

社区文艺汇演暖人心

邮储银行青岛市北支行携手多方护百姓“钱袋子”

非洲鼓点激昂，长扇舞姿翩跹……9月21日，青岛市市北区洛阳路街道海琴广场变成了一片欢乐的海洋。现场200余名居民齐聚一堂，在欢声笑语中学习防诈骗知识。本次活动由青岛市公安局市北分局经侦大队、市北区金融稳定发展领导小组办公室、中国邮政储蓄银行青岛市北支行联合主办，旨在通过寓教于乐的方式提升中老年群体防范非法集资和防诈骗意识。

“随着我国老龄化进程加速，中老年群体金融服务需求日益增长，与此同时，针对这一群体的金融诈骗和非法理财案件也频频发生。我们希望通过这种轻松愉快的方式，帮助老年人守住钱袋子。”邮储银行市北支行负责人表示。“未来，市北支行也将借助‘网格化’服务网络，将实用的风险防范知识送到社区居民身边，切实守护中老年群体的财产安全。”

防诈骗知识融入精彩节目

活动现场热闹非凡，许多社区居民早早来到广场等候。工作人员细心地为每位到场老人发放宣传资料，并引导他们就座。

9时整，演出在欢快的



非洲鼓表演《好日子》+《苹果香》中拉开帷幕。鼓点铿锵，节奏明快，瞬间点燃了现场气氛。文艺节目你方唱罢我登场，每个节目都精心编排，将防诈骗元素自然融入其中。

趣味互动强化防诈骗意识

文艺表演中场，活动进入互动环节。邮储银行青岛市北支行工作人员准备了金融知识问答，通过趣味竞答方式向老年人普及防诈骗知识。

“遇到自称银行工作人员要求转账的电话该怎么办？”“高收益理财广告可信吗？”一个个与老年人日常生活息息相关的问题引发热烈讨论。“我知道！应该立即挂断电话并报警！”72岁的王先生抢答成功，获得了一份精美礼品。他笑着说：“这种活动真好，既看了节目，又学了知识，还有礼物拿。”

互动体验区设置的套圈和答题盲盒游戏前排起长队。这些轻量化、趣味性的活动吸引了中老年人广

泛参与，在轻松氛围中有效传播了金融风险防范知识。

现场咨询办理暖人心

许多老年人在观看演出间隙，来到邮储银行青岛市北支行展位前了解特色产品和优质服务。

“我一直对手机银行有些担心，怕操作不好被骗，今天终于学会了怎么安全使用。”刚办理完业务的李女士欣慰地说。工作人员耐心解答每一个问题，从如何识别真假人民币到怎样安全使用电子银行，从防范电信诈骗到合理理财规划，讲解细致入微。这种“零距离”的服务方式，增进了居民对银行的信任与了解，展现了邮储银行青岛市北支行服务中老年客群的诚意与专业。

“这样的活动应该多办！”这是现场老人们说得最多的一句话。将金融服务与社区文化相融合，邮储银行青岛市北支行创新打造了银龄客群服务新场景。用文艺演出搭建沟通桥梁，用网格化服务传递金融知识，用实际行动守护老年人的“钱袋子”，为构建和谐安定的社区环境，邮储银行青岛市北支行贡献着自己的金融力量。

别把打鼾不当回事！

专家提醒：震天呼噜可能暗藏健康风险



近年来，人们在日常生活中面临的睡眠问题日益普遍。据甘肃省人民医院睡眠医学中心主任惠培林介绍，失眠和打鼾是最常见的睡眠问题，其中打鼾尤需重视。“很多人以为，打鼾声音越大，说明睡得越香。其实这是一种误解。”惠培林表示，轻微打鼾对睡眠影响不大，但当气道狭窄或软组织塌陷较严重时，可能伴随睡眠呼吸暂停，这会对身体健康造成严重危害。

“很多人晚上打呼噜，白天莫名头晕、嗜睡，甚至开着车都能睡着，这已不是小问题。”惠培林指出，睡眠呼吸暂停会使患者在夜间反复发生缺氧，长期如此，可导致血压、血糖升高、心脏病等多种并发症。

据了解，打鼾可分为单纯性打鼾和伴有呼吸暂停的病理性打鼾。前者可通过佩戴阻鼾器、鼻腔护理、改善生活习惯等缓解；而一旦确诊为睡眠呼吸暂停综合征，尤其是已引发心血管代谢问题，则需专业医疗干预。

据惠培林介绍，目前无创呼吸机是国际公认的一线治疗方式。其原理是在患者睡眠时通过持续的气道正压，防止咽喉部软组织塌陷，保持呼吸通畅，从而有效改善夜间缺氧。临幊上很多合并高血压、糖尿病的患者在使用呼吸机治疗后，血压、血糖水平逐渐趋于平稳，部分患者甚至实现了减药或停药。“除了无创呼吸机，临幊还会采用外科手术、科学减重、中医调理等个性化方案。”惠培林说，睡眠中一旦出现鼾声节奏不均、夜间憋醒、晨起口干头痛，或白昼严重困倦，应及时就诊，以免引发更严重的健康问题。



国庆和中秋节即将来临，双节亲朋好友少不了你来我往走动，海参是滋补理想之品，吃海参的老人诸多，送礼送海参，就是送健康！一品康海参，诚信经营海参长达20余年，以其质量好、价格低、品种多及服务优，受到中老年消费者青睐。买海参就到一品康！

国庆中秋 双节——一品康海参特大优惠

长岛特价刺参

80-90头
660元1斤
2580元5斤

长岛刺参

40-50头
900元1斤
2600元3斤

大连刺参

40-60头
1100元1斤
3000元3斤

大连刺参

50-60头
1450元1斤
4000元3斤

大连淡干刺参

50-70头
1650元1斤
4500元3斤

野生淡干刺参

40-80头
1850元1斤
5200元3斤

大连底播淡干刺参

50-80头
2580元1斤
6200元3斤

特价即食刺参 1000元8斤 大连即食刺参 1000元7斤 本市同城送货 | 全省全国货到付款 | 免费代发海参 | 买海参送羊奶粉和月饼

活动电话：1516666441赵经理

送货电话：13335020177任经理

地址 青岛市北区台东六路28号(威海路工行后) 公交：威海路站下车 地铁：台东站F口出
济南市历下区泺源大街6号(山东新闻大厦一楼) 任氏海参 马经理 0532-83819133