

平湖工行开展金融知识系列宣传

近期,工行平湖支行以“线上+线下”联动的形式,深入开展金融知识宣传活动,不断提升金融消费者素养和风险防范能力,充分展现工行人的良好形象和责任担当。

开展线上宣传。该行在退休员工群推送宣传微视频,组织行内退休老员工学习金融消保案例,同时发动老员工转发朋友圈、微信群,使老年人足不出户通过网络就能学习和传播金融消保知识。这一创新的宣传方式受到了退休员工们的欢迎,他们不仅自己学习,还带动身边的朋友一起学习。大家表示,作为一名银行的退休员工,

更应承担起这份金融宣传的责任,在反诈、普及金融知识中出一份力。

开展线下活动。该行走进乍浦镇利民子弟学校,通过开设金融小课堂、派发宣传资料等方式,向孩子们宣讲校园不良网络贷款的危害等相关知识,帮助青少年树立良好的理财观念,提升自身金融素养。此外,还在该行大楼前设摊开展宣传,现场派送反诈、个人信用、扫黑除恶等金融知识宣传材料,并用通俗的语言向群众进行详细的现场讲解和风险提示。同时,也对群众比较关心的存款类产品、大额存单、理财产品、e分期、信用卡等特色

金融服务作了现场解答,得到了广大群众的一致好评。

该行积极发挥网点主阵地宣传作用,在营业大厅摆放宣传折页,在跑马屏、电视屏上滚动播放宣传口号,营造良好的教育氛围。同时,通过微沙龙等形式,由网点客服经理一一向客户发放宣传资料,引导广大客户防范电信诈骗,并讲解识别真假人民币等知识,进一步提升金融消费者保障自身资金财产安全的意识和能力。

该行还针对老年人群,与钟埭街道白马堰社区开展社区共建活动,以白马堰社区的老年大学为试点,成立

白马堰“夕阳红金融消保宣讲基地”。白马堰社区特聘该行工作人员为宣讲基地讲师。在“夕阳红金融消保教育基地”金融课堂上,针对老年群体开展金融消保宣教活动,着重讲解如何安全用卡、如何预防电信诈骗、如何进行理财风险测评等老年人关心的话题,进一步提高老年人的安全意识。

本次系列宣传活动中,共发放宣传资料3000余份,受众对象3500余人,使广大金融消费者进一步增强了风险防范意识和自我保护能力,促进了金融知识的普及,也提升了平湖工行的社会声誉。

■通讯员 陈瑛

百步支行“四加强”有效防范诈骗

针对当前电信网络诈骗等外部欺诈风险事件频发,经营环境安全面临挑战的新形势,工行平湖百步支行认真履行防范外部欺诈风险工作职责,积极配合公安机关打击治理电信网络新型违法犯罪活动,有效防范外部欺诈风险事件的发生。

一是加强学习。结合外部欺诈典型案例,强化风险提示学习,引导员工分析可能存在的外部风险,研究风险特点及防范要点,采取措施做好欺诈风险的防范和应对。并及时识别和防范不法分子冒名开户、汇款、转账等作案手段,加强账户开户和电子银行安全介质的源头管控,有效遏制当前涉案账户高发的现状。

二是加强宣传。利用厅堂及各类渠道加大“防骗指南”的

宣传力度,强化“大堂多问一句,保安多留心一眼,窗口多警示一次”的“三个一”防骗工作模式,在客户办理转账汇款业务时,对客户进行防范电信诈骗安全提示,切实预防和减少客户被骗钱款转账的发生。

三是加强巡视。大堂客户经理和驻点保安每半小时至少巡视自助设备一次,及时发现并处理张贴的非法广告、堵塞出钞口等情况,确保营业期间客户自助服务安全,保障客户资金安全。

四是加强演练。结合每月预案演练内容,进行现场及桌面演练,切实提高一线员工的安全防范意识及处置突发事件的应变能力,最大程度地预防和减少突发事件的危害与损失。

■通讯员 孙林洁

乍浦支行党建结对推动精准高效金融服务

近日,工行平湖乍浦支行党支部与嘉兴港区(综合保税区)企业党委开展党建结对活动,构建“红色互动、金融赋能”党建工作新格局。

在当日举行的交流会上,乍浦支行党支部交流了2020年党建工作及2021年工作目标;嘉兴港区(综合保税区)企

业党委就如何做好党建工作及后续开展党建结对活动作了交流。双方签订了“红色互动、金融赋能”战略合作协议,建立了长期合作伙伴关系。

嘉兴港区(综合保税区)企业党委表示,将积极协助乍浦支行党支部开展党建工作和涉企服务,发挥党组织和党员

在活动中的先锋模范作用。同时,建立定期联席会议制度,对接企业金融服务需求,加强工作配合,协调解决问题。并将乍浦支行党支部纳入港区涉企党组织联盟,畅通信息沟通渠道,与各级党组织共同推进稳经营促发展工作。

乍浦支行党支部表示,下阶段将

进一步深化“暖心助企”活动,积极宣传金融惠企政策,提供个性化金融产品与服务,经常性开展“党员联学、活动联办、服务联抓、阵地联建”等活动,精准高效提供金融服务,推广金融惠企产品,全力做好信贷资金支持。

■通讯员 陈瑞良

科普之窗

牙齿敏感,如何有效预防?

你有过以下经历吗?吸到冷空气时,进食冰或热的食物和饮品时,进食甜或酸的食物和饮品时,用牙线洁牙时,刷牙时,牙齿会感到刺痛或酸痛。如果你有以上情况,可能存在牙齿敏感,需要咨询专业的口腔医生。

什么是牙齿敏感?

