



## 《健康周刊》特约合作机构

## 咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048（微信号B84552165）



## 晋江市医院



崇德 精医 博爱 奉献

晋江市医院 福建省晋江市医院

罗裳院区地址：泉州市晋江市普光路与世纪大道交叉口北侧  
服务热线：0595-85683434

## 晋江市中医院

人道·爱心 敬业·利民



预约热线：0595-85891234

地址：晋江市泉安中路1105号

## 晋江市第二医院（安海医院）

地址：晋江市安海镇海八中路92号  
电话：0595-85700180

## 晋江市医院晋南分院

国家公立二级甲等综合性医院  
全心全意守护您的健康！

预约服务热线：0595-85286195

地址：福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号

## 福建医科大学附属口腔医院闽南分院

晋江市口腔医院

明德博学  
精医济世地址：晋江市青阳街道迎宾路25号  
电话：0595-88319120

健康达人

从“干虾”到“硬汉”  
厝边小伙的健美逆袭路

随着全民健康意识的日益加强,人们对于健身的需求也逐渐高涨,“全民健身”早已成为日常生活中的高频话题。需求当前,发展与创新并行。传统健身行业不断涌现新模式,线上健身也异军突起发展飞速,运动健身行业发展步入新阶段。在咱厝,就有一名“90后”小伙,因为热爱健美、健身,成为圈内的达人。

从“干虾”到“硬汉”  
小伙走上健美路

1993年,曾朝辉出生于晋江内坑镇。因为从小体格瘦弱,家人希望他能多运动强身健体。幼时的他顺利地进入了泉州少体校,练习举重。“当时基本就是划水状态,因为内心觉得举重不是自己真心热爱的事。”曾朝辉坦言,2008年,16岁的曾朝辉看到一位从体工队集训2年回来的师兄肌肉变大,内心震撼,“当下有个声音就告诉我,是,这就是我想做的事!”

自此,曾朝辉开始有意识地想要增肌塑形,想让自己拥有力

量感,让自己变得更加自信。于是,他开始自主研究健身。从开始到到达的路有多艰难,曾朝辉自己深知,“基本上就是磕磕绊绊地走来的,摸着石头过河。”因为没有专业人士指导,他也遇过了许多弯路、平台期。但慢慢地,他从自主练习到在健身房训练,再到形成一套系统的训练方法,最后成功跻身健美行业圈。

近年来,他参加了不少健美比赛,并崭露头角,拿下佳绩。比如,dms冠军杯、传统健美85公斤及以上级冠军、cbba中国桐乡健美赛传统健美80公斤以上冠军等。

开设新型健身中心  
打造红人健身模式

从一名业余健身爱好者,变身为专业的健美达人,曾朝辉以规范化动作要求自己,以系统化的节奏循序渐进,以科学化的标准理性健身,以职业化的态度专注健身。每次1个小时的器械训练和30-40分钟的有氧训练,就这样坚持了9年。

成为健美达人后,他在健美的圈子里活跃起来了,社交网络上也获赞颇多。由于越来越受关注,找他了解相关知识的人也越来越多。后来,他索性在咱厝开设了一家新型健身中心。

“健美属于健身的一部分,健美是一项视觉运动,一般我们会以超低的体脂率来展示自己高肌肉、低体脂的形体美。但高强度的训练,也会对身体造成一定程度的负荷,会使得免疫力降低。在日常生活中,人们普遍不需要达到这样的高度,但是相对应的健康增肌的方法,却是我愿意分享给大家的。鼓励大家在保持体形的基础上,让身体更健康,让形象更好一点,让肌肉更饱满一点。”曾朝辉告诉记者,“市面健身房以团操课为主,包括氧操课、动感单车、舞蹈课程等。与传统健身房不同,目前,我们的金刚健身中心以锻炼力量和形体为主,主要吸引以热爱撸铁、有一定运动基础,想进一步进行专业训练的客群。”

