

## 中国银行荣获亚太区最佳人民币清算行



近日,《亚洲银行家》杂志公布国际商业成就奖项评选结果,中国银行第十二次获评亚太区最佳人民币清算行。

《亚洲银行家》是国际权威金融类杂志,奖项评选标准高、专业性强、覆盖面广、影响力大。此次获奖充分彰显了业界对中国银行在跨境人民币清算领域卓越水平的高度认可。

深耕人民币国际化领域,不断完善全球一体化人民币清算网络。截至目前,中国银行人民币清算行数量、CIPS直接参与者和间接参与者数量保持同业第一。2024年全年,中国银行办理的跨境人民币清算业务金额突破1,300万亿元,同比增长超40%,继续保持全球领先。

中国银行将继续发挥全球化优势和外汇外贸主渠道银行作用,持续丰富人民币产品和跨境使用场景,为客户提供更加优质高效的金融服务,助力稳慎扎实推进人民币国际化,为高水平对外开放持续贡献金融力量。

(谭斌)

株洲市银行业协会

株洲日报 主办

本周刊由

协办单位:  
中国银行 交通银行  
浦发银行 工商银行  
湖南银行 株洲农商银行



小微企业如有融资需求,请扫此码

## 工商银行株洲长江路支行 警银联动成功堵截一起涉诈资金事件

6月26日,工商银行株洲长江路支行凭借敏锐的风险意识和高效的应急处置能力,成功识别并拦截一起可疑资金汇出业务,协助公安机关抓获一名“两卡”涉案高风险人员,为守护群众财产安全、维护金融秩序稳定作出积极贡献。

当日下午,一名持云南身份证的客户前往工行长江路支行柜台办理现金汇出业务,收款账户为外地账户,汇款用途标注为“建房款”。该业务特征与近期频发的电信网络诈骗资金转移模式高度相似,瞬间引起当班人员的高度警觉。工作人员以业务办理流程为由,一边稳住客户情绪,一边通过“断卡先锋”安全码系统对客户身份信息进行核验。

经核查,该客户赫然在公安部门发布的“两卡”涉案线索人员黑名单之中,确认为高风险客户。

确认风险后,支行立即启动应急预案。一方面,工作人员以资料审核、系统操作等理由拖延业务办理时间,避免打草惊蛇;另一方面,当班主管迅速拨打110报警,并详细说明现场情况。在等待民警的过程中,工作人员始终保持沉着冷静,与客户耐心周旋,确保可疑人员不离开网点。不久后,民警及时赶到现场,将该可疑人员依法带走调查。

此次成功堵截涉诈资金汇出事件,是工行长江路支行落实“断卡行动”、强化风险防控的生动实践。一直以来,

株洲工行高度重视反电信网络诈骗工作,定期组织员工开展案例分析、风险识别培训及应急演练,不断提升全员风险防范意识和突发事件处置能力,切实履行金融机构社会责任。同时,通过网点宣传屏滚动播放反诈标语、发放宣传手册、开展厅堂微沙龙等多种方式,向客户普及反诈知识,增强公众防诈骗识骗能力。

下一步,工行长江路支行将持续紧绷风险防控之弦,强化警银协作机制,不断优化风险监测和拦截流程,以实际行动守护人民群众的“钱袋子”,为营造安全稳定的金融环境保驾护航。

(俞燕)

## 人民银行株洲市分行 创新融合强宣传 金融护航暖民心

为庆祝我国存款保险制度实施十周年,人民银行株洲市分行联合株洲农商银行,以2025年株洲市“厂BA”职工篮球联赛为契机,将金融知识宣传与全民体育赛事深度融合,开展存款保险十周年主题宣传活动,取得显著成效。

### 文体搭台+金融唱戏

阵地宣传“接地气”。在“厂BA”主赛场设立宣传专区,悬挂存款保险十周年“守护存款更安全”横幅,设置打卡合影区,吸引超1500名观众参与活动。结合赛事中场休息时段,开展存款保险有奖问答,通过“篮球+答题”形式发放纪念品1200余份,现场

气氛热烈。

特色内容“聚人气”。定制专门的宣传小扇,突出“本外币存款都在内”“全覆盖机构”等核心要点,发放材料3000余份。组织金融员工组成“金融啦啦队”,身着唐装汉服在夜市流动宣传,解答咨询600余人次。

