

银行卡也有有效期? 业内人士支招到期换卡攻略

“芯片储蓄卡有效期为10年,卡片到期后将无法完成ATM取现、POS消费等交易。如您有储蓄卡即将到期,提示您及时更换新卡。”日前,家住广州市天河区的小方接到了银行发来的短信。原来银行卡也有“保质期”?换新的银行卡还能保留自己原来的卡号吗?带着小方的疑问,记者联系了几家银行的工作人员和客服了解到,一般情况下,卡片到期持卡人可以选择保留原卡号,先预约再换卡领卡;或者不保留原卡号,直接到营业网点完成换卡领卡。



资料图片

银行卡有效期多数卡面有显示

“怎么知道自己的银行卡到期了呢?”小方在接到银行的短信后,提出了疑问。在某国有银行网点工作人员的指引下,记者发现了市面上绝大多数芯片卡的有效期就标注在卡面上,一般在卡号的下方,有四位数字,前两位为月份、后两位为年份,比如04/28,就意味着银行卡的有效期在2028年的4月份。

“如果自己没观察到卡片有效期的经验,一般接到银行提醒的换

卡短信后,可以确认一下,或者找网点工作人员帮忙确认。”上述网点人员表示,一般银行发短信提醒,也可以视为一种信号,可以主动检查一下自己卡片的有效期。

另外,有银行的公众号提醒过,部分交易失败比如刷卡POS消费、ATM取现、ATM转账等需要验证卡介质的交易受限,这时候就应该考虑卡片已经到期。

如果卡片到期不换卡会有哪些影

响?“一般来讲,需要刷卡的POS消费、ATM取现和转账业务会受到影响,这也是大多数人最容易感受到影响的一个方面。”有银行人士告诉记者,如果到期不换卡,还可能会影响到柜面外其他渠道向境外外汇汇款、已经银证互转业等业务。

根据某国有银行此前的公众号显示,到期不换卡还会使得充值到数字人民币钱包的账户受到影响。

可携带旧卡前往网点申领新卡

采访中,多位银行人士表示,虽然卡片过期后,原则上不影响在线支付功能和安全性,但是为了交易便利,还是建议在卡片到期后,进行换卡的操作。

那么,银行卡换卡有哪些渠道?能否保留自己原本的卡号呢?记者了解到,一般情况下,有两种途径,如果想要保留原来的卡号,则可以先通过线上渠道等预约再申领换卡,而不需要保留原来的卡号,则可以直接

到所持银行卡的银行任一营业网点完成换卡领卡。

“这两者的区别在于,保留原银行卡号意味着多一个预约步骤,预约可以通过网上银行、手机银行、网点柜面或者智能柜员机完成。”有银行网点人员告诉记者,不保留原卡则可以一次性现场完成换卡领卡的过程。

如果卡号发生变更,上述银行人士提醒,则旧卡绑定的包括ETC、第

三方支付平台或者其他包括房贷、水电费缴纳等代缴业务,都需要及时更改相应的签约信息。

“最方便和准确的信息则可以通过客户电话或者微信公众号来向银行咨询。”有银行人士表示。记者测试,通过输入“银行卡到期”等关键词,包括建行、工行等国有大行都可以在公众号弹出相关信息,指导持卡人进行换卡申领的详细信息。

据《羊城晚报》

营养价值高 膳食纤维含量高 荞麦面选购有窍门

对于要增加粗粮或是减重的人士来说,荞麦面是不错的选择。天津市公共营养师王鑫提示,市面上荞麦面的品类很多,选购有一定的窍门。

荞麦属于粗粮,营养价值很高,蛋白质的含量和质量要优于大米和面粉,膳食纤维含量高,饱腹感强,还可以为人体提供更多的镁、钾、铁、锌、维生素B1、维生素B2、烟酸。此外,在控血糖方面,荞麦是各种粮食中的佼佼者,它的血糖生成指数比较低,很适合要控制体重和控制血糖的人吃。

