

天津银行守护八旬老人“钱袋子”



近日,80岁王奶奶像往常一样来到天津银行汇源支行取养老金,却被告知账户余额与预期不符——原本该到账的4500元,竟只剩60元。厅堂服务经理立刻察觉到异常。“您别急,我们马上帮您查。”她一边轻声安抚王奶奶,一边快速调取账户明细。屏幕上的交易记录让在场人员心头一紧:就在养老金到账后的四天

内,竟有19笔共计4453.62元的“快捷支付”交易,收款方显示为各种科技有限公司或视频平台。面对着急的老人,天津银行汇源支行立即启动“适老服务应急预案”,服务经理为王奶奶递上温水,耐心解释情况;理财经理同步联系老人家属,30分钟内家属赶到现场;厅堂服务经理则通过交易备注的线索,精准定位盗刷渠道。

“这像是典型的‘钓鱼链接+快捷支付’的诈骗手法。”汇源支行负责人当场判断。他们立即协助家属通过某平台发起交易申诉,并提

示家属同步向公安机关报案,成功追回部分损失。

近年来,天津银行始终将防范电信网络诈骗、保障客户资金安全作为重点工作方向,持续完善风险防控体系,常态化开展反诈知识培训、案例复盘与服务流程优化,不断提升基层网点风险甄别能力与应急响应水平,用细心、耐心、责任心为客户筑起一道坚实的“安全屏障”。 (43)



吃出健康

早餐怎么吃更健康? 也许你一直没吃对

明明吃了早餐,但没过多久就饿了? 如果早餐吃得太素,比如蛋白质摄入不足,不仅饿得快,还更容易发胖。早餐几点吃、怎么吃更健康?

早餐吃太素或有三个问题

早餐吃太素,可能会带来三个问题:饮食结构不好,可能导致全天能量摄入增多;更容易发胖;伤害胆囊。

悉尼大学研究人员发表在《国际期刊(肥胖)》上的一项研究发现:

早餐蛋白质比例高,全天能量摄入少,健康食物摄入多;早餐蛋白质摄入不够,这一天会食用更多饱和脂肪、糖或酒精等高能量食物,饮食质量低。

也就是说,早餐蛋白质没吃够,就算其他正餐都吃大餐,身体还是会暗示你摄入高能量食物。

早餐吃太素 胆囊很“受伤”

早餐过于清淡,尤其长期缺乏脂肪和优质蛋白质,可能会增加患胆囊结石、息肉的风险。

经过一夜的睡眠(约8—10小时未进食),胆囊内储存的胆汁本就处于高浓度状态,若早餐继续缺乏脂肪刺激,胆囊收缩素分泌不足,胆汁无法及时排出,浓度就会进一步升高,时间一长,就会增加患胆囊结石、息肉的风险。

早餐吃多少蛋白质才算够?

根据最新版《中国居民膳食营养素摄入量》,成年女性建议每天摄入蛋白质总量为55克,男性为65克。根据早餐占全天比例的30%计算,一顿合格早餐,女性和男性分别要摄入至少16.5克和19.5克蛋白质。

对于肝肾功能正常的人来说,如果想要达到减重、控血糖的效



果,这个量还可以提高。早餐蛋白质达到25克左右,对控制食欲、帮助减重会更有效。

高蛋白早餐可以这样组合

早餐不仅要吃够蛋白质,更要吃得丰富,一顿营养充足的早餐通常应该包括这四类食物:

1. 谷薯类,如馒头、面包、米饭、红薯、山药等,主要提供碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维。
2. 肉蛋类,如鸡蛋、鸡肉、牛肉、鱼肉等,主要提供优质蛋白质、脂肪和多种维生素、矿物质。
3. 奶豆类,如纯牛奶、酸奶、豆浆等,主要提供优质蛋白质、钙质、多种维生素和其他矿物质。
4. 果蔬类,如西红柿、黄瓜、青菜、苹果、草莓等,主要提供膳食纤维、多种维生素、矿物质以及抗氧化物质。

