

健康道

你的晚餐吃对了吗

健康关注:“不吃晚饭可以瘦身”“晚上不吃晚饭有益排毒”……夏季,为了减肥或保持窈窕身形,不少人选择不吃晚饭。“不吃早饭伤身,不吃午饭或少吃午饭,下午会饿,听说不吃晚饭能减肥,当然要试试了。”担心暑假吃胖的大二女生小漫告诉记者。

那么,不吃晚饭瘦身的方式可取吗?不吃晚饭有益健康吗?且看专家的建议。

本期专家:王建萍 郑州市第二人民医院中医科主任

真相探索:晚饭到底是吃,还是不吃?如今,网上流传着很多不吃晚饭的理由,其中一个理由,就是减肥。但是,不吃晚饭可以减肥并没有科学依据。

如果一日三餐饥一顿、饱一顿,脾胃将是首当其冲的受害部位,因为不吃晚饭的时候,胆汁、胃酸依然分泌,处于饥饿状态,就会对胃粘膜造成损伤。不仅如此,长期不吃晚饭还会引发其他健康问题。比如胃病、糖尿病、脂代谢紊乱、黑眼圈、低血糖、脸色暗淡、皮肤干燥缺水等。

选择晚上不吃饭的人,一般在中午吃得过多,这样很容易导致大脑缺氧,午后犯困。此外,少吃一顿就会少摄入热量,体重确实会有所减少,但长期不吃晚饭,就是节食,而通过节食减掉的多数是水分,很容易反弹。因为,正常三餐时,人体能量来源于葡萄糖,饥饿时,能量来自于储存在肝脏和肌肉中的糖原。若因达到瘦身目的,进而恢复晚餐进食,肝脏和肌肉会补充原来消耗的糖原,这样容易导致体重反弹。此外,还有一些人长期不吃晚饭,会比以前更胖,这是因为身体会分解肌肉中的蛋白质来消耗,从而导致肌肉变少,脂肪更易堆积。

不吃晚饭可以排毒的说法,也不科学。正常来说,运动、出汗、排泄等方式可以达到排毒作用,不吃并不意味着可以排毒。不吃晚饭不健康,那只是吃水果呢?以水果当晚餐并不建议。比如有的市民晚餐只吃番茄、黄瓜、梨等,如果是痰湿体质,这样吃晚餐会加重痰湿,更容易发胖。

结论 不吃晚饭有害无益,不仅达不到长期瘦身效果,还有可能损害健康。

科普延伸:晚饭不仅要吃,而且还要吃得健康。可以合理搭配碳水化合物、水果、蔬菜,建议以清淡为主,适当吃点主食,比如南瓜、玉米、小米、红豆等食物交叉食用,吃得全面均衡。而要实现减肥,关键是要多运动,生活规律、三餐吃到七分饱、三餐不可少,晚饭后可适当运动,加速胃肠道运动。

财智汇

栏目记者 苏立萌

高温天气 如何合理添置保险

理财专家:樊泽玉 兴业银行郑州分行零售金融部产品经理

问:中暑是否可以通过常规保险进行保障?

答:说起中暑,很多人认为中暑属于意外,应该可以通过意外进行保障。但按照意外保险规定的保障范围,中暑不在意外保险保障范畴之内。意外保险即人身意外保险,这里的人身是指被保险人的自然躯体,在被保险人没有预见或违背被保险人意愿的情况下,突然发生的外来致害物对被保险人的身体明显、剧烈伤害的客观事实。“突然发生的外来致害物”往往具备外来的、突发性、非本意、非疾病4大要素,才构成意外伤害。而中暑是身体长时间处于高温环境中,导致身体机能发生变化,是一种疾病症状,因此不在意外保险赔付范围。

但如果被保险人因中暑导致意外摔伤

引发身故等,或因中暑病情较重进行住院治疗,一般而言,分别属于意外险以及医疗险保障范围。对此,建议大家可以通过配置意外险、商业医疗险等多个险种对人身进行更全面的保障,而在购买保险时,还要详细了解赔付范围和条件。

问:夏季,涉水险、车辆自燃保险有必要购买吗?

答:高温天气,行驶、露天停放的汽车面临的主要风险就是自燃,会给车主带来经济损失甚至危及生命安全。如今,正是汽车自燃事故高发期,但很多车主在买车险时,认为购买的车辆险就涵盖了车辆自燃的保障,这其实是个误区。根据目前多个公司在售的车险产品可以看出,自燃险是需要车主额外附加购买的保险。如果

没有及时配置,车辆一旦发生自燃,保险公司有权拒赔。现在,自燃险费率大部分是根据车辆情况而定,车龄越老,自燃险费率可能会越高。

一般来说,新车前两年不需要购买自燃险,使用年限比较长、经过大修、经常长途的车辆最好购买自燃险。在此提醒大家,自燃险不可以单独购买,它是车损险的附加险,投保车损险之后才可以投保。

夏季雨水多,车辆涉水并不少见,这时候,涉水险就显得至关重要了。涉水险是车辆发动机涉水行驶致发动机损坏可给予赔偿,大家可根据自身行车情况选择性购买。由于涉水险通常在夏季使用率较高,车主可以选择季节性购买自燃和涉水险。

问:夏季雷雨天气增多,航班延误多发,在购买航班延误险时有哪些注意事项?