线上传播“扩声量”。联合微信公众号、抖音等新媒体推出“厂BA+存款保险”宣传视频,直播赛事进程中穿插存款保险知识,全网播放量超万次。

### 多维覆盖提质效

宣传覆盖面显著扩大。活动辐射全市12家参赛企业职工及观赛群众3.2万人次,较传统网点宣传效率提升

40%,其中产业工人、新市民群体占比达65%。

公众认知度有效提升。赛后抽样调查显示,受访者对存款保险制度的知晓率达到92%,超90%参与者能准确说出保障限额和范围。

政银企协同机制深化。通过活动摸索出与企业建立长效宣传合作的模式,计划在企业内部刊物、班前会等场景融入金融知识普及。

下一步,人民银行株洲市分行将继续常态化组织辖区银行机构开展多渠道、多层次、多形式的存款保险宣传活动,切实提高公众对存款保险的认知程度。

(周雨格 谢婉莹)

交通银行 办社保卡 到交行

活动时间:2025年3月10日至2025年6月30日

首次开卡 首次代发养老金

40元支付贴金券 + 30元支付贴金券 30元支付贴金券

免跨行ATM取款费 免年费 免短信提醒费 免开卡工本费

首次开卡礼 活动期间,首次在交通银行湖南省分行开立湖南省社保卡实体卡并激活的客户可获得:40元支付贴金券+30元支付贴金券;

养老代发礼 活动期间,交通银行湖南省社保卡首次实现养老金代发且首次代发金额满100元,再得:30元支付贴金券。

奖励将在达标后的10个工作日内发放,可通过交通银行APP-生活-点击“社保卡”活动图片或扫码进入活动页面领取奖励,需在活动结束后前领取完成。

活动详情95599或交通银行湖南省分行各网点温馨提示:切勿点击非法不明链接及二维码,不要透露个人账号密码、交易密码及相关敏感信息。

扫码了解活动详情 微信扫码 申领湖南省社保卡

浦发银行 SPD BANK

要消费 选浦闪贷

线上办理、自动审批 按日计息、随借随还 期限最长7年、额度最高100万元

额度最高100万元

电话:28661000

温馨提示:1. 浦闪贷额度:最高可达100万元,分期还款更灵活;2. 线上申请便捷:全程线上操作,无需线下排队;3. 利率优惠:年化利率低至3.99%,随借随还;4. 还款灵活:支持提前还款,无违约金;5. 安全保障:资金监管严格,保障您的资金安全;6. 服务周到:专属客户经理,为您提供贴心服务;7. 申请资格:年满18周岁,具有完全民事行为能力,信用记录良好;8. 审批快速:最快30分钟到账,让您随时消费;9. 额度循环:额度可循环使用,随用随借。

湖南银行 BANK OF HUNAN

幸福食光 “幸福零售”系列品牌活动

满10元减5元 有效消费金额使用 最高可叠加优惠20元

活动途径:微信扫描二维码关注湖南银行官方微信公众号,选择“融生活”栏目的“借记卡活动专区”,点击“幸福食光”进入活动页面,选择进入“品牌商户”或“本地商户”优惠券领取页面,验证我预留手机号后即可参与活动。

扫码关注公众号

## 健康·广场

责任编辑:王芳

## 高温情绪“中暑”别慌 市三医院教你科学“心理降温”



图片来自网络

最近持续高温,不少朋友发现自己变得容易烦躁、易怒,甚至失眠多梦。这不仅仅是天气热的缘故,背后还有科学的心理生理机制。

今天就来跟着株洲市三医院心理咨询门诊医生一起来了解“情绪中暑”那些事,并教你几招“心理降温”小技巧。

### 生理机制:身体在“报警”

1. 体温调节负担加重:高温下,身体需要消耗更多能量调节体温,导致疲

劳感增加。  
2. 睡眠质量下降:夜间温度过高会影响深度睡眠,使人第二天更易烦躁。  
3. 神经递质变化:研究发现,高温会影响5-羟色胺等情绪调节物质的分泌。

### 心理机制:

#### 热浪中的情绪放大器

1. 注意力分散:炎热让人更难集中精力,工作效率降低引发焦虑。  
2. 活动受限:户外活动减少,运动

量不足影响多巴胺分泌。  
3. 环境压力:噪声(空调外机、风扇声)、拥挤空间等加剧不适感。

### 请关注高发群体

市三医院心理咨询门诊医生介绍,美国斯坦福大学研究显示,气温每升高1℃,暴力事件发生率增加约4%。高风险人群包括:

1. 本身有焦虑、抑郁倾向者。
2. 睡眠障碍人群。
3. 户外工作者。
4. 更年期女性(体温调节能力下降)。
5. 慢性病患者(如高血压、糖尿病患者)。

### 如何进行“心理降温”?

1. 物理降温法:适当使用空调(建议26℃左右);用凉水冲洗手腕(血管密集区,快速降温);准备降温小物:冰颈圈、喷雾小风扇。
2. 饮食调节:多吃含镁食物(如香蕉、坚果)可以帮助稳定神经;适量补充维生素B族;避免过量咖啡因和酒精。
3. 作息调整

