,最暖心的“灯”是天津银行的金融服务专区。工作人员化身“金融管家”为赏灯市民提供存款理财咨询、手机银行操作指导等“一站式”服务。市民张阿姨边赏灯边笑着说:“以前办业务要跑网点,现在赏灯顺道就能咨询存款。”

**官银号的穿越记** 古文化街的天津银行官银号支行变身“时光博物馆”,市民、小朋友在这里参观展馆,老算盘、旧票据,每一处细节都诉说着百年金融史。来往的市民、游客在“许愿摊位”和“民国服饰拍照区”穿梭,写祝福、挂“福树”、拍照片,不亦乐乎。游客小李感叹:“老建筑里藏着新玩法,金融文化也能这么潮。”

**市集里的烟火气** 从天津市宁河芦台大集到济南年货节,天津银行的“金融摊位”成了市集里的“人气王”。社保卡办理、账户开立、普惠贷款咨询……这些原本要跑网点才能办的业务,现在直接“搬”到了市集摊位。

**社区里的守护者** 在天津、石家庄、保定、成都等城市的社区里,天



津银行的“金融微沙龙”成了老年人的反诈课堂。情景模拟、案例讲解、互动问答……工作人员用最朴实的话语教爷爷奶奶识别诈骗套路等非法金融知识,送上新春祝福。

藏在烟火气里的贴心守护,灯影里的一句问候,市集里的一次帮

忙,社区里的一声叮咛,这个春节,天津银行用一场场有“温度”的活动,写下金融为民生动的注脚。(41)



喝浓茶、喝苹果醋、吃含丙醇二酸食物……

## 暴食后用这些方法补救不靠谱



春节期间,亲朋欢聚,宴会连连。面对满桌佳肴,大快朵颐之后,不少人却陷入“又吃多了”的懊悔与焦虑。

在社交平台上,各种暴食后的“自救法”广为流传:有人推崇吃黄瓜、冬瓜等含丙醇二酸的食物“中和糖分”,有人建议狂补钾消水肿,还有人提议喝浓茶、苹果醋“刮油”。那么,这些方法靠谱吗?

### 丙醇二酸“救场”?

“高糖饮食会打乱代谢,吃点黄瓜、冬瓜就能中和糖分、修复代谢……”这是短视频平台上流传甚广的“高糖饮食补救法”,不少博主宣称黄瓜、冬瓜中含有的丙醇二酸能阻止糖分转化为脂肪,堪称“暴食后救星”。

天津市第一中心医院营养科主任医师谭桂军在接受记者采访时说:“这一说法看似有理论支撑,实则完全脱离人体实际,属于纸上谈兵,毫无科学依据。”

据介绍,丙醇二酸是一种天然有机酸,黄瓜、冬瓜等蔬菜中含量相对较高。在实验室环境下,高浓度丙醇二酸确实能干扰糖酵解中间产物的代谢过程,切断脂肪合成的原料供应,理论上可抑制糖向脂肪转化。

“不过,蔬菜中丙醇二酸含量极低。”谭桂军介绍,有研究测算,每100克黄瓜中丙醇二酸的含量仅数毫克,即便一顿吃下几斤黄瓜,摄入的有效成分也微乎其微。更关键的是,这些成分进入人体后,需经消化、吸收、代谢,最终能到达目标细胞并维持作用浓度的可能性几乎为零。

谭桂军解释道:“健康人群的血糖稳态调控能力极强,偶尔一次高糖摄入,身体会通过胰岛

素分泌、糖原合成等正常生理过程调节血糖,不会因此导致代谢紊乱。”

### 补钾消水肿?

“暴食后水肿严重?快吃香蕉、菠菜补钾,就能消水肿”这一说法在社交平台流传甚广,不少人将钾视为暴食后快速消水肿的“法宝”。

天津市泰达医院消化内科主任王庆军在接受记者采访时表示:“这一观点看似有理有据,实则混淆了‘长期调理’与‘事后补救’的边界,此外盲目补钾还可能带来安全隐患。”

