

“津”彩绽放 金融护航

天津银行金融惠民行动再启新篇



金秋港湾

4月8日,在天津金融监管局指导下,天津市银行业协会主办的“‘津’彩绽放金融护航”消费者权益保护知识宣教活动在五大道历史风貌区举行。天津银行深度参与,以“金融+文旅”融合模式,打造了一场沉浸式宣教体验。花海之中,宣教人员化身金融讲解员,将专业消保知识融入舞蹈、快板、互动游戏,吸引众多市民游客驻足参与,彰显地方金融国企的责任担当。

分层分类宣教
护航银发与少年

此次活动延续天津银行常态化宣教的“分层分类”特色:面向老年朋友,消保工作人员带着“养老反诈手册”走进社区,结合“以房养老”“保健品诈骗”等本地案例提高警惕;面向青少年,校园讲座揭秘刷单返利、游戏装备诈骗、校园贷“低息套路”“暴力催收”等陷阱,筑牢思想防线。现场累计发放宣传资料200余份、宣传物品100余件。

文旅场景有机融合
银行变身“金融知识驿站”

作为本次活动的重要分会场,

吃出健康

在健康博主都在高喊“控油”的今天,很多人陷入了一个误区:以为只要锅里少倒油,就能万事大吉。其实,控油只是表象,往深处扒,控油的本质是控制脂肪的总摄入量。

在这个“隐形脂肪”无处不在的时代,你以为的健康餐,可能正藏着密集的脂肪“炸弹”。

脂肪是人体必需的七大营养素之一,它最重要的作用是提供能量和储存能量,是我们最强大的能量储备库。

脂肪缺乏可导致能量摄入不足,也会造成的必需脂肪酸缺乏引起的生长迟缓、生殖障碍等疾病。但总脂肪过量又会增加肥胖症、高血压以及心血管疾病的发生风险。正如一个注水的水桶,脂肪就是那维持生命运转的适量水分,过满则溢,不足则枯。

在日常生活中,有哪些方法可以帮助我们控制脂肪摄入量呢?面对不同的食材,可以考虑不同的方法。

首先是烹调油。《中国居民膳食指南(2022)》里推荐每天烹调油25—30克,这个数量本来是指真正吃到肚子里的油量。但在实际生活中,我们可以将其转化为下锅量



天津银行大理道支行再度成为五大道热门打卡点。支行院内设置了金融知识小测验和幸运大转盘互动环节,市民通过回答“防范贷款诈骗”“远离金融中介”“个人信息保护”等题目,即可赢取原创宣教随手礼。寓教于乐的形式吸引了众多市民踊跃参与,现场气氛热烈。

恰逢海棠花节,支行院内布置的“好事花生”主题花瀑前人流如织。工作人员在市民、游客驻足拍照的同时,主动宣传金融消费者权益保护知识,将金融安全理念融入春日赏花的美好场景中。营业大厅内,金融知识展板与智慧服务终端相得益彰,工作人员穿梭其间讲解“套路贷”识别

技巧。不少游客手持宣传折页在花前留影,让金融知识随着海棠美景广泛传播。

文艺表演接地气
反诈口诀记心间

今年宣教活动,天津银行创新推出两个原创节目,让金融知识更接地气。

《反诈舞吉祥,好运全都来》以“反诈+舞蹈”形式亮相。节目聚焦市民日常采购等生活场景,用通俗易懂的反诈顺口溜提醒广大市民尤其是中老年朋友:“守护个人信息,警惕转账陷阱,远离诈骗侵害。”随后,手绢花舞蹈欢快上演,反诈口诀融入舞步,将防骗

为什么你吃得那么清淡还是胖

控油的尽头是防止脂肪“偷袭”



来操作:

如果是炒菜:油基本都附着在菜上被吃掉了,那么下锅量≈摄入量。

如果是油炸:油炸操作时锅里有很多油,那么摄入量=炸物吸收的油。但因为油炸食物吸油率极高,可以直接按25—30克的下锅量来严格限制。

选择烹调油的时候,重点关注油脂的脂肪酸比例,优先选择富含不饱和脂肪酸的植物油,比如菜籽油、花生油、大豆油等,可以作为日常炒菜的首选。高温烹调时(如炸、烤等),优先用高烟点精炼植物油,