采用“分段睡眠”:午间小憩20分钟;傍晚适度运动(游泳、瑜伽等)。

### 心理调节技巧

4-7-8呼吸法:吸气4秒→屏息7秒→呼气8秒;正念冥想:专注感受当下,减少烦躁;情绪日记:记录触发烦躁的具体事件。

### 环境优化

使用遮光窗帘降低室温;种植虎皮兰、绿萝等绿植净化空气;选择冷色调家居用品从视觉上达到降温效果。

### 专业提醒

市三医院心理咨询门诊医生提醒,当出现持续情绪低落、失眠超过2周时,建议寻求专业心理帮助。尤其是儿童、老年人等特殊人群。注意观察儿童是否出现异常哭闹、食欲下降,警惕老年人“无症状中暑”。同时,上班族应避免“空调房+户外”频繁切换造成的体温调节紊乱。

高温不仅考验我们的身体耐受力,也在挑战情绪管理能力。理解“情绪中暑”的科学原理,采取适当调节措施,就能安稳度过这个炎热的季节。记住:你的烦躁可能只是身体在说“太热了”,给它也给自己一个凉爽的机会。

(杨仁香)

## 过度防晒致骨质疏松?

市三三一医院代谢内分泌科医生为您解答

一名30岁的女孩,因为腰背疼痛来株洲市三三一医院代谢内分泌科就诊,排除其他病因后,最后的结果竟然是骨质疏松,原因居然是长期“全副武装”地防晒。

### 为什么防晒

#### 会让我们丢失维生素D

东方女性对于美白有近乎执着的追求,各种美白产品层出不穷。尤其是在有阳光的日子出门,涂抹防晒霜,带上遮阳帽、太阳伞是对阳光的尊重,另外还要配上墨镜、防晒服、口罩,全副武装把自己包得严严实实。

很多人都认为做好防晒很重要,可以防变黑、防晒伤,怎么也不会到会和骨质疏松挂上钩。防晒和骨质疏松这两个看似无关的词,怎么就联系上了?原因就是防晒在隔绝了紫外线的同时也让人体丢掉维生素D。

我们知道维生素D是一类维生素,对人体的主要作用是促进食物中的钙在肠道的吸收,有利于骨健康。若无充足的维生素D,即使摄入再多的钙,也无法顺利地沉积到骨骼中,骨钙不断溶出,从而导致骨质疏松。

市三三一医院代谢内分泌科医生介绍,因为体内的维生素D大部分是靠晒太阳合成的。数据显示,人体约80%至90%的维生素D通过皮肤暴露在紫外线B(UVB)下合

### 爱美人士

#### 如何科学补充维生素D

首选户外活动,晒太阳。每天让自己裸露四肢晒15至30分钟(避开正午强光)。户外活动少,天天都待在教室、办公室等室内环境中,或者夜班工作者也可以适当吃点维生素D补充剂。

《原发性骨质疏松症诊疗指南(2022版)》指出普通成人:每日推荐量400IU即可。维生素D缺乏或不足者可首先尝试每日口服维生素D3 1000至2000U如上述补充剂量仍然不能使25OHD水平达到30μg/L以上,可适当增加剂量。

### 如何判断自己

#### 有没有骨质疏松

株洲市三三一医院内分泌科骨质疏松门诊可以进行骨质疏松检查项目:血常规、尿常规、红细胞沉降率、肝和肾功能,血钙、血磷、血碱性磷酸酶、25羟维生素D和甲状旁腺素水平,以及尿钙、尿磷和尿肌酐,骨转换生化标志物,骨密度等。从而告诉你答案,专业指导如何正确保持骨骼的健康。

(莫琦)

## 市妇幼保健院入选国家乳腺保健特色门诊建设单位

近日,国家卫生健康委妇幼司正式公布全国妇女保健特色门诊建设单位名单,株洲市妇幼保健院凭借在乳腺健康领域的专业服务,成功获评国家乳腺保健特色门诊建设单位。值得一提的是,此次全国共有139

家单位入选乳腺保健特色门诊,湖南省仅占5家,株洲市妇幼保健院就是其中之一。

一直以来,该院的乳腺保健特色门诊作为株洲地区首家乳腺保健专科医院,始终秉持“预防为主、防治结合”

的核心理念,着力构建集健康宣教、筛查评估、精准诊疗、康复管理于一体的综合服务体系,为青春期、育龄期、孕产期、更年期及老年期女性提供覆盖全生命周期的乳腺健康管理服务。

医院相关负责人表示,此次成功

入选既是肯定,也是责任。医院将以此次建设为契机,进一步完善乳腺保健服务规范和流程,加强多学科协作,提升个性化健康管理服务质量,发挥示范引领作用。

(袁奥琪)



图片来自网络