答:航班延误险是指投保人向保险公司支付保险费,当合同约定的航班延误情况发生时,保险公司按照约定支付赔偿金额的保险。观察市场上的航班延误险可以发现,不同的保险公司会根据实际情况制定航班延误险赔付价格、保障和条件。因此,消费者在购买航班延误险之前,建议咨询了解哪些情况下航空公司会给予赔偿以及赔偿范围。

需要提醒的是,一些航班延误险只在“延误情况下”赔付,航班取消、备降、返航等责任则被列入免责条款。建议大家在购买航班延误险时,一定要看清楚条款,尤其是“责任免除”部分,看看在哪些情况下航班延误险不赔付。

留学金融 迎来暑期高峰

本报记者 苏立萌

暑假以来,我市出国金融迎来了一个小高峰。日前,记者走访了解,随着秋季出国留学的临近,不少市民走进各家银行金融机构咨询、办理出国金融产品。而针对出国留学的火热,多家银行创新升级出国金融产品,构建起更便捷、更丰富的金融服务,解决了出国留学家庭的后顾之忧,让出国留学更省心。

出国金融产品多样

“孩子马上就要上高三了,提前了解一下出国留学流程,以及留学贷款、信用卡等问题,明年让孩子出国留学。”一位正在华夏银行咨询出国留学金融的家长说。

随着国际化、信息化时代的发展,越来越多的学子有了出国留学意向。“今年暑期,从六月底开始,前来咨询出国留学金融的客户就呈现出上升趋势,针对出国金融推出的龙行五洲卡办理人数激增。”华夏银行郑州分行财富管理中心私人银行顾问王丹丹告诉记者,近年来,出国留学已成为一些家庭对孩子教育提升的一项重要规划。

据介绍,目前,高中生和准备出国深造的大学生是出国留学的主要客群。之前,说起留学,大家基本都选择中介渠道,但现在很多银行开始重视出国金融服务,针对这类客群加大产品创新力度,前往银行办理出国金融的人数日渐增多。

“根据客户的需要,我行不断升级出国留学服务产品,融合线上线下渠道。例如加拿大的GIC证明,经过不断优化,已全面实现了线上流程,缩短办理时间。”光大银行郑州分行零售部出国金融处处长王禹岩介绍。

记者了解到,留学费用怎么解决、资信证明怎么开、怎样兑换外币划算、孩子带哪些卡合适,是家长最为关心的问题,对此,光大、华夏、招商、中行等银行丰富出国留学金融业务,为出国留学群体排忧解难。其中,

光大、华夏、中信银行更是将出国金融当做重点业务持续发力,产品呈现便捷化、自助化、多样化的发展趋势,让家长有了更多选择渠道。

银行发力优化服务

如今,出国金融需求日益扩大,为抢占出国金融市场,给消费者带来更便利的出国金融体验,加速布局“一站式”留学金融业务,完善出国金融增值服务成为各大银行的共识。

“以前消费者需要跑好几家机构才能完成的事情,现在通过一家银行基本都可以实现。比如我行近年来推出了出国保证金贷款、9元签证活动、出国留学讲座等,轻松解决出国留学遇到的各项问题。”王丹丹表示,目前,包括华夏银行在内的多家银行出国金融所需业务和产品相对比较全面,从办理签证、资信证明、留学贷款,到兑换外币、境外汇款、出国银行卡,都在完善“一站式”服务。有无“一站式”出国金融服务已是消费者选择出国金融机构时的主要参考。

在发力出国金融产品的同时,一些增值服务产品和活动也顺势出炉。例如,光大银行郑州分行推出提升学子出国留学实践经验的菁英实践背景提升计划,获得了准留学生的一致好评,形成了涵盖出国金融贷款、菁英实践基地、出国金融“钱包”——出国+卡、全球通用信用卡和花旗汇票等多类型产品为一体的服务体系,在留学前中后期为大家做了周全的配置。

专家认为,面对出国金融这块“大蛋糕”,各大银行整合资源,发挥自身优势,搭建出国留学金融一站式平台,可以拓展高净值客户,增加客户粘性,同时,也能提升自身产品的覆盖面。

多方考量按需配置

银行的出国留学金融业务的确让消费者省心省力,但在选择和办理出国金融产品时,专家建议大家多方对比,同时,在办理过程中要考虑全面、详细咨询,以免耽误行程或带来不必要的麻烦。

“在购汇和携带现钞出境方面,大家往往会忽略一些关键问题。需要提醒的是,国家规定中国公民年便利化购汇额度为等值5万美元,如有特殊情况需携带相关材料到银行柜台办理。此外,国家规定中国公民个人携带外币现钞金额不能超过等值5000美元,否则需开立外币携带证明。其中,等值5000至10000美元的,需至商业银行开具《携带外汇出境许可证》,超过等值10000美元的,由外管局核发《携带外汇出境许可证》。”王禹岩建议大家按照额度内办理。

