

保障金融权益 助力美好生活

我市举办2025年金融教育宣传周主题活动

本报讯(记者 孙 雄)9月19日,由国家金融监督管理总局运城监管分局指导,运城市银行保险业协会主办的“晋善晋美进万家 金融消保伴你行”2025年金融教育宣传周主题活动在中心城区南风广场举行。全市13家银行、46家保险公司参加。

此次活动旨在积极践行以人民为中心的价值取向,积极发挥金融助力提振消费作用,围绕群众关心关注的内容,组织开展金融知识普及,不断优化提升金融服务水平,推动金融知识和风险提示深入基层、直达群众,帮助金融消费者和投资者理性选择适合自己的金融产品,远离虚假宣传、非法中介、非法金融和电信诈骗等活动侵害,让金融行业发展更好满

足人民群众美好生活需要。同时,依托我市厚重的历史文化底蕴,创新践行“保险+非遗”宣传理念,以非遗项目为载体增强宣传吸引力与感染力,助力社会公众显著增强金融风险意识,切实提升对金融风险的防范能力,最终实现非遗项目传承与金融教育宣传的双向赋能。

本次活动聚焦大家最关心的热点,通过一系列内容丰富、形式多样的活动,结合精彩的节目表演,持续提升消费者金融素养,增强风险防范意识,远离非法金融侵害,守护好市民的“钱袋子”。

此外,活动还设置了金融知识宣传区,组织工作人员现场讲解金融消费者权益保护知识,提供面对

面咨询服务;在非遗体验区,将金融教育宣传与非遗体验巧妙融合,在木版年画拓印、草编、剪纸、吹糖人等非遗传承人的指导下,现场群众亲手尝试制作传统手工艺品,潜移默化地学习了防范非法集资、识别电信诈骗、合理规划理财等至关重要的金融消保知识,实现了“寓教于乐、寓教于趣”;在金融知识有奖问答专区,通过趣味问答、情景模拟等互动形式,使群众在轻松氛围中掌握金融知识,活动满意度显著提升。

“总收到‘低息贷款’等信息,今天听银行工作人员一讲,才知道是‘套路贷’的幌子!”刚咨询完的市民王女士拿着宣传册说,“这种面对面的讲解比看文字更有效果,让我对金融诈骗有了更深刻的认识和了解,也学到了很多防范诈骗的实用技巧,如不点陌生链接、不轻信陌生电话和信息、不随意透露个人银行账号和密码等。”她表示,将把学到的防骗知识分享给身边的人,共同营造一个安全、和谐的社会环境。

在太平洋人寿保险运城中支展台非遗展区,4位省级和市级非遗传承人现场展示绛州木版年画、草编、剪纸、吹糖人等,吸引众多市民驻足体验。

“我们这次宣传活动通过有奖问答形式,同时植入非遗项目展示,想让参与者沉浸式体验这几个非遗项目,在传承人的指导下亲手制作传统手工艺品,感受非遗项目的独特魅力与金融知识的深度融合。”太平洋人寿保险运城中支相关负责人说。

“做好金融消费者权益保护工作责任重大,使命光荣。要以此次金融教育宣传周主题活动为新的起点,以实际行动践行‘金融为民’理念,携手努力,不断提升广大人民群众的金融获得感、幸福感和安全感,为构建和谐稳定的金融环境、助力美好生活贡献力量。”国家金融监督管理总局运城监管分局相关负责人说。

据了解,全市广大金融机构将持续联动各方力量,组织开展形式多样、内容丰富的宣传活动,大力普及金融知识,完善金融惠民利民举措,提升金融服务质效,帮助群众明辨风险、远离侵害、维护合法权益。

本栏摄影 本报记者 冯革才



工作人员为市民发放宣传资料并讲解保险产品。



工作人员为市民宣讲保险政策。



市民在了解金融知识。

俗话说“秋不养生冬易病”,入秋以来气温逐渐下降,科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何为度?“贴秋膘”该怎么“贴”?在国家中医药管理局举行的发布会上,中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”,其核心在于顺应季节气候,帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率;但“秋冻”需适度,平均气温在10°C以下且出现大风降温时,就不再适合“秋冻”,而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说,低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加,加大脑血栓、心绞痛风险,这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外,老年人对寒冷的耐受和适应能力较差,儿童免疫系统和体温调节机制不成熟,这两类人也需要适度保暖,不可盲目跟风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉,食欲转好,“贴秋膘”应该“贴”点啥?

