天津银行提醒银发族警惕非法金融活动

守好钱袋子 老年人要认清这些套路

金秋港湾

近年来，一些不法分子利用老年人信息获取渠道有限、风险防范意识相对薄弱的特点，以“高额回报”“养老投资”等为名诱骗老年人，给老年人的财产安全带来严重威胁。为保障广大老年金融消费者的合法权益，天津银行提示您：

一、认清常见套路

套路一：以“养老”为名

以“养老”为名，宣称投资养老项目、养老公寓等，承诺高额回报或提供养老服务，诱骗老年人投资。

套路二：以“理财”为名

诋毁保险公司产品，虚构理财产品，承诺“保本保息”“高额收益”，诱导老年人“退旧买新”。

套路三：以“公益”为名

假借慈善、公益名义，吸引老年人“捐款”或“投资”。

套路四：以“熟人”为名

以“熟人”为名，利用老年人对熟人的信任，通过亲友介绍、口口相传等方式进行非法集资。

套路五：以“帮忙”为名

以“帮忙”为名，许以一定金额的好处费，借用或租用老年人银行卡，将非法资金转入老年人账户，并引导老年人取现，将黑钱“洗白”。

二、认识风险危害

1. 高额利息无法兑现

不法分子提供的高额利息主要来源于老年人缴纳的费用，属于“拆东墙补西墙”，资金运转难以持续维系，一旦资金链断裂，高额利息无法兑付，本金也难以追回。

2. 资金安全无法保障

不法分子收集大量来自社会公众的资金，却难以得到有效监管，存在转移资金、卷款跑路的风险。

3. 养老需求无法满足

不法分子以欺诈、诱骗的方式，骗取老年人信任，向老年人承诺高端养老服务或者销售养老产品，往往无法达到预期效果，老年人的养老需求无法得到有效满足。

4. 法律风险无法避免

不法分子利用老年人银行卡账户实施电信网络诈骗等违法犯罪活动，可能致使老年人成为“帮信罪”的从犯。

三、提高防范能力

1. 树立正确理财观念

高收益必然伴随高风险，天上不会掉馅饼，切勿轻信“稳赚不赔”“高额回报”等宣传。

2. 选择正规金融机构

存款、理财请认准银行、保险公司等正规金融机构，切勿通过不明平台或个人进行投资。

3. 保护个人信息

不随意透露身份证号、银行卡号、密码、验证码等信息，谨防信息被不法分子利用。

4. 多与家人沟通

在投资理财前，务必与子女或亲友沟通，听取意见和建议，避免盲目决策。

（52）

智慧天行 共赴未来
24小时 956056
www.bankoftianjin.com
天津银行微银行　天津银行手机银行

养生食谱

西施豆腐



西施豆腐是浙江省诸暨市传统名菜，俗称荤豆腐，此菜富有较高的营养价值，尤宜老年人食用。

食材及调料：嫩豆腐250克、肉末20克、水发香菇5克、金针菇100克、木耳10克、花生油50克、葱花5克、淀粉10克、精盐、味精、白胡椒、鸡汤

做法：

1. 将香菇、金针菇、木耳切碎。

2. 将豆腐切成小块。

3. 锅内放油，放入香菇末、金针菇末、木耳末炒香后，再放入肉末，待肉末炒熟后，加入鸡汤。

4. 待汤沸腾后，再加入切好的豆腐，放些许的盐、味精调味。

5. 将淀粉加少许的冷水搅拌后，倒入锅中，使得锅内的汤汁变得浓稠后即可出锅。

6. 将葱花撒在菜的表面，增加颜色，若觉得味道淡，可加些白胡椒提味。

小贴士：制作西施豆腐原料质量是关键，其次是勾芡，太稀成汤，太稠也失去味道。

（据网络综合）

用AI、大蒜鉴别野生菌毒性靠谱吗

眼下正值食菌季，各地预警接连发布。如何分辨毒蘑菇？网传的大蒜试毒法靠谱吗？

网上流传着不少鉴别毒蘑菇的方法，比如“大蒜辨毒”，把大蒜和蘑菇一起烹饪，如果大蒜变黑了，就证明蘑菇有毒，没变色就是无毒。这种方法靠谱吗？专家表示，用银针试毒、大蒜辨毒等都是不科学的。