大量研究证实,长期摄入富钾食物,有助于调节电解质平衡、减轻水肿。正因如此,《中国居民膳食指南》鼓励人们多摄入新鲜蔬菜、水果、薯类等天然富钾食物。

不过,这绝不意味着“暴食后狂补钾就能消水肿”。王庆军指出,暴食后出现短期水肿,主要原因是高盐、高油、高糖饮食及过量进食导致的水钠潴留,而非缺钾。此时人体的电解质正在自我调节中,盲目摄入大量钾,反而可

能干扰这一过程。

更需警惕的是补钾还存在风险。王庆军特别提醒,“肾功能不全者、正在服用利尿剂或降压药的人群,摄入过量钾会导致高钾血症,可能引发心律失常,甚至危及生命。即便是健康人群,一次性大量摄入高钾食物,也可能出现腹胀、腹泻等肠胃不适。”

### 喝浓茶、苹果醋“刮油”?

“喝杯浓茶解腻”“来点苹果醋‘刮油’”这两种方法在网上流传已久,不少人认为二者能快速分解体内油脂。不过,王庆军直言:“所谓‘刮油’只是感官比喻,并非真实的生理过程。”

王庆军解释道:“人体摄入的脂肪,需经过消化系统内的脂肪酶分解,再由小肠吸收,这是一条固定且不可逆的生理路径。没有任何一种食物或饮品,能像洗洁精一样带走脂肪。”

茶中的茶多酚确实具有抗氧化作用,能促进肠道蠕动,加快胃肠排空,这会给人一种“油被刮掉了”的错觉。实际上,它只是加快了消化进程,并未减少脂肪吸

收。而苹果醋的主要成分是醋酸,在酿造过程中,苹果原本含有的膳食纤维、果胶等有益成分已大量流失,既无法促进脂肪代谢,也达不到减肥效果。

### 三步走,重建身体节律

天津市第一中心医院营养科主任医师谭桂军和天津市泰达医院消化内科主任王庆军表示:“大家不必因暴食而过度焦虑,更无需用极端方式‘补救’。一旦暴食,正确的自救方法是,让消化系统和代谢系统平稳过渡,避免二次伤害。”

那么,具体该如何做呢?二位专家给出如下建议。

**第一步:**暴食后1到2小时,温和活动缓解不适。暴食后,胃部处于扩张状态,消化负担较重,此时切忌剧烈运动、大量灌水,同时避免久坐、躺卧,减少腹部压力;可进行轻度活动如慢走、站立整理物品,促进胃肠蠕动。

**第二步:**当天饮食回归清淡。暴食一餐后,切勿走向“破罐破摔”或“彻底断食”两个极端。更合理的方案是,尽量清淡饮食,选择“易消化碳水化合物+少量优质蛋白+蔬菜”的组合,避免食用辛辣、油炸的食物。

**第三步:**暴食第二天重建代谢节律。暴食后第二天的早餐至关重要,必须正常进食,选择全麦面包、鸡蛋、牛奶、燕麦等食物,帮助身体重新建立稳定的血糖信号和饥饿—饱腹反馈,避免因低血糖引发再次暴食。运动方面,以温和的日常活动为主,切勿进行高强度运动。

两位专家强调,与其在暴食后焦虑,不如进行长期的生活方式管理。

陈曦(据《科技日报》)

## 养生食谱

### 菊花茄子

菊花茄子是一道传统中式菜肴,以其独特的造型和鲜美的口感而闻名。这道菜的主要特点是将茄子切成菊花形状,再通过炸制和浇汁的方式完成,外观精美,味道浓郁。

**食材:**长茄子1—2根、肉末100克(可选)、葱、姜、蒜、生抽、老抽、料酒、糖、盐、鸡精、淀粉、食用油、高汤或清水

#### 做法:

- 将茄子洗净,切去头尾,保留中间均匀的部分。
- 将茄子切成约5厘米长的段,然后在每一段的两端各切十字花刀,深度约为茄子的三分之二,注意不要切断底部,形成菊花状。
- 在锅中倒入适量食用油,烧至六成热(约160℃)。
- 将切好的茄子轻轻放入油中,炸至花刀部分展开,茄子变软且表面微黄,捞出沥油。
- 锅中留少许底油,放入葱、姜、蒜爆香。
- 加入肉末炒至变色,然后加入生抽、老抽、料酒、糖、盐和鸡精调味。
- 倒入高汤或清水,煮沸后勾芡(用淀粉水调成浓稠的酱汁)。
- 将炸好的茄子摆放在盘中,花刀朝上。
- 将调好的酱汁均匀浇在茄子上,撒上少许葱花或香菜点缀即可。

