

存款保险十一年 守护您的养老钱

——一文读懂存款保险政策要点



金秋港湾

对于中老年人来说,辛苦大半辈子攒下的积蓄是晚年生活的底气和保障,安全永远是第一位的。把钱存进银行成为多数人的选择,不仅能获得一定收益,还能享受存款保险的保障。

《存款保险条例》从2015年正式实施到现在,已经11年了,在中国人民银行天津市分行的推动下,全市65家银行业金融机构持续向社会公众开展宣传,存款保险这项保障政策逐渐被越来越多的人所了解。今天结合存款保险政策的几个要点仔细聊聊,让您的钱存得放心、政策看得明白:

要点一:参加存款保险的银行保障政策都一样

我国境内依法设立各类商业银行、农村合作银行、村镇银行等,都依法参加了存款保险。这些银行在中国人民银行官网(www.pbc.gov.cn)发布的《参加存款保险的金融机构名单》里都能查到。2025年末,这个名单里有3112家银行,这些银行门口都挂着绿色的存款保险标识,平等受到存款保险保障。

要点二:保障范围覆盖全市种各类存款本息

存款保险的保障范围覆盖储户名下各类存款账户,只要是正规渠道存入银行的存款,无论是活期存款、定期存款、大额存单、通知存款还是个人养老金账户里的

存款,本金和利息全部都纳入保障;也不区分币种,人民币存款和外币存款都享受同等的保障待遇。保障全面,标准一致。

要点三:每名存款人都平等享受保障权益

存款人的年龄、国籍都不影响名下存款依法享受存款保险保障。储户如果是给孙辈开银行账户存了压岁钱、教育钱,虽然未成年人开户的时候需要监护人代为办理,但账户是属于小朋友自己的,名下存款也跟大人一样享受存款保险保障。

要点四:“银行存款”以外的金融产品不受存款保险保障

这一点最关键!存款保险只保障您的银行存款,您从各种渠道购买的债券、股票、理财、基金、保

险、信托计划、贵金属等投资类产品,都不属于银行存款,不受存款保险保障,办理业务时一定要跟工作人员确认清楚是不是存款。

存款保险制度实施多年,是国家用法律给亿万储户构建的存款安全防护网,也是中老年朋友存钱的“定心丸”,无需缴纳任何费用,自动享受保障。存钱的时候,您只要牢记以上要点,认准参保银行、明晰保障范围、分清存款和投资,就能避开存钱误区,让每一笔积蓄都安全有保障。(51)



存款保险 DEPOSIT INSURANCE

本机构吸收的本外币存款依照《存款保险条例》受到保护

中国人民银行授权使用

存款保险标识

养生食谱

粉蒸排骨

粉蒸排骨是一道流行于南方地区的传统名菜,以排骨裹上蒸肉米粉蒸制而成,具有肉质软烂入味、肥而不腻的特点。

食材及调料:排骨、红薯、豆瓣酱、老抽、蒜、酒糟汁(没有可用料酒代替)、白糖、盐、鸡精、蒸肉米粉(市场有售)、葱、食用油

做法:

1. 将排骨宰成3厘米长的段,红薯削皮切成小块,蒜葱切末。
2. 将豆瓣酱、少量老抽(主要是上色用)、蒜末、酒糟汁、少量白糖、鸡精、少量盐、食用油(跟烧这么多排骨所用的油一样多)加入到排骨中,拌匀后倒入蒸肉米粉,使每根排骨都均匀裹上一层米粉。
3. 取蒸笼,下面垫上一层切好的红薯块,然后再将排骨铺上去,上锅大火蒸45—60分钟,最后撒葱花即可。

小贴士:因“蒸”与“蒸蒸日上”谐音,粉蒸排骨常作为年夜饭、宴客菜,寓意生活事业步步高升。



(据网络综合)