“贴秋膘”旨在通过秋季进补增强体质,为冬季储备能量,但“贴秋膘”不能单纯理解为补充营养。江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说,人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质,盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说,气虚体质者应以温补为主,可适当进补温性食物和补气食物,如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等;而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水,可适当选择具有利湿作用的食物,如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒,有几类人不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食;胃火旺盛者需要先清热再进补,否则易加重内热;老年人和儿童消化功能较弱,大量进食肉类易引起积滞。

“贴秋膘”应该遵循循序渐进的原则,避免暴饮暴食,损伤肠胃;同时要重视辨证施补,以平补润燥为要。”沈洪说。

新华社记者 田晓航

「秋冻」「贴秋膘」有讲究

全国爱牙日:小口腔关乎大健康

新华社记者 徐鹏航 李恒

口腔是反映全身健康的重要窗口。口腔健康与全身健康有何关系?如何更好呵护口腔健康?9月20日是全国爱牙日,记者采访了相关专家。

口腔健康是全身健康 的“晴雨表”

“去医院看牙周炎,没想到医生说和

我的糖尿病有关。”近日,一名网友分享自己的就医经历。

口腔健康是全身健康的“晴雨表”。北京大学口腔医院主任医师邓旭亮表示,许多疾病会在口腔留下早期信号。如糖尿病会改变患者对牙菌斑的反应,导致牙周感染更为普遍和严重;缺铁性贫血可使舌面光滑如“镜面”;难以缓解的严重口干,是干燥综合征的核心症状之一。“一旦

发现上述症状,应引起重视并及时就医。”

同时,口腔健康也会影响全身健康。“口腔疾病会直接影响咀嚼功能,进而影响营养摄入与生活质量。”北京协和医院口腔科主任万国介绍,此外,牙周病引发的慢性炎症也会干扰血糖控制,孕期严重的口腔疾病有可能导致胎儿早产或低出生体重,复发性口腔溃疡、颞下颌关节紊乱等,还会对心理健康带来影响。

专家提示,口腔疾病与许多慢性病存在共同危险因素。过量摄入高糖、高脂、高盐、低纤维的食物,不仅与肥胖、糖尿病、冠心病、脑卒中、癌症等有关,也和龋病、牙周病等口腔疾病密切相关。

“限糖减酸”让口腔更健康

万国介绍,摄入含糖食物时,口腔中的细菌会迅速将其转化为酸,这些酸会侵袭牙釉质。

同时,糖分还会促进牙菌斑的形成,增加牙龈炎和牙周病的风险。研究表明,高糖饮食者患牙周病的风险比低糖饮食者高出近30%。

需要注意的是,特别要控制游离糖的摄入量。邓旭亮介绍,游离糖主要是指在食品生产加工过程中,添加到食品中的蔗糖或葡萄糖等。游离糖对牙齿的破坏,远大于天然存在于新鲜水果中的果糖等非游离糖,过量摄入游离糖会使患龋风险增加。

专家提示,由于完整水果中的糖由一层植物细胞壁包裹,消化过程更缓慢,所以新鲜完整的水果不易致龋,但水果制成果汁后其所含糖分成为游离糖,致龋性就会

增加,因此,不建议将水果制作成果汁食用。

此外,饮用碳酸饮料也易导致牙齿脱矿,引发龋病或酸蚀症。喝含糖饮料或酸性饮料时建议使用吸管,减少饮料与牙齿接触的时间,防止牙酸蚀症和龋病发生。进食后应尽快漱口,去除口腔食物残渣,缓冲口腔酸性环境。

全生命周期守护“一口好牙”

一些家长觉得,乳牙坏了没事,反正还要换牙。

“乳牙龋坏会影响儿童咀嚼功能,进而影响营养摄入和生长发育。”万国说,乳牙还承担着引导恒牙生长的作用,如果乳牙龋坏没有及时治疗,还会影响恒牙萌出,导致牙列不齐等情况。因此,保护好乳牙非常重要。

