



# 当“天行蓝”遇上“志愿红”

## 岗位有界 服务无界

三月春意渐浓,天津银行志愿者穿梭于街巷社区之间,“天行蓝”的专业守护与“志愿红”的温暖热忱交相辉映,为春日再添一道动人风景。

### 从厅堂到社区:金融知识“送”到身边

志愿者走进社区,用通俗易懂的语言讲解防范电信诈骗、识别非法集资、人民币防伪、手机银行安全使用等知识,通过典型案例分享与“一对一问诊式”咨询服务,提升群众金融风险防范意识,用心守护老百姓的“钱袋子”。

### 从柜台到家门:关怀慰问“暖”入细微处

针对困境家庭、高龄独居老

人等重点帮扶群体,志愿者主动上门慰问、关心日常、倾听需求、搭建帮扶桥梁……从柜台到家门,志愿者把金融服务落到实处、送上心尖。

### 从街头到巷尾:点滴行动“守”护城市文明

积极投身新时代文明实践,参与全国“两会”值守、环境清洁、积雪清扫、规范停放共享单车等志愿活动,以实际行动展现金融担当,以点滴小事守护城市文明。

将金融服务与教育公益相结合,持续组织员工参加爱心支教活动,为孩子们带去党史故事、文体艺术课程及爱心物资等,以金融人的爱心和责任护航孩子成长。



雷锋精神,薪火相传;志愿服务,四季常在!天津银行将继续大力弘扬雷锋精神,以专业、暖心的金融服务助力人民美好生活,为弘扬向上向善社会风尚贡献力量。(44)



# 一个吹风机是否能顶“半个老中医”

## 专家解读:可作辅助但别神化

“一个吹风机,顶得上半个老中医!”近日,社交平台上掀起一股“吹风机养生”热潮。不少博主声称,只要用吹风机对着命门、肩井、风池等穴位吹热风,就能温阳驱寒、调理体质。吹风机真的有养生保健功效吗?

### “吹风机养生”与中医疗法有本质区别

记者在某社交平台看到,博主们推荐的吹风机养生方法五花八门,“受凉头疼吹大椎穴、失眠吹涌泉穴、膝关节受凉吹膝髌穴、腹胀吹神阙穴”,甚至有自称“老中医”的人加入推荐行列。

“我们并不是完全否定吹风机的作用,它确实有一定道理,也符合物理原理。”江苏省中西医结合医院针灸科副主任医师邓江华表示,当人体因受凉出现肌肉酸痛时,用吹风机的热风吹拂局部,效果类似于热敷,能够帮助扩张血管,促进血液循环,进而暂时驱散寒气、缓解肌肉酸胀感。

但邓江华强调,吹风机的热风效应与艾灸、拔罐等专业中医疗法有着本质区别。以艾灸为例,吹风机的热风主要作用于皮肤表层,热量很难渗透到肌肉和脏腑;而艾灸



所产生的热量属于近红外线,穿透力强,能深入皮下组织、肌肉乃至经络,长时间施灸甚至可以温通脏腑,调节脏腑功能。

两者的核心机理也存在差异。邓江华介绍,艾草本身是一味常用中药,燃烧时会释放挥发油等药性成分,通过热量渗透进入经络和肌肉,形成中医所说的“药热协同作用”,而吹风机只有单纯、干燥的热效应,缺乏任何药性,自然不具备艾灸的药理作用。

“中医讲究调理,艾灸可以

调动人体内在的阳气,推动气血运行,达到温通和调节效果,而吹风机只是表面物理加热,作用相对简单。”他补充道,拔罐是通过负压将皮下风寒湿邪向外排出,与吹风机的物理加热机制也完全不同。

### 用吹风机缓解身体不适需严格把握适应症

邓江华指出,在特定情况下,吹风机确实可以作为家庭辅助手段,帮助缓解部分不适症状。比如

风寒感冒初期,出现怕冷、流涕、后颈部僵硬等表现时,可用吹风机适当吹拂后颈部的大椎穴,直至局部微微发热,有助于驱散风寒;对于受寒引起的肌肉酸痛,如落枕、淋雨后受寒、颈椎僵硬等,也可以暂时用吹风机吹肩井穴、后背夹脊穴等部位缓解不适;临床上较为多见的寒性痛经,同样可尝试用吹风机轻吹小腹部关元、气海等穴位,或腰背部腰眼穴,以起到一定的缓解作用。

