

# 天津银行“黄金特色网点”亮相



日前,天津银行第一中心支行祥生支行(以下简称“祥生支行”)顺利完成专业化升级改造,“黄金特色网点”全新亮相,成为集展示、咨询、购买与体验功能于一体的区域消费品质升级样板。

采用“IP营销+空间重塑+互动体验”的三维模式,打破传统金融网点功能界限。外立面以天津银行吉祥物小鸥怀抱贵金属产品的主题玻璃贴强化视觉标识,厅堂内同步设置了马年主题活动区,通过节日装饰与沉浸式陈列构建贵金属展示、消费场景有机融合。以“一站式”服务为核心,构建

起多元服务体系。专属贵金属展示柜陈列投资金条、婚嫁金饰、生肖纪念品、古法工艺品等黄金产品,直观呈现了多元风格与用途。专业服务团队提供一对一咨询服务,涵盖产品工艺解析、保养知识普及和资产配置建议,满足投资、婚庆、收藏等多类客群需求。

网点升级服务体验,特别设置仿真金条掂重互动环节,让市民亲身感受产品的质感与重量,在趣味体验中加深对黄金产品的认知。值得一提的是,网点支持手机银行下单,市民无需繁琐手续,线上即可轻松完成贵金属产品选购,实现了“线下体验、线上成交”的便捷服务闭环。(42)



## 养生食谱

### 蒜香莲藕虾

蒜香莲藕虾是一道融合了虾的鲜嫩、莲藕的清脆与蒜香浓郁家常快手菜,适合日常餐桌,制作简单且营养丰富。莲藕富含维生素C和膳食纤维,虾仁富含蛋白质且低脂肪。

**食材:**鲜虾300克、莲藕1节、大蒜10瓣、小米辣2根、葱、生抽2勺、蚝油1勺、料酒1勺、盐少许、白糖半勺、食用油适量

**做法:**  
1. 虾去头、壳、开背去虾线,用料酒和少许盐腌制10分钟去腥。  
2. 莲藕去皮切薄片,泡入加白醋的清水中抗氧化变黑,捞出沥干备用。  
3. 大蒜剁成蒜末,葱白切段、葱绿切末备用。  
4. 热锅冷油,小火下蒜末和葱白爆香,炒至微黄不焦(避免苦味)。  
5. 转中火,倒入虾仁快速翻炒至变色卷曲(约1—2分钟),盛出备用。  
6. 锅中留底油,大火下莲藕片翻炒1分钟,加少许盐调味。  
7. 将虾仁回锅,加入生抽、蚝油、白糖,快速翻炒30秒让食材均匀入味。  
8. 撒入小米辣和葱绿,翻炒10秒即可关火,趁热上桌。

**小贴士:**虾仁别久炒,变色即盛出,后续混合时还会受热,避免变老。莲藕选九孔藕,更适合快炒,七孔藕淀粉高,适合煲汤。保持脆爽,莲藕焯水或快炒时间不宜过长,出锅前可大火收汁增香。(据网络综合)



## 吃出健康

### 吃饭做一个小改变 脂肪肝就有可能好转

“轻度脂肪肝”“中度脂肪肝”……很多人的体检报告上都会出现这几个字。如何改善脂肪肝?一项研究显示:只需在日常吃饭上做出一个改变,短短4个月,就能让肝脏脂肪减少近24%。



#### 吃饭时的一个改变 肝脏脂肪减少近24%

2025年6月发表在《肝病学杂志》上的一项研究发现:如果将每天吃东西的时间限制在8个小时内,仅需4个月,肝脏脂肪含量就能显著减少23.7%,并且还降低了体重、改善了身体代谢等。

为什么要把每天吃东西的时间限制在8个小时内?其实这就是目前网上比较火的“16+8”饮食法,即把每天吃饭的时间,压缩在连续的8小时之内,剩下的16小时,除了喝水、茶(不加糖奶)等,不吃任何有热量的食物。

研究共招募了333名超重或肥胖的脂肪肝患者,他们平均年龄44岁,被随机分为三组:第一组正常饮食组(正常吃饭),第二组热量限制组(少吃节食),第三组限时饮食组(16+8饮食)。

研究发现,4个月后,限时饮食组(16+8饮食)肝脏脂肪含量显著减少23.7%,其效果与热量限制组(少吃节食)相当(该组减少24.7%)。然而,正常饮食组(正常吃饭)的肝脏脂肪反而增加了0.7%。

换句话说,在不节食的情况下,把每天吃饭时间调整一下,收

获了和少吃节食一样的健康益处。研究也指出,“16+8”饮食法可作为脂肪肝管理的实用饮食策略。此外,实验还发现:限时饮食组(“16+8”饮食)体重减轻了4.6%,并且腰围和内脏脂肪显著减少。