刷牙后立即漱口等于白刷吗

每天早晚认真刷牙,刷完马上用清水漱干净——这是多数人多年来的刷牙习惯。但最近,一则“刷牙后马上漱口,可能一直在‘无效刷牙’”的新闻,颠覆了不少人的认知。对此,南京同仁医院口腔牙周专科主治医师朱奕名在接受记者采访时表示,对于含氟牙膏、抗敏感牙膏等功效型牙膏而言,刷牙后立刻漱口,确实可能效果不佳,但对于普通牙膏来说,并不需要在口腔内特别“停留”。

“对于功效型牙膏,特别是含氟牙膏,为了防龋,我们一般会建议刷完牙后不要立即漱口,如果泡沫太多,可以先吐掉一些,等待15—30分钟之后再正常漱口(不漱口也可以)。”朱奕名解释说,这样才能让牙膏里的氟化物等有效成分充分附着在牙齿表面,形成保护层,增强牙齿抗龋能力。“当然,如果实在觉得嘴里黏糊糊的,可以含一小口水轻轻吐掉,但千万别反复用力漱口,否则就可能把刚刚筑起的‘保护层’也冲走了。”

朱奕名介绍,此前有一项涵盖2000多名青少年的研究数据显示,和刷完立即漱口的人相比,刷完不立即漱口的人,平均患龋率降低了约9%。所以,这个“等一等”的习惯,确实可以在一定程度上降低患龋风险。另一方面,“不带功效的普通牙膏,主要是靠其中的摩擦剂和清洁剂成分起作用,刷牙的过程就是它们发挥作用的全部时间,刷完正常漱口对效果几乎没有影响。”

不少人疑问,误吞牙膏泡沫里的一些化学物质到底会不会对人体有害?

朱奕名对此表示,不用太担心。“成人可自主控制牙膏用量,即便是具有适度毒性的氟化物,牙膏中的剂量也不足以导致中毒,残余在口腔中的牙膏成分也不会对健康造成影响。但如果是幼儿,一定要注意控制牙膏用量。”

许倩倩(据《扬子晚报》)

智能新生活

微信如何开通亲属卡

你可以在微信送给亲人一张亲属卡,对方微信扫码支付、发红包、买东西,扣你的钱,不用对方绑自己银行卡。



(对方需在24小时内通过微信消息领取,否则自动作废。) 李晨 制图

吃出健康

“羽衣甘蓝们”是健康茶饮还是“甜蜜”陷阱

专家:与其迷信特定食材,不如让餐桌丰富

29.9元一盆的羽衣甘蓝盆栽、7.9元100克的有机羽衣甘蓝、19元500毫升的羽衣纤维果蔬饮品、19.9元一盒90克的羽衣甘蓝粉……曾经绿化带里的常见植物羽衣甘蓝,如今被制作成各类产品,受到消费者追捧。尤其在茶饮界,它被商家包装成一种既满足“奶茶瘾”,又兼具“瘦身排毒”功效的健康饮料食材。事实果真如此吗?

记者搜索市场上较受欢迎的茶饮品牌发现,绝大多数品牌都乐于把一些营养密度高、富含抗氧化物、维生素和膳食纤维的食物冠之以“超级食物”的名号,即使它们并非主要原料,但也要在显眼处“挂名”,足以体现其“流量担当”。除了羽衣甘蓝,西蓝花、蓝莓、牛油果、树莓、菠菜、奇亚籽等也跻身其中,它们都成为流行的健康茶饮原料。在商家的大力营销下,冠以“超级植物茶”“超级蔬果饮”“纤瘦小绿瓶”等名称,“击中”体重管理群体的需要,备受青睐。

“这些都是我们熟悉的健康果蔬,搭配在一起很清爽,还没有增重负担。”杭州一家互联网公司白领陈女士说,最近天气变热,这样的茶饮果汁成为最受欢迎的办公室“社交饮品”之一。