“这些方法只能作为临时处理或家庭辅助手段,绝对不能替代正规治疗。”邓江华提醒,面对疾病,市民应寻求专业医疗帮助,以免延误病情。

同时,使用吹风机进行辅助缓解时,也需严格把控安全事项。邓江华表示,皮肤如有破损或皮疹,绝对不能在患处直接吹风,糖尿病患者伴有外周神经病变者对温度不敏感,容易发生烫伤,不建议自行操作。此外,吹风机口应距离皮肤15到20厘米以上,不可贴肤吹拂,吹的时候需来回移动,每个部位吹风时间最好不要超过一分钟,一旦皮肤感到潮热,应立即停止,避免发生低温烫伤。

万惠娟(据《扬子晚报》)



# “减油、增豆、加奶”,为什么要这样吃

农业农村部副部长韩俊近日明确建议:适当减油、增豆、加奶。数据显示,我国居民当前饮食结构存在如下问题:人均烹调用油量超出科学膳食推荐量的40%,人均奶类消费量仅为世界平均水平的1/3,大豆及豆制品摄入量不到推荐量的60%。

### 为什么要减油、增豆、加奶

先说减油 1克油大约含有9千卡能量,是蛋白质和碳水化合物所含能量的两倍还多。每天多放10克油,一年下来就多吃了3万多千卡能量,约等于在身上贴了4000克肥肉。

油吃多了,血液里的“坏胆固醇”数值就会往上蹿,时间长了,血管壁就会变硬、管腔变窄——这就是动脉粥样硬化。再严重些,可发展成高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。此外,油吃多了还会降低身体对胰岛素的敏感性,时间长了,血糖就慢慢升高了。所以“减油”不是让大家不吃油,而是控制油的摄入量,将多吃的那部分减下来。

再说增豆 大豆又被称为“田中之肉”。它富含优质蛋白质,必需氨基酸组成跟人体接近且吸收率高。咱们现在吃肉多了,吃豆却少了。人均每天只吃10克左右的大豆及其

制品,距离推荐的15—25克大豆制成的豆制品,还有不小的差距。

吃豆有哪些好处? 第一,它能替代一部分肉。用豆腐、豆干代替红烧肉,蛋白质没少补,但饱和脂肪酸和胆固醇水平降下来了。

第二,大豆里有大豆异黄酮。这种植物活性物质对女性特别好,尤其是绝经后的女性,能帮助减少骨量流失,降低骨质疏松风险。男性也别担心,正常吃不会“女性化”,反而对心脏有好处。

第三,大豆是膳食纤维的“富矿”。每100克大豆(干豆)含有15.5克膳食纤维。膳食纤维能吸水膨胀,让大便变软、变多,同时能刺激肠道蠕动,对缓解和预防便秘有帮助。最新的科学研究发现,豆渣里的膳食纤维不仅能通便,还能被肠道里的有益菌利用,促进有益菌增殖,让它们产生更多短链脂肪酸。短链脂肪酸是啥?它是肠道细胞的“能量来源”,能维持肠道健康,减轻炎症反应。

最后说加奶 我们国家的人均奶类消费量,每天约80克。而世界平均水平是280克,中国居民膳食指南推荐每天摄入液体奶为300—500克。差多少?差3/4。100毫升牛奶有100—120毫克钙,而且钙

磷比例合适,人体吸收率高。

不喝奶,钙从哪来?蔬菜里有,但吸收率不如奶;骨头汤含钙?那是谣言,钙没多少,油倒是不少。钙不够会怎样?儿童青少年长不高,中年人动不动抽筋,老年人骨质疏松发生风险高。

有人担心,长期喝奶会使血脂水平升高。有研究利用基因背景清晰且饮食可控的小鼠进行长期摄入乳脂肪的实验,结果表明长期适量摄入全脂奶不会增加机体的血脂负担。

### 日常生活中怎么落地

减油:别靠感觉,靠工具

第一,买个带刻度的控油壶。例如,三口之家若一日三餐均在家吃,一个月用油在2250—2500克(以每人每天25—30克计算),每周约需油600克。若午餐在外就餐,还要减去1/3的用油量,建议用控油壶量着倒,别提着油桶直接往锅里倒。