如菜籽油。但大家不要一直只吃某一种油,需要经常更换油的种类,以满足人体对不同脂肪酸的需求。

在进行高温烹调时,比如炸、烤等,优先用高烟点精炼植物油,如菜籽油。

对烹饪方法和烹饪工具进行升级。减少传统的煎、炸做法,更多地使用快炒、蒸、炖、煮、拌等方法,可以有效地减低烹饪油的使用。用空气炸锅代替真油炸,也是个减油的好方法。

五花三层的五花肉、有漂亮雪花的霜降牛肉、名字里就带“肥”的肥牛肥肠等食材,不是不能吃,而

要点以生动方式传递,让观众在欢笑声中掌握实用技巧,兼具趣味与教育意义。

原创快板《天行服务谱新篇竹板声声见真情》以金融消保宣教为主线,竹板脆响,津韵悠扬,多人共同演绎真实诈骗案例。快板词涵盖金融维权、反诈技巧、消保服务等内容,通过节奏变换、案例拆解,揭示高息理财、虚拟货币诈骗等套路,在清脆竹板声中为消费者筑起安全防线。现场观众纷纷点赞,称这种形式“有趣又有料,记得住、用得上”。

从五大道快板铿锵到校园书声琅琅,从智能柜台的适老服务到社区反诈沙龙,天津银行以“金融+文旅”双向赋能,让知识普及有文化底蕴、有市井温情。大理道支行将继续以“金融+场景”为创新抓手,为市民提供更有温度、更有内涵的金融服务。随着春暖花开,这场以花为引的金融暖流持续升温,天津银行的惠民举措也愈发深入,正默默守护城市金融安全,为区域经济高质量发展注入源源不断的金融活水。

(49)



是要少吃,吃的量少,吃的频次也要少。比如一天内吃了炒肥肠,就不能再吃炸薯条、炸鸡腿、奶油蛋糕等食物了。

日常餐桌上肉类,条件允许的话可以优先选择鱼、虾、贝类等水产品,其次是禽类去皮的白肉,像猪肉、牛肉、羊肉等红肉,首选里脊、腱子肉等瘦肉。

小心零食陷阱。像酥皮点心、曲奇、蛋糕等零食,其实都是隐形脂肪大户,它们“酥”和“脆”的口感主要来自脂肪。

有些宣传“非油炸”的膨化食品,也会暗含高脂肪的大坑。因为非油炸绝不等于低油,像烘焙膨化食品就会淋油,要想分辨零食含油量的多少,可以通过包装上的营养成分表来看,优先选脂肪含量低于5克/100克的零食。

还有作为调味品的芝麻酱、沙拉酱、蛋黄酱等,也是妥妥的脂肪“炸弹”,可以换成干制辣椒面或五香面。

控制脂肪摄入,不是要让你过“苦行僧”般的生活,而是要学会精准分配。只有意识到炒菜锅里的那勺油和手里那块奶油蛋糕、盘里那块肥肉在本质上都属于你的脂肪账户时,就离真正的健康不远了。

谷传玲(据科普中国微信公众号)

养生食谱

咸肉春笋蚕豆焖饭

咸肉春笋蚕豆焖饭是一道典型的江南春日时令菜,融合了咸肉的咸香、春笋的鲜脆和蚕豆的绵糯,米饭吸足鲜味,堪称“一口吃进整个春天”。

食材及调料:大米150克(可搭配糯米,比例6:4更软糯)、咸肉50—150克、春笋200克、鲜蚕豆100克、鲜香菇3—5朵、腊肠1根、茴香叶、生抽、食用油、麻油

做法:

1. 春笋去壳、拍扁切段,焯水2—3分钟去草酸。
2. 咸肉切片或丁,焯水2分钟去部分盐分。
3. 蚕豆去壳(如皮厚可去皮),焯水1—2分钟保色。
4. 香菇泡发切片。
5. 锅中放少许油,中小火将咸肉煸炒至透明出油。
6. 加入春笋、香菇、腊肠翻炒2分钟,炒出香味。
7. 大米淘洗后,放水量比平时少1/4(因咸肉和春笋会出水)。
8. 将炒好的食材倒入电饭锅,与米拌匀。
9. 启动“普通煮饭”流程,煮好后再焖10分钟。
10. 开盖淋生抽、麻油,撒茴香叶提香。
11. 若喜欢焦香底,可关火后继续焖5分钟再拌匀。

小贴士:咸肉本身含盐,生抽需酌情添加,建议先尝再调。用泡香菇的水代替部分煮饭水,风味更浓郁。



人到中年 运动避开“高危”时间段

随着运动中出现危机事件的情况频发,如何安全健身成了大家关注的话题。特别是对于中老年人,更要根据自身情况,选择合适的运动方式。与年轻人相比,中老年人什么时间进行锻炼比较好?