记者看到,在该健身中心内,

摆放着100多台器械,种类更多,对各个肌肉部位的锻炼,划分得更细致一些。

勤锻炼听指导  
优秀身材练出来

在网上,我们能看到形形色色的肌肉男模,但闯入镜头里的肌肉男,毕竟凤毛麟角,没有多少人能够拥有健康的小麦色皮肤,更不要说还有给力的胸肌、腹肌、麒麟臂、子弹肌、人鱼线、鲨鱼肌、背肌。那么,对于塑形增肌,曾朝辉有经验想要分享。

“健身也好,运动也要,反正就是要让自己动起来,内心的那些不安分的因子被调动起来,血液真正沸腾起来,才能一直保持活力,才能让自己的状态特别理想。”曾朝辉表示,首先,建议大家要进行无氧训练,即力量训练。其次,饮食上要坚持高蛋白低碳水。蛋白质可以促进肌肉合成,提高代谢。坚持自己做饭,是必需的。最后,网络上资料、信息庞杂,最好找到至少拥有教练证书的专业人员进行指导。

健康问答

读者问:什么水果减肥时不适宜多吃?

晋江市医院主治医师、国家二级营养师刘芳意答:菠萝蜜属于热带水果,这几年来比较受大家的欢迎,菠萝蜜虽然属于一种湿热的水果,但是如果吃太多了也会导致身体内的湿气加重,而且热量比较高,会引发肥胖。火龙果的营养价值非常高,它也能够达到润肠通便的效果,很多减肥人士会常吃,但是火龙果属于寒性水果,不宜吃太多。适当吃香蕉也能够促进肠胃蠕动缓解便秘,但是香蕉同样也属于寒性的水果,经常吃会影响脾胃功能,影响身体内水液的代谢,加重湿寒之气,所以在平时大家一定要控制好摄入量。

本地医讯

厦门生殖专家  
1月来晋江市医院坐诊

本报讯 好消息!厦门大学附属第一医院生殖中心的专家将于每周二来晋门诊,且门诊免收专家诊疗费!要预约挂号的市民朋友,可持续关注“福建省晋江市医院”微信公众号发布的专家讯息。

生殖中心专家门诊时间:14:30-17:30。地址位于晋江市医院罗裳院区妇儿中心楼2楼。生殖专家门诊的具体时间为:高红主治医师2022年1月4日;林莉副主任医师2022年1月11日;高红2022年1月18日;颜晓红主任医师2022年1月25日。有就医需求的市民朋友可提前了解、预约。

## 理 财

理财课堂

## 闲置不用的银行卡 需要销户吗？

本报“理财课堂”专栏持续推出,围绕您自身的理财需求,《理财周刊》顾问团将根据具体情况,进行一对一有针对性的“把脉”,量身定制专属理财方案。为了守护金融安全,营造更好的金融行业营商环境,维护消费者合法权益,本报金融维权投诉平台也持续推出,您可就您所遇到的各类金融维权事件,为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”,欢迎拨打热线15106092781进行反馈,或扫描关注《理财周刊》微信公众号,从后台对话框中积极参与。

上周,本报推出的银行卡知识问答受到不少市民的关注,并就此提出了新的问题,本周我们继续关注。

问:闲置不用的银行卡,不销户会有什么问题吗?

答:首先需要确认您的银行卡是借记卡还是信用卡。如果是借记卡,长时间不使用,银行一般会定期进行清理,如果卡上余额较小,不少银行会定期收取小额账户管理费,因此对于长期不使用且余额较少的借记卡建议及时进行销户。如果是信用卡,只要该卡已被激活,即使长期不用也可能产生年费等费用,如未能及时支付可能会造成不良信用记录,因此如长期不使用,应联系银行及时办理销户。

问:使用ATM机时发生吞卡或显示扣款但未出钱怎么办?

答:发生ATM机具吞卡后,您应该根据ATM机屏幕提示进行操作,也可在原地向ATM机所属银行、发卡银行或中国银联致电寻求帮助。同时,您应该保管好吞卡凭条,根据银行提示,在规定的期限内,携带个人有效证件或其他可以证明为卡片持有者的材料到ATM机所属银行网点(ATM上一般均印有联系电话)办理领卡手续。当因超过领卡时限等原因无法领取被吞卡片时,您须向发卡银行咨询并办理相关手续。ATM取款发生“显示扣款但未出钱”的情况时,您可以立即与ATM机所属银行联系;也可拨打中国银联客服热线95516或直接致电发卡银行的全国统一客服热线获取帮助。

问:农民工工资专户开户银行可以强制要求农民工使用本行银行卡吗?