第二,换锅。不粘锅是真能省油,刷薄薄一层就能炒菜,比普通铁锅省油七成以上。空气炸锅也行,利用食材自己所含的脂肪即可,不用额外放油。

第三,改做法。炒肉片可以先用水滑一下,焯到断生再炒,口感

嫩,还不吸油。多蒸、多煮、多炖、多凉拌,少炸、少煎、少红烧。

第四,小心隐形油。饼干、薯片、方便面、沙拉酱,这些食品含油量都不低。

增豆:时刻想着吃大豆 记住这个换算:每天需要吃15—25克大豆,相当于北豆腐60克或南豆腐110克或豆腐干45克或豆浆300克。

早餐喝杯豆浆,一天的量就差不多了。没喝上?中午来盘芹菜炒香干,或者晚上做个青菜豆腐汤,轻松补上。

做馅的时候加点豆腐——包饺子、余丸子,用豆腐代替1/3肉馅,口感又嫩又健康,还省油。

煮饭时抓把豆——黄豆、黑豆、鹰嘴豆,提前泡好扔进电饭锅,蛋白质和膳食纤维都有了。

加奶:办法很多 每天吃300—500克奶制品,怎么实现?例如,早上喝一杯奶(220毫升),下午喝一杯酸奶(100毫升)。另外,还可以把奶“藏”进饭菜里。蒸燕麦时,用牛奶代替水,口感滑嫩,营养价值更高。煮燕麦粥时,加牛奶比加水有营养。和面做馒头时,也可以放点牛奶,馒头又白又软。

任广旭(据健康中国微信公众号)

## 养生食谱

### 芥菜豆腐羹

芥菜豆腐羹是以芥菜、豆腐为主料的家常汤品,芥菜豆腐羹质地软嫩、易消化,消化功能较弱的人群及儿童可将其作为辅食或菜肴,该菜品适合春季食用。

食材:芥菜150克、豆腐200克、淀粉适量、香油2小匙、高汤15大匙、胡椒粉1小匙、精盐2小匙

做法:

- 1.将芥菜切除老叶及粗梗,洗净,放入开水中焯烫后捞出,再用冷水冲凉,然后切碎。焯水后迅速过凉水并挤干水分,可以更好地保持芥菜的色泽和口感。
- 2.把高汤烧开,放入切成丁的豆腐煮开。
- 3.放入切碎的芥菜,搅拌均匀,继续煮1—2分钟。根据个人喜好,可在此步骤缓缓淋入打散的鸡蛋液,搅拌形成蛋花。加入精盐调味,用水淀粉勾芡,淋香油、撒胡椒粉后即可。

小贴士:此菜只能勾薄芡,否则汤汁容易凝固,影响口感。需注意芥菜性味偏寒,脾胃虚弱、易腹泻者需适量食用,尤其不宜空腹大量食用。

(据网络综合)



## 预防狂犬病 避开这三个误区

目前在全球范围内,狂犬病依然是病死率最高的人兽共患传染病。狂犬病可防,不可治。鉴于狂犬病病死率几乎100%,而规范的暴露后预防几乎100%有效,因此掌握正确的狂犬病预防知识非常重要。

正确预防狂犬病,要远离以下三个常见的误区。

### 误区一:被狗抓伤不会得狂犬病

《狂犬病暴露预防处置工作规范(2023年版)》明确指出,以下情况均属于狂犬病暴露,都应该尽早进行正确预防处置:被狂犬、疑似狂犬或者不能确定健康的狂犬病宿主动物咬伤、抓伤,舔舐黏膜、破损皮肤处,或者开放性伤口、黏膜接触可能感染狂犬病病毒的动物唾液或组织,都属于狂犬病暴露。

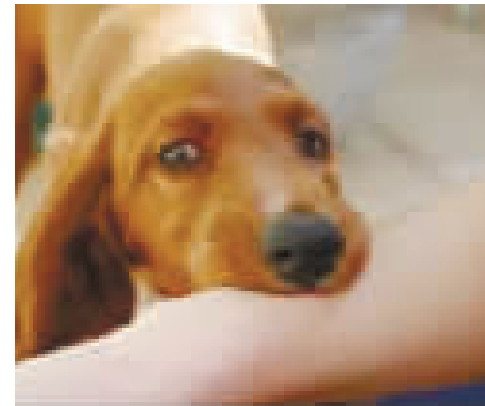
### 误区二:狂犬病疫苗可以晚几天再打

被狂犬病高风险动物抓伤或咬伤后,狂犬病的预防就是“与死神抢时间”。狂犬病的潜伏期多为1—3个月,1周以内或1年以上极少。然而,每个人发病前,潜伏期的长短并不确定,因此狂犬病暴露后处置应越早越好。虽然晚几天处理有时也可能有效,但基于狂犬病是100%致死性疾病,完全不该去冒这个风险。