对于用人工智能来鉴别蘑菇毒性，专家表示，蘑菇由于生长在野外，颜色、大小、形状都会受到自然环境的影响，目前AI在蘑菇的识别上还比较困难，需要构建更大的数据库。

我们在吃野生菌后，万一感觉到身体不舒服，有没有明确的“就医信号”？

云南大学附属医院急诊医学部主任郑粉双介绍，吃野生菌后的示警信号，最多的表现在胃肠道的反应，比如恶心、呕吐、腹痛、腹泻。此外，如果食用了见手青，通常会感到头昏乏力，或出现记忆力下降、幻视，像这一类的野生菌通常发病会比较晚。如果吃完有毒的野生菌，超过6小时甚至12小时才出现胃肠反应，这个时候一定要到正规的、有救治经验的医院来做判断。

如果身边有人野生菌中毒，我们第一时间该做什么？

郑粉双表示：“食用野生菌后，如果出现胃肠反应、头晕、乏力等症状，一定要让他第一时间喝大量温水，喝完之后用勺子刺激咽喉部，通过催吐避免进一步加重毒素的吸收。如果情况很危急，建议呼叫120急救车，前往正规医院积极救治。”

（据央视新闻客户端）

吃出健康

外卖这样吃 保护你的肾

“挑食”有时不是坏事



用手机点一份外卖，已经成为很多人的日常。不可否认，外卖给我们的生活带来了很大的便利，但如果外卖选择不合适，我们体内一个至关重要的“过滤器”——肾脏，就将承受重负，因此“流泪、受伤”。

下面我们说说如何既能享受外卖的便利，又能让身体保持健康。

肾脏的基本单位“肾小球”坏一个少一个

首先，让我们来简单认识一下肾脏里的“小工人”——肾小球。你可以把它想象成一个非常精密的滤网，每天负责过滤血液，把有用的东西留下，把废物和多余的水分排出去变成尿液。

需要特别记住一点：这个滤网不可再生，坏一个就少一个。一旦大量损坏，肾脏就没法正常工作，废物排不出去，人就只能靠“血液透析”来维持生命。

所以，保护好肾脏，是健康生活的前提。

四类伤肾食物，你可能天天在吃

1. 重口味“隐藏盐”

代表食物：酸辣粉、螺蛳粉、炸鸡、麻辣香锅、腌制烧烤。

外卖为了口味，常常重盐。世界卫生组织建议成人每天吃盐不超过5克（大概一个啤酒瓶盖的量）。而一碗酸辣粉的含盐量可能高达8.6克，直接超标。

伤肾原理：吃盐太多→身体里的钠变多→为了稀释，身体会留住水分→血容量增加，血压升高。长期高血压就像用高压水枪一直冲那个滤网，时间长了滤网就会破洞、硬化。蛋白质和红细胞会漏出来，就形成了“蛋白尿”——这是肾脏出问题的早期信号。

2.“快乐水”与“续命茶”

代表食物：奶茶、碳酸饮料、含糖果汁、风味咖啡。

一杯奶茶里，糖、脂肪、咖啡因和各种添加剂凑在一起，对肾脏很不友好。

伤肾原理：

高糖：糖分代谢会产生尿酸，尿酸结晶像小玻璃渣一样沉积在肾脏里，划伤滤网，引发痛风性肾病。

含磷添加剂：奶茶里的植脂末含有无机磷，人体几乎100%吸收。磷太多会打乱钙磷平衡，导致肾脏里的微小血管钙化，加速滤网硬化。

脱水：咖啡因和糖都有利尿作用，喝多了反而会让身体悄悄缺水。血液变浓，肾脏血流减少，代谢废物排不出去，直接损伤肾脏细胞。

3. 高脂“油炸盛宴”

代表食物：炸鸡、油条、烧烤、红油火锅。

伤肾原理：长期吃高油食物，血脂会升高。多余的脂肪会沉积在肾脏里，就像滤网上糊了一层油，过滤功能急剧下降。医学上叫“肥胖相关性肾病”，表现为蛋白尿和肾功能减退。

简单地说，油吃多了，肾脏也会被“油糊住”。

4.“增鲜”调味品

代表食物：麻辣烫、关东煮、汤底醇厚的面食、重口味炒菜。

为了提鲜，有些商家会放较多的味精（谷氨酸钠）。

伤肾原理：研究发现，长期吃太多味精，可能导致肾脏局部缺乏维生素B_6。而维生素B_6是帮助肾脏抗炎、代谢草酸盐的重要帮手。缺了它，肾脏自我修复能力下降，更容易长结石或纤维化。

四个实用方法，轻松护肾

肾脏损伤往往悄无声息，等出现水肿、恶心、乏力时，常常已经晚了。在享受外卖便利的同时，请一定记得这几招：

1. 学会“挑食”

点餐时备注“少盐、少油、不另外加糖”。别不好意思，商家一般都会照做。

2. 警惕“隐形盐”