此外,出国留学涉及签证、资信证明,建议有留学打算的家长和学生提前半年左右准备。专家表示,由于每个消费者的具体情况不一样,每个金融机构的产品特色也不一样,在办理出国金融时,建议大家多咨询几家金融机构,根据自己的需求,选择适合的产品。

消费相对论

栏目记者 陈茜

景区摆脱“门票依赖症”势在必行

新闻:国家发改委印发《关于完善国有景区门票价格形成机制降低重点国有景区门票价格的指导意见》(以下简称《意见》)新政即将满一个月,北京市发改委日前转发国家发改委相关通知,明确要求制定降低重点国有景区门票价格的方案,纠正不合理收支。这也意味着,今年十一前,北京重点国有景区有望全面降价。此外,山西、江苏、湖南、山东、青海安徽等多个省市也已出台门票降价方案,多数景区降幅达10%~30%。

为何要倡导景区降低价格?主要原因在于一些地方过分依赖门票经济,导致部分重点国有景区门票价格水平被不断推高,在一定程度上抑制了旅游消费的增长,长期被消费者所诟病。此外,景区运营维护成本上升、旅游产品结构单一、景区外包等也是行业“涨价潮”背后的一个原因。

门票虽然是景区盈利的途径和调节客流的一个手段,但却不能作为主要盈利途径去推广。影响游客对景区体验感的主要因素并非来自于门票,而是景区交通、环境、食宿购娱和环保安全设施与服务等这些因素,只有重点完善了这些,才能有效地推动景区发展。

《意见》明确要求在今年十一旅游高峰之前,切实降低一批重点国有景区偏高的门票价格,惠民的同时也推动行业的良性发展。此次规定需要监管部门行动起来,切实确保国有景区门票价格降低,不能把门票价格降低了,但景区内原有的一些免费项目却变相收费。

此外,非国有景区门票价格能否也一并降低下来?不管是国有的,还是社会投资的景区,一山一水都属于祖国,门票价格降低有利于普惠消费者,刺激景区经营方多方面探索收益来源。不能只盯在门票上,诸如一些季节性较强的景区,可分别制定淡季、旺季门票价格,引导客流均衡分布,但淡季票价应保持合理比价关系。也可采取一票多日游,充分挖掘游客在住宿、餐饮、购物、文化等多方面的消费需求,提升旅游综合效益。只有摆脱“门票依赖症”,加强完善基础设施建设,多打造一些度假休闲类旅游精品、特色文创类产品等,才能真正地提升景区资源吸引力及附加值,促进旅游产业的升级。

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

体彩顶呱刮新票“数字密码”上市

近日,顶呱刮新票“数字密码”陆续在河南省各地上市销售。据介绍,“数字密码”是款数字情感类套票,一套共10张,由数字0至9组成,单票面值10元,头奖25万元。根据新票“数字密码”,彩民可以自己组合出自己想要的任意数字,如520、1314、168等,给彩民带来更多的选择空间。借助新票上市,即日起至8月7日,河南体彩还启动了“解锁数字密码,赢奖清爽一夏”主题营销活动。

“数字密码”彩票上的数字由水果、钻石、绿叶、鲜花等图案组成,票面生动绚丽,每张彩票上印有不同、充满“情怀”的文案。比如“1”上面印有“朋友一生一起走”,“7”上面印有“总有不期而遇的温暖”等,给大家带来更有趣的购彩体验。另外,购彩者可以单张购买,也可以成套或组合购买,拼出自己想要的数字组合。

按照“数字密码”具体游戏规则,购彩者刮开覆盖膜,如果出现心形标志,即中得该标志下方所示的金额;如果出现双心标志,即中得该标志下方所示金额的两倍。中奖奖金兼中兼得。

此外,在“解锁数字密码,赢奖清爽一夏”主题营销活动期间,购彩者在河南省任一体彩销售网点购买“数字密码”主题即开票(10元面值),若单张彩票刮中符合奖励条件的奖项,除正常兑付奖金外,另可获赠精美礼品一份。礼品数量有限,送完为止。

中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

体彩郑州西区分中心 开展新渠道拓展工作

为满足更多市民投身公益、奉献爱心和购买体育彩票的需求。近日,体彩郑州西区分中心各个业务主管以《“十三五”体育彩票发展规划》为指导,不畏夏日酷暑,深入一线市场,宣讲中心政策,以增强市民购彩的便利性为出发点寻求渠道的合作。

据介绍,中国体育彩票经过近20年的发展,已经有了稳定的购彩群体,同时,也显现出购彩人数逐渐增加的趋势。而彩民队伍逐年扩大的背后,是大家对于彩票的认同。另外,大多数彩民在购买彩票地点选择上具有相对的稳定性,有彩民表示,这样有利于和自己熟悉的彩民以及销售人员进行交流。由此可以看出,体育彩票其本身所具有的粘性能为周边带来稳定客流量而达到双赢的效果。

此次渠道开展,体彩郑州西区分中心期待能够与更多商家携手共进、合作共赢,同时,为彩民带来更便利的网点选择。