早餐推荐你这样吃

早餐搭配一:一小碗清汤面、一个荷包蛋、几片豆腐干和200克青菜。

早餐搭配二:一杯原味豆浆、一个烧饼、一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一根黄瓜。

早餐搭配三:一杯牛奶、一个煮鸡蛋、两片全麦面包,一个西红柿和一小把坚果(核桃、松子等)。

吃早餐有个“最佳时间”

不吃早餐,既不利于血糖控制,还会增加患胃病、胆结石等疾病风险。

一般来说,三餐建议时间为:早餐6:30—8:30、午餐11:30—13:30、晚餐17:00—19:00。

早餐常用搭配其实不太健康

牛奶+鸡蛋:高蛋白缺碳水

牛奶、鸡蛋都是蛋白质含量丰富的食物,也是早餐的好选择。但是二者组合,碳水化合物含量非常低,不仅会造成蛋白质浪费,还会增加肝脏、肾脏负担,所以早餐不能只摄入牛奶、鸡蛋,还需要搭配富含碳水化合物的主食,帮助补充能量。

如果早餐不摄入富含碳水化合物的主食,会导致糖分摄入不足,也会影响工作效率和学习效率。

健康吃法:在食用牛奶、鸡蛋的同时,搭配少油少糖的面包、馒头或燕麦等主食帮助补充能量,搭配黄瓜、西红柿等帮助补充维生素和膳食纤维。

清粥+酱菜:高钠缺营养
清粥酱菜的搭配,缺少蛋白质摄入,营养不全面,并且酱菜含盐量较高,不建议长期大量食用。

健康吃法:早餐如果想喝粥,可以选择杂粮粥,比清粥更营养,同时搭配一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一小碟拌青菜,丰富口感的同时,还能帮助补充蛋白质、维生素和膳食纤维等营养素,营养全面又均衡。

烧饼+油条:油脂高营养少
烧饼、油条都属于热量高、脂肪含量高的食物,并且油条还经过了高温油炸,营养成分损失大,还可能产生不利于健康的物质,因此不建议将油条作为常规早餐。

健康吃法:如果早餐吃了烧饼或油条,那么当天的午餐、晚餐都要尽量清淡,不要再吃煎炸食物。

如果早餐选择食用烧饼或油条,建议同时搭配不加糖的原味豆浆、煮鸡蛋和青菜,帮助摄入蛋白质、维生素等营养素。(据CCTV生活圈微信公众号)

养生食谱

薄荷柠檬拌春鸡

薄荷柠檬拌春鸡是一道结合了春日清新气息与健康饮食理念的凉拌菜肴。其核心风味源于新鲜薄荷的草本清香与柠檬的鲜明酸爽,搭配低脂高蛋白的鸡肉,形成一道口感清爽、开胃解腻的春日轻食。

食材:鸡胸肉或鸡腿肉、新鲜薄荷叶、柠檬(青柠檬或黄柠檬)、姜、蒜、小辣椒(或红绿尖椒)、黄瓜、洋葱、生抽、醋(白醋或柠檬汁)、糖、盐、橄榄油、料酒、芝麻辣油

- 做法:
1. 将鸡胸肉或鸡腿肉洗净,与姜片、料酒一同放入水中煮熟,以筷子能轻松穿透且无血水为准。
 2. 煮熟后立即放入冰水冷却,可使肉质更紧实弹牙。
 3. 冷却后撕成均匀细丝。
 4. 将黄瓜、洋葱等配菜切丝备用。
 5. 新鲜薄荷叶洗净切碎。
 6. 将柠檬挤汁,与切碎的薄荷叶混合。在此基础上,加入生抽、醋、糖、盐、橄榄油等基础调料搅拌均匀,调制成主体酱汁。
 7. 喜好复合风味者可热油爆香蒜末、辣椒末等,再加入上述调料煮沸制成热拌酱汁。
 8. 将鸡丝、配菜丝与调制好的酱汁充分拌匀,放入冰箱冷藏腌制30分钟左右,风味更融合。
 9. 食用前,可擦入少许柠檬皮屑增香,或淋上少许芝麻辣油增添风味层次。

小贴士:酸度、辣度、甜度均可通过柠檬汁、辣椒和糖的用量灵活调节。确保鸡肉完全煮熟但不过老,冰水冷却是保持口感的关键步骤。建议现拌现食或短时冷藏后食用,以保持薄荷与柠檬的清新香气及鸡肉的最佳口感。(据网络综合)



“春捂”应该怎么捂

记住“815”原则

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,“春捂”应该重点“捂”哪里?“捂”到什么时候更合适?

