



招商银行合肥分行将亮相老博会

深耕养老金融 助力“皖美”晚年

金秋十月，丹桂飘香。10月17日，安徽省养老博览会即将盛大启幕。招商银行合肥分行将精彩亮相，全面展示其在养老金融领域的创新实践与丰硕成果。作为始终坚守金融工作政治性、人民性的银行机构，招行合肥分行积极服务国家养老战略，通过多措并举、系统布局，协同推动养老金第一、第二和第三支柱协调发展，为安徽省养老保障体系持续注入金融动能。

记者 吴笑文



聚力企业年金扩面

夯实第二支柱保障基石

企业年金对企业引才留才、提升职工福祉具有重要意义。招商银行合肥分行高度重视企业年金扩面工作，充分发挥招行企业年金牌照优势，积极向企业客户传递企业年金的多元价值。

分行通过精准政策解读，帮助企业充分认识建立年金计划在增强职工归属感、提高养老金替代率、享受个税递延优惠等方面的显著优势，引导更多企业建立长效年金机制。同时，招行合肥分行深度参与安徽省年金生态建设：协助安徽省人社厅举办职业年金受托会议，为优化职业年金基金的投资监督、风险控制和运营管理建言献策；积极参加安徽省第四届养老保险政策宣讲团选拔赛，荣获企业年金组二等奖；主动为安徽省人才年金平台建设提供招标建议并推荐优质集合计划产品，展现出高度的专业能力与社会担当。

凭借扎实有效的工作，招行合肥分行有力推动了企业年金在安徽的普及与规范发展，为提升企业职工养老保障水平奠定了坚实基础。

普及个人养老金理念

激发第三支柱市场活力

自2022年底个人养老金制度试点实施以来，养老保险进入快速发展新阶段。招商银行合肥分行积极响应，在安徽全省全面铺开个人养老金宣传推广，通过多层次、广覆盖的公众教育，助力该制度落地生根。

分行采取“线上+线下”双轮驱动，依托网点大

屏、宣传折页、进企路演等多种形式开展政策科普，并实施精准营销，重点面向临近退休、高价值、有节税及养老规划需求的客户深入讲解，引导客户理解制度优势、参与缴费投资、配置养老产品。

此外，分行加强与政府、同业协作，参与安徽省个人养老金宣传月启动仪式，协同推广个人养老金与社保卡服务，进一步扩大政策覆盖面和公众参与度。

打响“养老金融选招行”

持续优化适老服务体验

招行合肥分行已完成全省42家网点的适老化改造，持续优化老年人金融服务，设置老年服务专窗、推行“银发优先”叫号机制，由熟悉本地语言的“招牌向导”全程陪伴老年客户办理业务。厅堂人员主动开展微沙龙、案例讲解，发放大字版单页，重点关注老年客户转账业务，实施精准风险提示。

联合合肥市疾控中心举办“守护夕阳红”讲座，通过模拟陌生来电、上门推销等场景，帮助老年人识别诈骗，增强防骗能力。在招商银行App上线功能完善的养老金融专区，集成养老需求测算、财富储备与长期规划等功能，提升客户服务体验。推出“颐享专线”，老年客户一键即可接入专属座席，一站式满足养老综合需求。

手机银行APP长辈版界面字体更大、功能突出、操作简便，显著提升老年客户使用体验。结合老年人支付场景，积极探索适老化支付建设，如为安庆市老年大学定制学费缴费系统，实现足不出户完成缴费、报名及课程查询。

通过系统深入的宣传推动，招行合肥分行不仅提升了公众对第三支柱的认知，也为安徽居民拓宽了养老储备渠道，为实现“老有所养”提供有力支撑。

未来，招商银行合肥分行将继续秉持“金融为民”初心，深化养老金融产品与服务创新，积极构建多层次、多支柱的养老保险服务体系，为绘就安徽省“皖美”晚年的幸福图景贡献招行智慧与力量。



有些面部表情可能是心梗信号

有时血管堵没堵，看脸就知道。如果脸上出现下面这三种表情，就需要警惕心肌梗死的发生。

时常皱眉 经常不自觉皱眉，可能是由于疼痛反复发作引起的，比如胸痛、放射性疼痛（颈部、胃部、后背部、左上臂）。这种疼痛一般会持续30分钟以上，活动或情绪激动时疼痛程度加重。

干瞪眼 睡觉时，身体很疲劳但大脑还处于兴奋状态，毫无睡意，此时要警惕心肌梗死发生。通常，在心梗发生的前几周，心脏泵血功能开始下降，夜间长时间平躺时，静脉回心血量增多，静脉压随之增高，此时可能会诱发阵发性夜间呼吸困难，具体表现就是入睡困难或夜间被憋醒，常伴出冷汗、心悸等症状。

表情淡漠 身体太过疲惫的人，往往懒得做表情，而这种疲惫可能也是心肌梗死的信号。心肌梗死前的疲惫感是全身性的，表现为毫无缘由极度乏力、活动耐力大幅下降，这是因为心肌缺血导致心排量下降，全身器官得不到充足供血，肌肉代谢产物不断蓄积。

据央广网

小动作自测帕金森

帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病。一般来说，老年人及有帕金森病家族史的人群是患病高发人群。下文介绍四个动作，可以快速自测是否患上帕金森病。

对指试验 可以轮流用手指互相对合，正常情况下每个手指都比较自然、灵活。如果有帕金森病的可能性，动作就会比较笨拙，两边不协调或者是一侧跟不上另外一侧的动作。

对掌试验 把两个手掌合到一起，正常情况下，手指可以很自然地贴合在一起。如果在帕金森病早期，关节就会比较僵硬，肌肉也会僵硬，不能很好地对合。

轮替试验 用左手拍右手，再用右手拍左手，正常情况下，动作是很自然、很灵活的。如果是帕金森病早期，一侧可能就会比较笨拙，动作跟不上。

摆臂试验 如果是帕金森病早期，有症状的那一侧的摆臂幅度会变小，灵活度也会变差，会比较僵硬。

如果这四个动作测试存在问题，可能是帕金森病的早期表现，建议早点到正规医院找医生做诊断和评估。

据央视财经

2元和200元的钙片到底有什么区别

一说到预防骨质疏松，很多人首先就想到了补钙、买钙片吃。但目前市场上钙片种类繁多，有几块钱一瓶的，也有几百块钱一瓶的。这些价格相差如此大的钙片，应该注意哪些问题？

200元的钙片比2元钙片效果更好？钙片分为有机钙、无机钙、螯合钙三类。不管是廉价的钙片，还是高价的钙片，它们的核心成分是一样的，补钙的效果没有明显的区别。

钙片的钙含量真的越高越好？有些高价钙片标榜“钙含量高，补钙效果更好”，但其实，钙片的剂量越高，吸收率反而可能下降。此外，钙片吃多了反而有害，过量补钙不仅可能会导致肌力松弛、便秘、恶心等不适，还会干扰锌、铁吸

收，造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可能出现高钙血症、高钙尿症，导致肾结石、血管钙化，甚至引发肾衰竭等。

如何保证摄入足够的钙？均衡饮食，尽量吃够奶和奶制品，奶和奶制品是补钙的最佳选择。根据《中国居民平衡膳食宝塔（2022）》的建议，成年人的奶和奶制品每日推荐量为300-500克。对于萎缩性胃炎患者、消化功能较差的老年人等，可优先选择柠檬酸钙等有机酸钙产品。

吃钙片时一定要适量：每次吃的量都建议不要超过500毫克。同时注意补充维生素D，维生素D能帮助钙的吸收，有助于降低骨质疏松症发生的风险。

据央视新闻