捕捉到年轻人养生风口的羽衣甘蓝们不仅成了茶饮市场的香饽饽,在农业生产端也带动了产业发展。记者调研了解到,长三角区域近两年已建设多个羽衣甘蓝种植基地,面积从数十亩到数



百亩不等。

前不久,浙江省湖州市德清县舞阳街道长春村的羽衣甘蓝种植基地迎来收获季。基地负责人刘绍建介绍,看好羽衣甘蓝的营养成分和市场潜力,该基地正在一块40亩的土地上试种新品种。据了解,商超售卖的羽衣甘蓝的价格从两年前的不到1元一斤,涨到目前20元至30元一斤。

受访专家介绍,羽衣甘蓝、西蓝花等确实富含人体所需的维生素、矿物质、抗氧化物等,对身体很有好处。以羽衣甘蓝为例,它富含多种维生素,能满足人体每日对维生素A、C和K的需求量。此外,它还是B族维生素(含叶酸)和维生素E的优质来源。在矿物质方面,羽衣甘蓝钙含量高,并且人体吸收率高,同时还含有钾和镁等重要矿物质。

浙江省人民医院临床营养科主任医师叶飒介绍,羽衣甘蓝每100克可食用部分约含4.1克膳食纤维,在蔬菜中属于较高水平;此外,羽衣甘蓝热量低,每100克仅约50千卡,适合减肥减脂人群。

有如此多的健康益处,这些食物被捧成“养生顶流”也就不足为奇了。但在化身饮品后,是否真的“健康”依旧?受访专家提醒,看似养生的选择可能暗含“甜蜜”陷阱。

有自媒体曾对多款市售羽衣甘蓝饮品进行了含糖量检测。结果显示,即便是选择最低甜度选项,一杯饮品中的添加糖也普遍在12克左右,其中个别产品单杯添加糖甚至超过40克。

浙江省立同德医院内分泌科主任王瑞丽表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成人每日添加糖摄入量不超过50克,最好控

制在25克以下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮品,很可能就每日糖分摄入超标。

“更需警惕的是,饮品中添加的糖属于游离糖(如蔗糖、果葡糖浆)。与完整水果中的天然糖分不同,游离糖因缺乏膳食纤维的缓冲作用,会被人体更快吸收,导致血糖快速升高。长期过量摄入可能加重胰岛素抵抗,对高血糖和糖尿病患者尤其不利。”王晓丽说。

与此同时,声称“瘦身排毒”的健康茶饮在处理食材时,通常是打汁过滤去渣,会损失大量非可溶性膳食纤维,比如羽衣甘蓝原有的饱腹感和促进肠道蠕动的效果就会被削弱。至于所谓的“排毒”,人体排毒主要由肝肾负责处理,和羽衣甘蓝基本没有关系。

“所以如果要吃羽衣甘蓝获得更多营养,推荐用水煮、凉拌、清炒或做沙拉。但喝羽衣甘蓝饮料则作用甚微,甚至可能适得其反。”王晓丽说。

同时叶飒提醒,羽衣甘蓝膳食纤维含量高,胃肠道功能不好的人不建议长期大量食用,不然可能弊大于利,任何健康食物都需适时适量。“人们开始关注食物的营养成分是好事,但过度神化某些食材可能会落入营销‘陷阱’。”

专家提到,与其迷信某一样或者几样的特定食材,不如让餐桌丰富,遵循《中国居民膳食指南(2022)》倡导的原则——食物多样、合理搭配,更有利于健康。

黄薇(据新华社)

高甜水果怎么吃才不伤身

诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽茵建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

榴莲
凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中学院教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量,导致口干舌苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高,脂肪含量也不低,肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高血脂症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒,菠萝蜜同样属于高糖高热的水果,建议适量食用。

西瓜
作为消暑“顶流”的西瓜,近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎

食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放尽量不要超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

芒果
过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

马丽娟 唐紫棠(据新华社)



立夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会“伤身”。

荔枝

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易