牙齿敏感是指牙齿在遇到酸、辣、冷、热、咬硬物等外界刺激时而引起牙齿酸痛,表现为短暂的牙根不适等症状,可随刺激结束而消失,是牙齿遇到的常见病状之一。当牙齿内层较软的牙本质暴露且不再受到保护时,就可能发生牙齿

敏感。其主要原因有以下几种:

磨损。不正确的口腔卫生习惯,如刷牙力量过大、使用硬质刷毛牙刷、高频率刷牙或延长刷牙时间等;进食酸性食物和饮料后立即刷牙,可能刷除脱矿软化的牙体表面硬组织;使用高摩擦值的牙膏可加重牙釉质和牙本质的磨损。

磨耗。牙体磨耗包括异常的咬合状况、夜磨牙症等。

酸蚀。酸蚀作用包括外源性酸和内源性酸。外源性酸主要来源于酸性食物、饮料、药物(如维生素C、阿司匹林)以

及工作环境(如电池车间、氯制剂消毒的游泳池等);内源性酸来源于胃食管反流、妊娠反应等情况下的胃酸。

牙龈退缩。牙龈退缩后牙骨质暴露并易磨损,可导致牙本质进一步暴露。先天性解剖结构缺陷、根面菌斑堆积、牙周病以及牙周病的不当治疗、正畸治疗、增龄性因素等均与牙龈退缩密切相关。

牙齿敏感如何预防?

正确刷牙。选择刷毛圆钝的软毛牙刷,采用正确的刷牙方法,日常使用较低摩擦值的含氟牙膏或抗敏感牙膏

刷牙。

专业干预。及时诊治牙周疾病、夜磨牙症、牙齿过度磨耗等相关疾病。定期就诊,向口腔专家询问关于缓解牙齿敏感的口腔护理建议,内源性酸来源的患者建议治疗全身疾病。

养成良好的饮食习惯及饭后漱口习惯。减少酸性食物和饮料的摄入,进食酸性食物和饮料后及时漱口,至少1小时后再刷牙。

谨慎使用牙齿漂白产品。牙齿敏感看着是小事,但不加以重视可能会变得更严重。

突发性耳鸣,及时诊治莫忽视

“突发性耳鸣”与我们日常生活中的耳鸣并不一样,医学名称为“突发性耳聋”,并不一定是听力完全丧失,主要指发病时人的听力水平会在连续三个频率上显著下降。

之所以经常被称为“突发性耳鸣”,是因为绝大部分突发性耳聋都会伴随耳鸣。就如同一台带有天线是老式电视机,如果天线坏掉,电视机就会出现雪花。耳聋也是如此,人的听力不好时,背景噪音没有办法得到有效的控制,就会产生耳鸣的状况。

聋一般伴随着听力下降、耳鸣、耳闷或眩晕、恶心、呕吐等症状,患者可按照以上症状进行自我判断,一旦发现症状相符,不要等待其自愈,最好尽快前往医院就诊,在诊断明确的前提下立即治疗。特别要注意单侧性耳聋,有些患者可能有一只耳朵听力下降,另一只耳朵还能听见,如果没有引起足够重视,很可能会耽误治疗,越到后期问题越大。

其次,防患于未然。日常生活中,可以通过健康的生活习惯来提高身体的“战斗力”。保持规律饮食、规律生活,及时释放压力,让身体处于比较好的状态,“突发性耳聋”就会离我们很远。

(以上摘自《人民网-科普中国》)

突发性耳聋是由什么引起的?

突发性耳聋的发病原因比较复杂,主要包括患者压力大、存在基础性疾病(如高血糖、高血压、高血脂)以及血管痉挛等。常见的患者有两类人:一是压力比较大的年轻人,由于经常熬夜、生活不规律导致发病;另一类是中老年人,由于血管硬化、血管痉挛,使供应耳朵的血管产生问题,进而导致听力问题。

如何“战胜”突发性耳聋?

首先,早发现早治疗。突发性耳



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

为什么久坐会出现腰疼?

久坐以后,通常很难保持正确的坐姿。一般会出现弯腰弓背坐或者是蜷缩在沙发上,此时腰椎局部受到的剪切力增大,腰背部的肌肉韧带等软组织受到较大力量的牵拉,久而久之就可能造成腰部肌肉韧带软组织的损伤,引起腰疼,再加上大家平时工作也是以坐为主,此现象更容易出现。

久坐还有哪些危害?

有句话叫做“久坐伤身”,其实这也从另一方面提醒大家,久坐危害大。久坐、久卧的静态行为会增加患心血管病的风险,从整体上看也会导致死亡风险的增加。经常听说打麻将时突然死亡的事例,这与长时间不动和情绪激动有很大关系。长时间坐着不动还会造成肥胖,久坐对男性前列腺也有很大的影响。总之,久坐对全

身都会产生不利影响。

如何预防腰肌劳损?

最简单也是最有效的方法是避免久坐,通常建议患者坐30-40分钟,最多一小时要站立活动3-5分钟,伸懒腰或者轻微旋转腰部,可以屁股扭扭、腰部扭扭,左三圈、右三圈,以缓解局部肌肉韧带的紧张。也可以躺下休息一会,当然最好还是活动一下。患者需选择

合适的座椅,避免过低的座椅,必要时在腰部增加腰垫,保持腰部的正直。

如何进行正确的锻炼?

出现腰背部疼痛后可进行适当的功能锻炼,比如“小燕飞”,也可在床上做五点支撑、三点支撑、拱桥、平板支撑等动作,增强腰背肌的力量;还可以进行原地踏步高抬腿锻炼,下肢尽量抬得高一些,也可以达到锻炼腰部肌肉的目的。



扶残助残 有你 有我

第三十一次全国助残日



平湖市残疾人联合会 宣

健康平湖 公/益/广/告

手拉手营造和谐社会 心连心建设健康平湖

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