安全第一 健身别选这两时段

中老年人在运动过程中,应该遵循“安全第一”的原则,尽量选择比较适合自己的运动,而且要把握适合的强度。

运动前,首先要了解自身的健康状况,如果过去有心脑血管疾病,最好事先进行一下健康评估,再选择合适的运动方式。

特别是有两个高风险时段最好避开。第一是早晨6点到9点,这是心脑血管事件的高发时段。第二是饭后1小时,很多人容易忽视这一点。饭后1小时之内,人体血液主要集中在肠胃帮助消化食物。如果选择此时剧烈运动,不仅有胃下垂风险,还容易增加心脏负担、引起血糖波动。

有氧运动为主 增加平衡训练

中老年人的健身、运动,最重要的就是结合自身条件选择合适的运动方式,核心在于有氧运动、无氧运动以及平衡训练相结合。以有氧运动为主,再加上适度的力量训练和平衡、柔韧性训练。

有氧运动 可以选择室外的快走、慢跑、游泳、骑车、椭圆机、太极拳等,建议每周3到5次,每次20到30分钟。运动后“微微气喘,但是还能说话”,就是比较合适的强度。

无氧运动 这里主要指的是力量训练或者抗阻训练,俗话说“撸铁”。注意,重点是量力而行,要避免大重量的硬拉、深蹲、卧推,这些属于高重量高负荷动作,中老年人一定要结合自己的情况进行锻炼。

平衡和柔韧性训练 做肩颈部、腰背部和下肢的拉伸对于中老年人也同样重要,但动作要缓慢、平稳、轻柔,避免过度用力。像年轻人那样强度大、非常过度、时间长的拉伸训练对中老年人会有风险。蒋协远(据《北京青年报》)

津门“排队王”美食大集长虹爆火

大快朵颐 还有最后12天

南开区长虹公园,最近不仅有碧桃满枝的盛景,更有一场汇聚西北角、中山门、西湖道、津湾广场、万德庄、大直沽等多个美食地标街区的“天津早餐文化市集”火热开幕。连日来,已经有超过20万人次到长虹公园品尝美食。

早晨8点开始营业,但是7点刚过,来自中山门的么记炸糕展位前就已经排起了长队,刚出锅的袁家大油条酥脆掉渣,知味真的豆包香甜软糯,徐意斋的鸭蛋煎饼香酥入口,再来一碗热气腾腾的茶汤……不少市民从8点吃到中午,早午餐一并解决。

作为“天津早点文化旅游节”全面升级版,此次活动融合了赏花与美食。么记炸糕、于家卷圈大肚云吞、袁家老门口香酥大油条、回一品茶汤、徐意斋煎饼果子、知味真蒸饼凉果、付记糖坊等知名“排队王”悉数亮相。搭配六必居酱菜、海河牛奶等知名品牌,60余家老字号与特色商户带来百余种津味早餐,让市民与游客足不出园吃遍全城经典味道。

活动不只聚焦美食,更深挖津味早餐文化内涵。现场设置早点DIY体验区,非遗煎饼果子、炸糕制作过程直观呈现,市井烟火气十足。为了让市民更好地参与活动,现场拍摄短视频在抖音或小红书发布,点赞破千就有机会拿到代金券大礼包,绝对让您吃到饱。

此次市集从4月18日开始至5月5日结束,每天早7:00至晚8:00,持续18天,覆盖整个“五一”假期。以春日花海为背景,用热气腾腾的早餐唤醒城市活力,既展现天津早餐文化底蕴,又打造城市文旅新IP,成为春日消费热门场景。

张旭



《中老年时报》分类广告由天津悦新峰文化传播有限公司独家代理
咨询电话 13302008816 (微信同号)
本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用

本广告仅为信息提供方和采用方搭建交流渠道,所发布信息均为刊登客户自行提供,未经交易前请认真核实信息,提供虚假信息,报名费不退,费用均与本报无关! 征婚交友需谨慎,切勿向对方汇款。本报不承担法律责任的依据!

微信扫码办理

公告/公示/遗失/声明/通知/注销/寻人/等综合信息

通知

位于天津市北辰区天穆镇的龙曜花园项目(二批次)于2026年4月28日起进行交付,请各位业主主朋友知悉。特此通知。天津华坤中泰置业有限公司
2026年4月22日