**小贴士:**切花刀时动作要轻柔,避免切断底部,否则无法形成菊花形状。炸茄子时油温不宜过高,以免外焦里生。酱汁可以根据个人口味调整,喜欢酸甜口味的可以加入少许番茄酱或醋。



## 家里囤的水果该先吃哪种

春节假期结束后,很多人家里可能都囤了不少水果。那么,该先吃那些水果呢?

### 为什么水果洗了之后更容易坏?

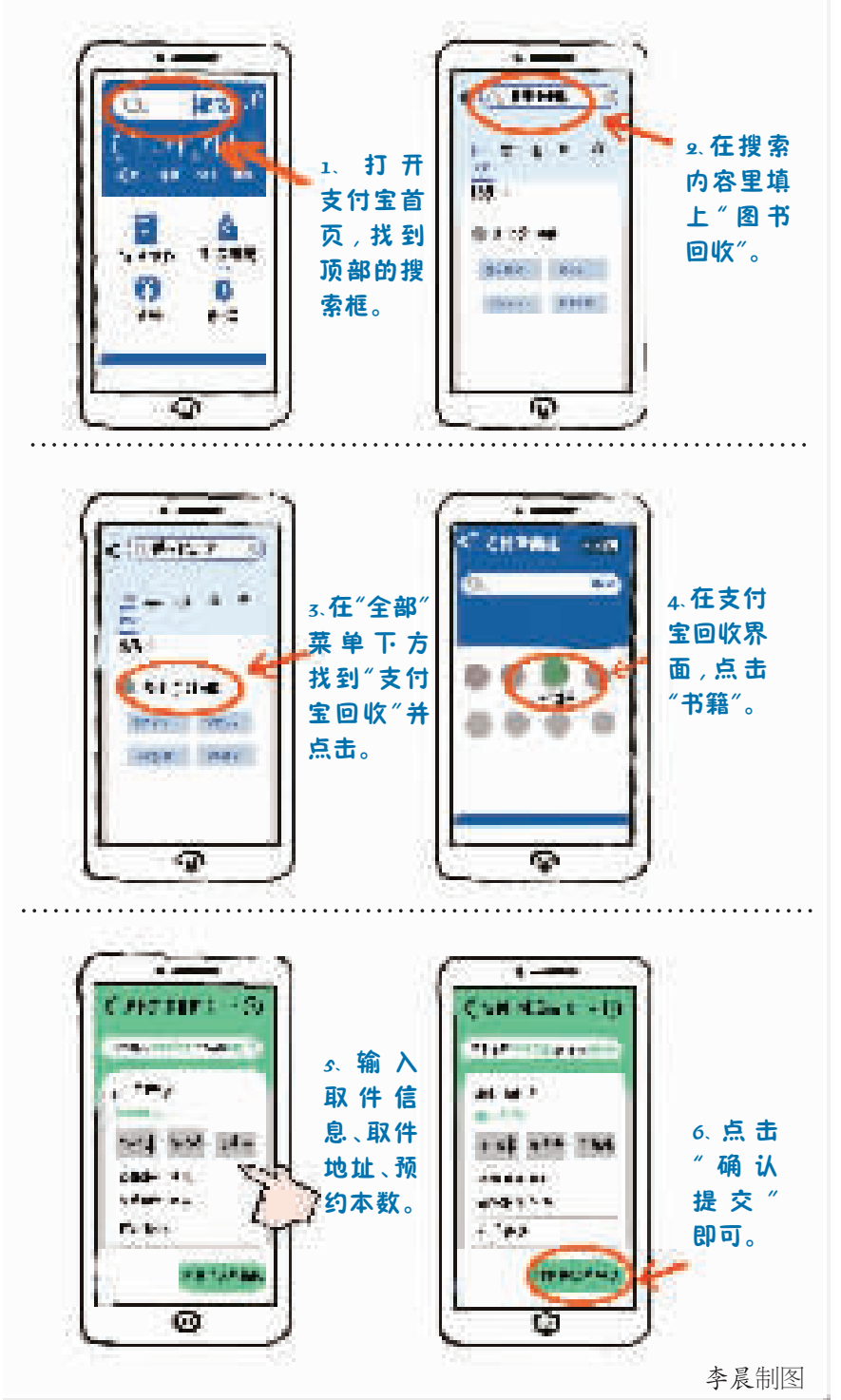
植物学博士、科普作者史军表示:“我们以为水果表面什么也没有,实际上不是的。像蓝莓、葡萄在清洗之前,表面有一层白霜,这层白霜实际上就是一些像‘齐墩果酸’之类的特别的蜡质。这是果实自己分泌的,不是人为喷上去的,这层蜡质能让果实在下雨的时候不容易沾上水,还能够抵御一些真菌的侵袭,让果实能够保存更久。如果把它给洗掉,看起来好像是干净了,实际上把保护层给洗掉了,保存时间就会变短。”