儿童时期是养成良好饮食习惯的最佳时期。专家建议,给孩子制作无添加糖或者低添加糖食物,让孩子不偏食、爱吃少盐少油少糖的食物,养成健康膳食习惯,这不仅有助于口腔健康,也将让孩子受益终身。

此外,部分老年人抱有“年龄大了牙齿脱落是正常的”“老掉牙”了不用管”等观点。

对此,邓旭亮提示,老年人缺牙后应及时修复,否则会影响咀嚼功能,从而影响食物消化和营养吸收,甚至影响全身健康。长期缺牙还会导致其他牙齿的倾斜、移位、过长等,更易发生龋齿、牙周炎等疾病,同时加重剩余牙齿的咬合负担,进一步加速剩余牙齿的丧失。

专家提示,口腔疾病常进展慢,早期多无明显症状,一般不易察觉。定期进行口腔健康检查,有利于早发现、早治疗口腔疾病。一般人群每年至少进行一次口腔检查。

(新华社北京9月20日电)



9月19日,河北省石家庄市第三实验幼儿园开展“如‘齿’闪亮 微笑同行”活动中,小朋友们展示自己用黏土等制作的牙齿模型。新华社发(陈其保 摄)

机器人成“康复助手”?先学好周期运动

新华社记者 宋晨

当前,机器人已经可以完成多种多样的任务,如精准地搬运货物、装配复杂零件,然而想使其“丝滑”完成既定轨迹的周期运动,仍是一大难题。

中国科学院自动化研究所重点实验室的研究团队近日提出了一种全新的轨道稳定学习框架,为节律运动的复制带来了新突破,在机器人辅助的康复训练等场景具有应用前景。相关研究于9月18日发表在机器人领域期刊《国际机器人研究杂志》。

周期运动是许多场景中的核心需求,如康复训练时的手臂往复练习、流水线上机械有节奏的协作以及机器人稳定行走等。

这类周期运动看似平常,却要求机器人在长时间重复中保持高度一致,这对控制系统、机械结构和环境适应性都提出了更高要求。

中国科学院自动化研究所研究员、医疗机器人团队负责人侯增广介绍,传统的机器人技能学习方法,需预先编程动作序列,不仅耗时耗力,还限制了机器人在复杂环境中的适应能力。近年来,基于动态系统的示教学习成为热点,机器人通过记录和模仿人类动作来习得技能。

在此基础上,研究团队引入横向收缩理论,为理论到的动力学系统提供轨道稳定性理论保障。侯增广说:“这相当于在机器人运动的‘轨道’周围加上一个‘护

栏’,无论起始状态如何,机器人都会被‘拉回’到稳定的周期轨道上,从而持续、准确完成周期任务。”

为将理论落地到机器人模仿学习中,团队通过努力,既保证动力学模型的表达能力,又方便引入稳定性约束。

模拟测试证明,该方法在平均误差、轨迹偏差程度、形状稳定性等多个衡量机

器人“轨迹是否标准”的指标上均取得最

佳表现,尤其在长时间运动中能够保持稳定的节律性。

“机器人周期运动更具潜力的应用场

景是在康复训练中。”侯增广说,其稳定、精确的重复运动可以帮助患者进行节律

性上肢或步态训练,恢复运动功能和肌肉控制能力。

在与康复科医生合作的实验中,团队利用光学动作捕捉系统记录了医生引导患者手臂完成的周期康复动作。通过学习这些轨道稳定的动力学模型,机器人可以在执行康复任务时,克服患者动作偏差或外界碰撞等扰动影响,保持标准的康复轨迹。

“患者需要每天反复完成‘手臂画圈’或‘抬腿摆动’的训练,机器人像一位耐心的康复教练,确保训练效果。”中国科学院自动化研究所研究员程龙说,这将为个性化、可重复的康复治疗提供有效技术支撑。

(新华社北京9月18日电)

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起,一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此,浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释:秋季燥气当令,人体气血内收,头皮毛孔收缩,加之燥邪耗阴血,故而易出现脱发增多现象,这多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议,“内调”方面,可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品,同时保证适量优质蛋白的摄入,还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物;保证充足睡眠,并在晚11时前入睡。

“外养”方面,可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位,以疏通头部气血;洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋补型洗发产品,洗发后避免用电吹风高温吹头发,以减少对发质的损伤。

(新华社北京电)