#### 尝试“16+8”饮食法 记住这5点

一、时间选择:推荐9:00—17:00 “16+8”饮食法是每天只在8小时内进食,其余16小时仅能喝水等。以下是三种常用时间窗口,你可以根据生活节奏选择,最推荐的还是“常规型”,即9:00—17:00。

如果16小时空腹对你来说太困难,可以先从“14+10”(如8:00—18:00进食)开始,逐步过渡适应。此外,每天尽量固定进食窗口,尽量每天在同一时间段进食,避免生物钟紊乱。建议最后一餐与睡眠时间间隔3—4小时。

二、食物选择:记住“211原则” 8小时内不用刻意少吃,但也不要暴饮暴食。建议每餐搭配建议遵循“211原则”,包含:

“2拳”蔬菜:深色绿叶菜(菠菜)、十字花科(菜花)等,提供纤维和维生素。

“1拳”优质蛋白:鸡蛋、鸡胸肉、瘦牛肉、三文鱼、虾、豆腐或低脂奶制品。

“1拳”复合碳水化合物:糙米、燕麦、藜麦、黑米、红薯、玉米、南瓜、全麦面包等。

此外,一天的饮食中还要有“健康脂肪”“低糖水果”“健康饮水”。

健康脂肪:牛油果、坚果(每日一小把)、橄榄油、亚麻籽。

低糖水果:蓝莓、草莓、苹果、柚子。

健康饮水:水、无糖绿茶、乌龙茶、黑咖啡。

三、少吃食物:高油高甜食物

想要达到理想效果,有些不健康的食物应尽量少吃或不吃,尤其要避免高糖高脂加工食品。

少吃高糖加工品:甜饮料、果汁、蛋糕、饼干。

少吃精制碳水:白面包、甜麦片、方便面。

少吃高脂肪油炸食品:炸薯条、薯片、炸鸡、油条。

少吃高盐零食:蜜饯、话梅、辣条、肉脯。

少吃各类酱料:沙拉酱、番茄酱、烧烤酱。

四、日常观察:留意身体感受 先试运行两周,记录体重、饥饿感和精神状态,判断是否适合自己;如果你刚刚开始尝试,为了让身体适应,不必天天坚持,每周执行4—5天即可,周末回归正常三餐,更易长期维持。如果持续乏力、脱发或月经紊乱,建议立即停止并咨询医生。

五、禁忌人群:暂不建议尝试

1. 孕妇、哺乳期女性、未成年人及老年人。

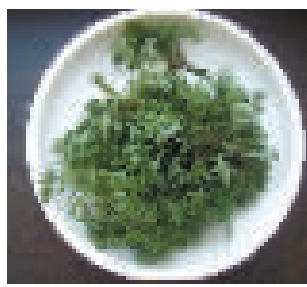
2. 低血糖、糖尿病、胃溃疡、慢性胆囊炎患者。

3. 有进食障碍史或长期营养不良者。

4. 手术恢复期、免疫力低下人群。

最后,记住“16+8”饮食法不制造奇迹,但能帮你回归规律饮食。对大多数健康成人来说,它可以温和启动代谢切换,适合长期体重管理。(据央视网微信公众号)

## 惊蛰至 食茵陈



现在已进入春季的第三个节气“惊蛰”。中医认为,这一时节气温回升快但冷暖空气交替频繁,容易诱发多种疾病,养生防病重在“疏肝润燥”。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科副主任医师柳红良说:“中医认为,春属木,应于肝,惊蛰时节人体肝阳之气渐升,而阴血相对不足,容易形成肝火偏盛或肝气郁结的病理状态,进而诱发或加重肝系疾病,外感热病与传染病、脾胃失调等。”

“惊蛰时节饮食宜以‘清淡、甘平、微辛’为原则,助阳升发的同时,避免助火生湿。”柳红良介绍,茵陈是当季的药食同源佳品,能够清湿热、利肝胆,而惊蛰正是茵陈幼苗药效最佳、最为鲜嫩的时节,可制作茵陈粥、茵陈茶,或取鲜茵陈适量凉拌食用。

同时,应对“春燥”,民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。梨性寒味甘,润肺、胃经,具有生津润燥、清热化痰的功效,但脾胃虚寒或便溏者不宜多食生梨,可煮熟后食用以缓和其性。

专家提示,这一时期需保证充足睡眠以养肝血,早起以助阳气升发。应对“倒春寒”,宜做好“春捂”,重点护好头颈、腰腹等部位。宜选择散步、太极拳、八段锦、放风筝等户外和缓运动,以微汗为度,避免大汗耗伤阳气。还应保持心胸开阔、乐观豁达,可通过听音乐、踏青等方式疏解情绪。

田晓航(据新华社)