### 如果剩的水果较多,该先吃哪种?

专家建议尽量先去消耗已经成熟的热带水果,像芒果、释迦果、香蕉等。另外,柑橘类的水果虽然有一些抗真菌的能力,但是在升温较快的环境中,其霉菌的活跃程度也比较高,容易腐烂。像苹果和梨这类水果,本身的呼吸强度不高,还有较厚实的外皮保护,存放时间相对较长。

## 智能新生活

### 支付宝回收旧书



李晨制图



## 痔疮膏涂眼圈是否能“去黑”

近日,“痔疮膏去黑眼圈”的说法引发讨论。这个本用于缓解肛门不适的药膏,真能成为眼部救星吗?

南京市第二医院整形美容外科黑眼圈门诊胡亮主任医师介绍:“从理论上讲,痔疮膏含有活血化瘀的中药成分,可能对血管型黑眼圈,即因眼下血液循环不畅、血管颜色透出皮肤形成的青黑色眼圈,有一定改善作用。但是应明确,临床上从未将痔疮膏列为黑眼圈的推荐治疗方法。其作用机制缺乏充分的临床研究支持,效果并不确切,更无法应对色素沉淀、结构型等其他类型的黑眼圈。”

需要提醒的是,其实把痔疮膏涂

在眼周,暗藏风险。首先,是皮肤刺激与过敏风险。据了解,眼部皮肤厚度仅约0.3毫米,极为脆弱敏感。痔疮膏中常含有的炉甘石、冰片等成分,容易引发红肿、瘙痒、脱皮等过敏反应。其次,痔疮膏厚重质地,不易被眼周皮肤吸收,长期使用可能堵塞毛孔,引发脂肪粒或皮炎。

此外,若药膏进入眼睛,可能引起结膜充血、角膜损伤,甚至影响视力。

据胡亮介绍,黑眼圈主要包括三种类型:一是血管型黑眼圈,约80%的患者属于此类型,因眼周皮肤薄、血管颜色透出所致,部分与熬夜等不良习惯有关;二是色素型黑眼圈,治疗难度较大且个体差异

大;三是结构型黑眼圈,因眼周组织流失或韧带松弛形成,需通过外科手术干预。

专家指出,不同类型黑眼圈治疗方法不同。“我接诊的患者中,80%都是过度焦虑。多数患者只需调整生活习惯或物理缓解即可,不要过度医疗。”胡亮举例说,轻度血管型黑眼圈,可采用热敷法缓解,以促进眼部血液循环。尤其是在熬夜后,建议第二天早上热敷5—10分钟,连续3—5天即可。

“痔疮膏治黑眼圈属于‘偏方乱用’,风险远大于可能存在的微弱效果!”专家再次提醒,眼睛周围的皮肤非常娇贵,千万别轻易乱尝试。

吕彦霖(据《扬子晚报》)