



又到端午粽飘香

年年有端午，岁岁有新意。传统民俗文化在被传承的同时，也在和现代生活的碰撞中发生新的变化。近日，记者在走访中看到，随着端午节的临近，各种口味的粽子销售火爆，除了传统口味的红枣、蜜枣粽子，各种各样融合新口味的甜粽、咸粽也是今年粽子市场的一大亮点。

在我市向阳街老字号马兵月饼店门前摆满了散装粽子，有红枣和蜜枣两种口味。现煮出来的粽子飘着糯米和粽叶混合的香气，吸引路过的人驻足购买。据现场销售人员介绍，他们每年端午只销售这两种传统口味的粽



子，每个2.5元，主打一个传统、简单、实惠。

除了现煮现卖传统口味粽子，超市里各大品牌推出的各种口味的袋装粽子和粽子礼盒销售也不错。在沃尔玛超市，记者看到双合成、五芳斋等品牌都推出了不同包装、口味丰富的粽子，既有单口味真空袋装，也有多口味简易盒装以及礼盒装，馅料更是囊括了荤素、甜咸南北众多不同口味。以五芳斋为例，有单个6元到十几元不等的袋装粽子和60多元到400多元的礼盒粽子，口味既有传统的红枣粽、蜜枣粽、豆沙粽、八宝粽等北方甜粽，也有火腿粽、蛋黄粽、板栗粽、香菇粽等南方咸粽，还有黑松露排骨粽、大黄米巧克力粽等创新口味。

在产品选择上，据超市销售人员介绍，中老年人更喜欢传统口味的甜粽，有些也会买一两个袋装的肉粽尝试一下，创新口味粽子年轻人购买得比较多。而且，现在人们都比较注重健康，在粽子的选购上也体现出了“四少一多，杂粮为主”的特点，即少油、少碱、少糖、少盐、多膳食纤维，人们在选择口味的同时，也会关注配料表。原先的主料糯米现在被部分杂粮取代，如红豆、薏仁、山药、芋头或红薯等。一方面，糯米所需消化时间较长，胃肠排空需时较久，容易造成胃酸过多、腹胀或肚子闷痛等消化不良的

症状；另一方面，增加纤维质含量，促进胃肠道蠕动，预防便秘，更有益于健康。

(晓澜)

健康吃粽

粽子要充分加热，煮熟后再吃，并且应趁热吃。加有油脂、肉类、蛋黄的粽子尤其不宜凉吃。有些陈的糯米在冷却后会有变硬现象，五谷杂粮粽子变冷后的回生现象更明显，应确保烧熟煮透。

正常成年人吃粽子一天最好不要超过3个，老年人和儿童应适量减少。吃粽时，应搭配蔬菜、水果，如凉拌青菜、水果沙拉等，以缓解胃肠道不适，促进胃肠道蠕动。睡前两小时最好别吃粽子，吃粽子的同时不要碰含水分很多的寒性瓜果类，以免造成腹泻或腹痛，如西瓜等。



车载冰箱选半导体式还是压缩机式

夏天，车载冰箱成了人们自驾出游的随行“利器”。在燃油车时代，车载冰箱被认为是豪华车型的标配，但随着汽车工业的发展，汽车供电能力的大幅提升，越来越多的车企都宣称自己的汽车足以支持大功率外接车载冰箱。外接车载冰箱有哪几种？各有哪些优缺点？

目前，车载冰箱主要有两种，半导体式和压缩机式。半导体式车载冰箱的内部有一个半导体制

冷片，接通直流电后，半导体一端温度降低，另一端温度升高，把温度低的一端安装储物格，就制成了半导体冰箱。这种冰箱没有额定制冷温度，如果车内温度为25摄氏度，那么冰箱就能制冷到5摄氏度左右，完全可以满足夏天出游时冷藏果蔬的需要，荣威imax8、小米SU7等车型自带的就是这种车载冰箱。

如果消费者对车载冰箱有着更高的功能性要求，如出游时携带冷冻食品，就要选择压缩机式车载冰箱。压缩机式车载冰箱是日常家用冰箱的缩小版，它的工作原理是用制冷剂充当热交换介质，先在冰箱内吸热，再在冰箱外经压缩机放热，完成制冷循环。这类车载冰箱的最低制冷温度可以达到零下十几度，几乎可以应对外出游玩中一切需要冷冻的物品，极氪、哪吒等新能源车企就配备了这类车载冰箱。

据美孚一号车养护盈慕店技师刘宗阳介绍，装有厂家标配车载冰箱的一般只有少数车型，有需求的消费者都是从网上购买小型车载冰箱，然后去机修店或4S店加装配备供电线路。如果没有特殊需求，建议自驾游消费者还是选购半导体式车载冰箱，功耗较小，通常在100瓦以下，可制冷也可制热，对电耗续航影响不大，遇到颠簸路面时也不太容易损坏。压缩机式车载冰箱虽然有较强的制冷性能，但相对更费电，散发出的热能较高，会影响车内乘客的驾乘感受，也会影响车辆的续航里程。并且，压缩机式车载冰箱在车内有放置角度要求，遇到大坡度路面和颠簸路面容易损坏。

价格方面，压缩机式车载冰箱售价在400~600元之间，半导体式车载冰箱售价在200~300元之间，建议消费者在大品牌官方旗舰店选择适当产品。

(焦燃)



建行动态

善建者行 成其久远
An Excellence-pursuer
A Partner Forever

建行大同分行 送关爱进校园

本报讯 在“六一”国际儿童节前夕，为呵护关爱下一代健康成长，建行大同分行领导一行来到阳高县东关小学校，为学生们赠送了书包、日常用品，并为孩子们送上节日祝福。

一份物资送出一份温暖，一颗爱心带来一份感动。活动中，该行工作人员将书包和日常用品发放到学生手中，学生们纷纷表示，捐赠活动不仅是物质上的帮助，更是精神上的支持和鼓励，他们将会把这份关爱转化为努力学习、奋发图强的动力，将爱心“火炬”继续传递下去，用自己学到的知识帮助他人、回馈社会。

一直以来，建行大同分行在发展自身业务的同时，始终高度关注学子的成长，积极推动公益活动与教育帮扶有机结合。接下来，该行将倾注更多的精力、投入更大的力量，服务社会公益事业，关爱儿童、老人等社会弱势群体，积极践行社会责任。

(丽华 杨雪峰)

建行大同分行 开展支付服务减费让利宣传

本报讯 为进一步落实关于支付服务减费让利的决策部署，建行大同分行积极响应号召，践行服务实体、惠企利民的工作理念，认真落实支付服务减费让利政策，面向小微企业及个体工商户开展了一系列内容丰富的宣传活动。

立足网点厅堂宣传。该行组织网点工作人员通过向客户发放减费让利宣传折页“一对一”介绍等方式，进行支付降费政策宣传，帮助客户准确了解政策内容及优惠项目。

深入企业面对面宣传。该行专门组织人员走进代发工资单位园区以及网点周围商家，开展点对点，面对面宣传，内容涉及减免小微企业和个体工商户支付手续费、减免借记卡ATM跨行取现服务手续费及降低特约商户相关手续费等。

减费让利是金融机构惠企利民以及提升人民群众对金融服务满意度的重要组成部分。建行大同分行将切实贯彻执行监管政策，保障小微企业权益，提升金融服务质效，助力实体经济发展。

(左培 杨雪峰)



金融热线

18635299919