少吃那些汤底很浓、酱料很多的食物，比如麻辣烫的汤、酸辣粉的汤，能不喝就不喝。

3. 用“真茶”替代“奶茶”

选择无糖纯茶、白开水或淡柠檬水，代替含糖饮料和奶茶，省钱又健康。

4. 自备蔬菜，定期体检

外卖里的蔬菜通常不够，自己加根黄瓜、带个小番茄，补充膳食纤维有助代谢废物排出。每年体检时，留意尿常规里的“尿蛋白”、肾功能里的“肌酐”和“尿酸”三个指标。

裴迎新 刘慧慧 张宏伟

（据中国疾控中心微信公众号）

智能新生活

微信如何设置地震预警





硫磺皂用对是宝用错是害

医生提醒：并非“万能神皂”



“跟风用了硫磺皂洗澡一个月，竟然把自己洗出了干性湿疹！”网友汤女士发帖“抱怨”。近年来，硫磺皂这一传统清洁用品悄然回归大众视野。硫磺皂到底是“神皂”还是“伤肤利器”？江苏省人民医院逸夫医院皮肤科副主任医师吴凡在接受记者采访时表示，科学使用才能发挥作用，否则反而可能伤害皮肤。

长期控油更应注重内在调理

在社交平台上，关于硫磺皂的讨论热度不减，“控油祛痘”“皮肤病一洗就好”“100%除螨”等字样频频出现，网友们不仅用它来洗衣服、洗脸、洗头等，有人还将它用温水化开拖地去异味。然而，像汤女士这样的“受害者”也不在少数，有些人用了硫磺皂后皮肤状态不仅没有好转，反而出现了干痒、脱屑甚至皮炎等问题。

“硫磺皂的主要作用首先是抑菌和杀菌，因为它对疥虫、螨虫、真菌及部分细菌微生物有一定的抑制效果，所以对于一些感染性皮肤病有辅助治疗的作用。再者，它的去油功效也尤为显著，对于油性皮肤或因油脂分泌过多引起的痤疮、毛囊炎等问题，都有一定改善作用。”吴凡坦言，门诊上，也确实会针对特定患者建议使用硫磺皂辅助治疗疥疮，或用其洗头、洗脸缓解脂溢性皮炎、蠕形螨病等，瘙痒症状能得到缓解。

不少油性皮肤或油性头皮的人希望长期使用硫磺皂来“根治”出油问题。对此，吴凡明确表示，硫磺皂只是暂时缓解出油，不能从根本上改变皮肤类型。“长期控油应注重内在调理，如减少高油脂、高糖分食物的摄入，避免熬夜，规律作息，才是更持久有效的方法。”

这些人群不宜使用硫磺皂

与此同时，因为不当使用或过度使用硫磺皂导致皮肤出现问题的患者也屡见不鲜。

前两天，吴凡接诊了一位使用硫磺皂导致过敏的患者。“这位患者最先是手掌起了红疹，然后蔓延到全身，她形容自己的症状就是又干、又痒、又痛，有时还有灼热感。后来我们跟她排除过敏原，发现那段时间，她唯一新增的洗浴用品就是硫磺皂。”

“尽管硫磺皂有诸多好处，但它并非人人适用，更不能长期频繁使用。”吴凡提醒，硫磺皂本身偏碱性，刺激性强，而我们的皮肤正常呈弱酸性，长期使用可能会破坏正常皮肤的酸碱平衡，出现皮肤干燥、紧绷，甚至引发皮肤敏感或干性湿疹等。“所以我们建议油性皮肤或存在相关皮肤问题的人群，每周使用2至3次即可，且每次使用后需立即涂抹温和的保湿乳/霜，症状改善后应停止使用硫磺皂，以避免过度清洁破坏皮肤的天然保护层。”

吴凡指出，干性皮肤或敏感性皮肤人群，硫磺皂会进一步加剧干燥和敏感；皮炎、湿疹等炎症性皮肤病患者，使用硫磺皂可能刺激皮肤，加重病情。本身就皮肤敏感的人群，最好先在耳后或手臂内侧小范围涂抹，观察24小时，若出现红肿、瘙痒、刺痛等情况，立即停用并清洗。此外，严重或性质不明的感染性皮肤病，需及时就医，避免延误治疗。

与此同时，选购产品时要注意，日化用品的硫磺浓度通常在0.5%—5%之间，浓度过高，即便不是过敏体质，也可能引起皮肤刺激反应。

许倩倩

（据《扬子晚报》）

生活百事通

本报地址：天津市和平区卫津路143号　邮编：300070　电话：23603118　广告：23603111　天津日报印务股份有限公司印刷（天津市西青经济开发区兴华十支路8号）　定价：每份1.3元