目前市面上100%的荞麦面条不好找,特别是100%的苦荞麦面吃起来不仅苦还不筋道,价格还很贵,并不推荐100%的荞麦面条。市面上的荞麦面,荞麦的含量差异也很大,挑选时可以查看配料表,注明了荞麦粉含量的,选含量越高的越好,大多数含量在30%,也有高达50%的。如果没有标注含量,要选择配料表中“荞麦粉”排在第一位的。大部分荞麦面的组合中,一般都荞麦面+小麦粉,还有一些是荞麦+黑麦。建议选择荞麦+黑麦的组合,黑麦也含有较高的膳食纤维。
据《今晚报》

痛风患者年轻化 防治关键管住嘴

近年来,患痛风的人越来越多。天津市人民医院风湿免疫科兼感染科主任、主任医师李玲提示,痛风性关节炎是常见风湿类疾病,男性多见,发病人群趋于年轻化。

痛风主要与嘌呤代谢中尿酸生成过多或尿酸排泄减少所导致的高尿酸血症直接相关。除关节损害,痛风患者还可伴发肾脏病及其他代谢综合征表现,如高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等。

痛风的治疗包括非药物治疗及药物治疗。对于药物治疗,临床医生将根据患者情况,选择使用降尿酸药物时机并确定尿酸的达标值,逐渐持久地控制血尿酸水平。对于痛风急性发作期患者,选择合适的抗炎止痛药物。非药物治疗对于控制病情非常重要。首先患者需要调整生活方式,控制饮食、减少饮酒、适当运动,肥胖者减轻体重等。其次是控制痛风相关伴发病及危险因素,如高脂血症、高血压、高血糖和吸烟。饮食方面需限制高嘌呤的动物性食品,如动物内脏、贝壳类食物和沙丁鱼等。除酒类,含有果葡糖浆的饮料也应限制饮用。普通人群也要健康饮食,适量运动,戒烟限酒,以预防痛风性关节炎的发生。
据《今晚报》

不必将各种保健品“打包服用”

营养专家: 改善不良生活方式 比吃“防猝死套餐”更有意义

近日,“防猝死套餐”成为一些社交媒体的热搜话题。有网友表示,所谓的“防猝死套餐”来自国外,内容包括鱼油、综合维生素、益生菌和胶原蛋白等保健品,有网友称服用这些保健品套餐可以让人更快地恢复精神,避免发生猝死。

这种所谓的“防猝死套餐”真的管用吗?13日,北京营养师协会理事顾中一向记者表示,从医学的角度来看,只有人体服用相关成分后,有临床证据显示确实降低了猝死的风险,才能得出相关成分具有抗猝死效果的结论。目前来看,套餐中提到的一些成分已经有了不少相关研究,但目前还不能明确证实有预防心血管疾病的作用。他表示,鱼油中的一些成分具有

一定的抗炎作用,但只能说在理论上吃了有一定的好处。如果一些人平时饮食状态很差,补充一些维生素从改善身体正常生化状态的角度会有一些帮助。“总体来说,这些成分吃一吃对健康有一些帮助,但不要指望它能够具有抗猝死的效果。”

中国医学科学院药物研究所研究员吴松表示,把鱼油等几样保健品凑在一起命名为“防猝死套餐”,这种说法本身就不正确。猝死是疾病的一种,而保健食品本身不具有治疗或预防的临床作用,可以食用但只能作为保健辅助。他认为,这种“防猝死套餐”的混合搭配是不具备科学依据的,保健要根据每个人的身体需求情况有所侧重,不能把一堆东西都攒到一起

胡乱吃,也不能浅显地认为“吃得全就是吃得好”。

北京一家三级专科医院的心内科医生向记者表示,心源性猝死通常是由于心脏器质性疾病等因素引发的,其主要影响来自家族遗传和不良的生活方式。“吸烟、高血压、肥胖、过度饮酒和熬夜都被证明和猝死的发生有关,因此改善不良生活方式比服用防猝死套餐更有意义。”

医生表示,对于普通人来说,平时注意健康、规律饮食即可,可以根据自身的情况,在医生的建议下适当服用一些保健品,但不必将各种保健品“打包服用”,否则浪费钱的同时也不能起到良好的保健作用。

据《北京青年报》