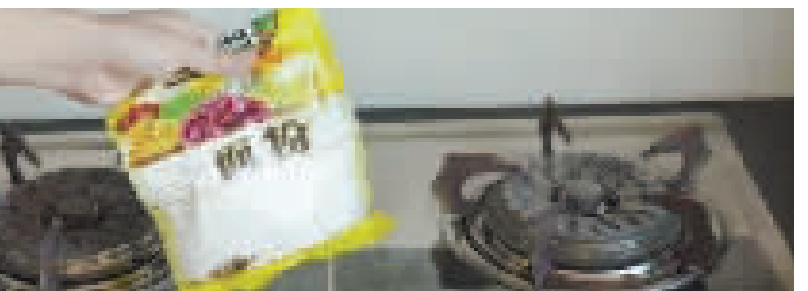
## 智能新生活

### 支付宝回收旧衣服

1. 打开支付宝首页,找到顶部的搜索框。
2. 在搜索内容里填写“支付宝回收”。
3. 在“旧衣换钱”菜单下方,找到“立即换钱”并点击。
4. 在支付宝旧衣回收界面,选择我的旧衣服重量。
5. 填写免费取件地址、免费取件时间。
6. 点击“同意并回收”即可。

李晨 制图

## 灶台不要放这些东西 易燃又危险



倒面粉时遇火可能产生爆燃

灶台上油锅滋滋作响,台边垫着一块被油烟浸透的纸板。纸板上密密麻麻沾满了油点,紧挨着呼呼冒火的燃气灶……

浙江省湖州市的马阿姨为“方便清理”厨房,就在灶台上放了一些这样的纸板。马阿姨的女儿发现这种危险行为后,多次劝说无果,只好寻求消防人员的帮助。

近日,当地消防员与社区工作人员来到马阿姨家,拿出手机给马阿姨播放了一段消防试验视频。

消防试验显示,像纸板这样的可燃物遇明火燃烧速度极快,炒菜时火苗往外一蹿,或者油温高了火星溅上来,眨眼间就能着火。

“你擦一回灶台,顶多五分钟,

可要是着了火,仅仅五六分钟,火能把半个家烧光。”经劝说,马阿姨撤下了灶台周围的危险物品。

#### 饭前饭后注意这些事

厨房用火用电集中,稍有不慎就易发生火灾,做饭前后要特别注意什么?

做饭点不着火别着急 如果燃气灶点不着火,要开窗散气,千万别连续点火。因为点火不成功时,喷出的少量燃气会积聚在空气中,达到一定浓度时,一旦遇到电火星,易发生爆燃。

做饭时人别离开锅 切记用火不离人。一旦汤水溢出,易造成意外熄火、燃气泄漏等安全事故。

正确使用燃气很重要 天然气管道、煤气瓶管道阀门、炉灶、热水器连接软管等部位要经常进行检查,如发现问题应及时报修。使用液化气钢瓶时必须严格按照正确程序操作,切忌加热罐体、倒卧罐体。

杂物别堆积 做饭过程中,灶台难免堆积杂物,每次做完饭记得清理台面,尤其是不要把厨房纸、打火机可燃物放在灶台上。

#### 厨房里做这3件事很危险

冷冻食品直接进油锅 冷冻食品都有一层“冰壳”,要是直接放进热油锅,这层冰会迅速变成水蒸气,让油锅沸腾,严重时甚至会发生爆炸。

所以,一定要将冷冻食品解冻后再烹饪。

在明火旁倒面粉 面粉、奶粉、淀粉等是可燃粉尘,在倾倒时,若空气中悬浮的粉尘颗粒达到一定浓度,遇火就可能爆燃。

因此,不要在有明火的灶台旁包饺子、倒面粉。更要注意,若面粉撒落在灶台上,要及时擦拭清除。

微波炉里“包容万物” 微波炉不能加热以下食物:

1. 带皮、带壳的食物:如鸡蛋、板栗等,这类食物在微波炉中加热易产生压力,导致外壳破裂甚至爆炸。

2. 油炸食物:高温容易使热油飞溅,可能产生明火,导致火灾。

3. 含水、含盐量高的水果:此类水果受到微波辐射能够聚集能量,能量在释放时会在水果的接触点形成较强的电磁场,同时在两颗水果内相互作用,有爆炸隐患。

#### 微波炉里不能使用的餐具

1. 金属制品:没有“可用于微波炉”标识的不锈钢餐具和铝箔纸等金属制品不能放进微波炉加热。因为金属会反射微波,产生电火花,损坏微波炉,甚至引发火灾。

2. 密封容器:如密封玻璃瓶、塑料瓶等,加热时容器内压力增大,可能会破裂。

此外,普通塑料容器、不耐热的玻璃制品、纸袋等也不宜放进微波炉。(据国家应急广播微信公众号)