医学研究指出,春季(尤其是3—5月),是高血压、冠心病、心肌梗死等疾病的高发期。临床观察显示,高血压或糖尿病患者、老年人、有冠心病或脑卒中病史者,受血管弹性下降、基础疾病影响,对温度变化的耐受能力差,更需重视“春捂”。

“春捂”记住“815”原则。当昼夜温差大于8℃时,说明气温不稳定,需要捂;当气温连续保持在15℃以上,并且维持一两周时,就可以适当减少衣物。

“春捂”并非盲目多穿衣物,而是强调在季节变换时不要骤然减衣,根据气温逐步调整,以保证身体有足够的时间去调节自身的温度调节机制。需注意:“春捂”要重点保护颈部、头部、腹部及下肢。

“春捂”主要以自身感觉温暖又不出汗为宜。早春最实用的穿衣法是“洋葱式”层叠穿搭。内层选择柔软、透气吸汗的棉质内衣。中层穿保暖的毛衣、卫衣等衣物。外层选择防风防雨的夹克、风衣、冲锋衣等。这样搭配,既能抵挡早春凉风,又方便根据温度随时增减。(据国家应急广播微信公众号)

智能新生活

支付宝充话费



1. 打开支付宝首页,在工具栏中选中“更多”。

2. 在“更多服务”界面,选择“手机营业厅”。



3. 在“手机营业厅”界面,输入要充值的电话号码。

4. 在“充值”一栏中,选择充值的金额。



5. 根据个人需求,选择“付款方式”。

6. 点击“立即充值”,即可完成充值。

李晨 制图

生百事通

老人鞋怎么选? 关键看这几点



在“3·15”国际消费者权益日来临之际,市场监管总局发布老人鞋产品消费提示。老人鞋是根据老人脚型特征及穿着需求而设计生产的日常穿用鞋(含靴)。

选购常识

正规渠道购买。通过正规渠道选购正规厂家生产销售的老人鞋。购买时注意查看产品的材质、

鞋号、厂名和厂址、执行标准、产品质量检验合格证明等信息,并索要发票等购物凭证。优先选择标注执行国家标准GB/T 43587—2023《老人鞋》的产品。

关注鞋型设计。鞋子有效跟高最好不超过25毫米。宜选择鞋头为圆头或宽头的款式,避免挤压脚趾。根据老人的脚宽、脚背高低、足弓类型等实际脚型选择合适的鞋款。优先选择活动卡扣、粘扣带结构或“一脚蹬”款式,便于穿脱及调节松紧。

注重安全性与舒适性。重点关注老人鞋的防滑性、鞋底硬度与耐磨性,优先选择鞋底带有明显防滑纹路、富有弹性且软硬适中,并采用橡胶外底或前掌和后跟部位为橡胶组合外底的鞋子。为保障老人在夜间的出行安全,推荐选择鞋后帮正后部或外侧面有反光条

(带)的产品。

检查细节与气味。检查鞋面无裂纹、脱色;缝合线整齐无断线;胶黏处平整无开胶;鞋内里触感柔软、颜色均匀。若产品有刺激性气味,可能含有有害化学物质残留,建议避免选购。

使用常识

注意穿着安全。建议坐着穿脱鞋,并使用鞋拔,以防因弯腰过久导致头晕或发生意外。尽量避免在湿滑、油污或不平整的路面行走,以防发生意外。

养成更换习惯。建议备两三双鞋交替穿着,保持鞋内干爽、卫生,同时可减缓鞋子磨损。若发现鞋底纹路磨平、防滑性能明显下降,或出现变形、开胶等情况,建议及时更换。

李晶晶(据央视新闻客户端)