### 误区三:看着正常的犬不会传播狂犬病

患狂犬病的犬一般会表现出强攻击性。需要注意的是,犬在患狂犬病的早期,并无明显异常表现,非专业人士很难准确判断其是否患病。因此,“看上去正常”的犬伤人后,依然有传播狂犬病的风险。

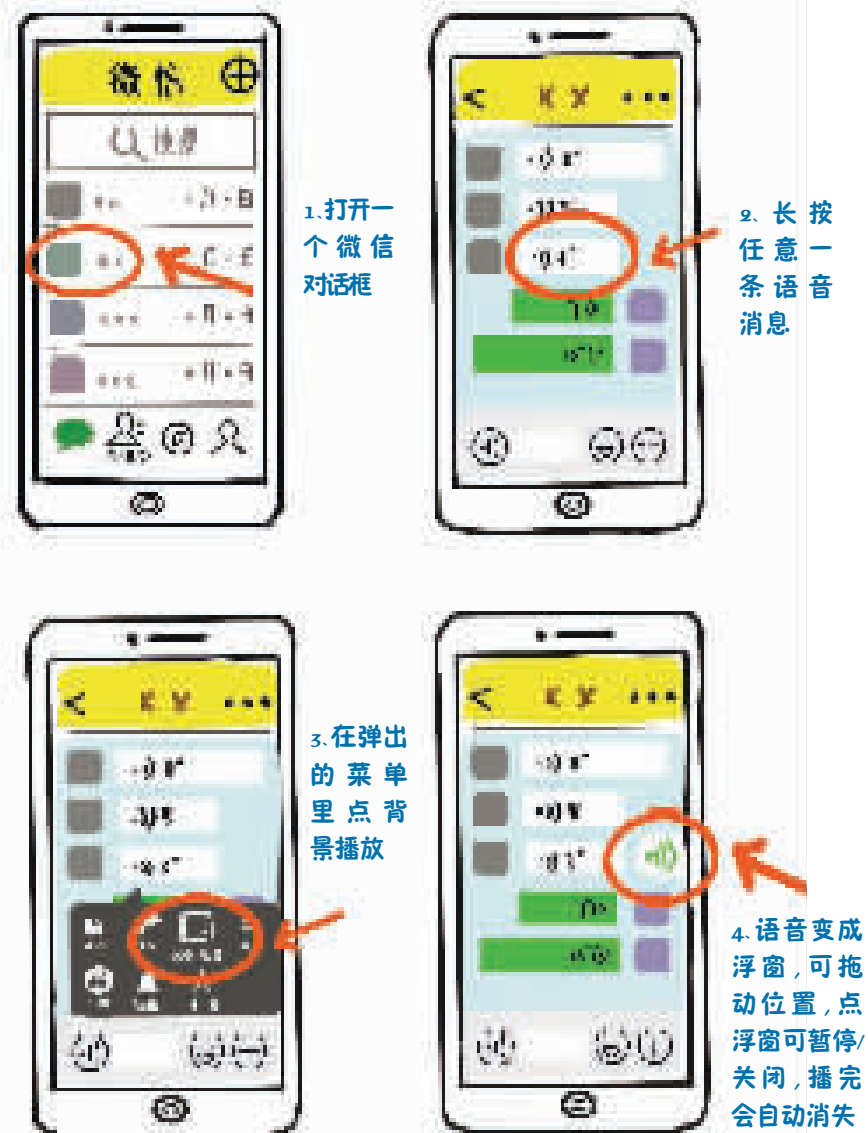
王建影(据健康中国微信公众号)



## 智能新生活

### 微信语音消息浮窗播放

微信内置语音浮窗播放功能,实现“边听边做”:在微信内部切换页面时,语音可持续悬浮播放。



李晨 制图