答:不可以。开户银行应支持使用农民工现有银行卡发放工资,充分尊重农民工开卡意愿,不得强制要求企业、农民工办理工资卡,不得拒绝其使用他行银行卡。



## 民生银行泉州分行“园区万里行”走进水头

为践行以客户尊,为客户创造价值的服务理念,搭建银政企合作的新平台,2021年12月28日,民生银行泉州分行主题为“园易民生·相伴万里”的“园区万里行”活动在中国石都南安市水头镇举行。本次活动由民生银行泉州分行与水头镇商会联合举办,水头镇商会会长黄明经、水头商会60余家会员企业参加。

在开幕致辞中,民生银行泉州分行行长助理傅增庭回顾了民生银行扎根水头十年来服务当地企业的历程,对政府、水头商会及各位企业家对该行发展的大力支持表示了衷心的感谢,并表示将充分利用民生银行在水头市场积累的先天优势,运用丰富的金融产品、卓越的服务能力,助力石材企业和区域经济发展。

据了解,民生银行泉州分行扎根水头十年来,为石材矿山、建材加工、

跨境贸易、专业市场和终端零售等领域持续提供服务,为石材全产业链客户提供金融服务,累计服务石材企业和个人客户超过7.76万户,提供信贷支持超过150亿元。

活动现场,该行介绍了民生银行全新推出的“一园一策”产品服务体系。“园易”产品包括“园易建”“园易营”“园易投”“园易贷”“园易贸”“园易家”“园易享”七大系列,基本覆盖企业开发建设、运营综合服务、股权融资、信贷融资、贸易融资、家园生态、高效运营等全周期、全场景、全生态需求。同时,该行还针对水头当地企业和居民提供了涵盖基础结算、财富增值、贷款融资、智能平台等全方位金融需求的专属服务方案,配置了专属服务团队、业务绿色通道、薪资代发上门服务专属权益,满足当地企业、居民多样

化的金融需求。活动还特别邀请福建闽荣律师事务所副主任刘杏山作“民企税收筹划的法律风险分析”专题分享。

本次活动得到了在场石材企业的高度认可。“民生银行举办的这次活动开拓了银政企沟通交流的新平台,开启了银政企合作的新篇章,充分践行了该行以客户尊,为客户创造价值的服务理念。”黄明经对此次银企对接会给予充分的肯定。

傅增庭表示,民生银行将始终秉承“服务大众,情系民生”的企业使命,致力于成为民营企业的银行,敏捷开放的银行、用心服务的银行,充分发挥其在水头市场积累的先天优势,运用丰富的金融产品、卓越的服务能力,为石材企业创造更大价值,助力水头经济更高质量发展。

## 《理财周刊》合作机构

兴业银行推出  
对公跨境业务品牌  
“兴业单证通”

本报讯 近日,兴业银行举办线上发布会,正式推出以数字化、智能化为核心理念而创立的对公跨境业务品牌“兴业单证通”,致力于为境内外企业提供低成本、高效率、一站式的跨境业务解决方案。

兴业银行为企业提供“一体多元”的跨境金融服务,以“兴业单证通”在线跨境业务平台为主体,涵盖国际结算、跨境融资、财资管理、平台经济四大板块的多元化服务,可为不同行业、不同领域、不同类型的企业提供个性化解决方案。

在发布会上,兴业银行展示了“兴业单证通”在线跨境业务平台客户端的主要功能和界面,企业可以通过该平台足不出户、在线办理各类跨境业务。作为承载跨境金融业务的一体化在线平台,该平台具有“客户体验线上化”“业务流程自动化”“运营管理智能化”三大特点,通过高效、快捷的数字化流程全面提升客户体验。此外,兴业银行2020年推出的全球资金管理产品已全面实现在线服务,可帮助“走出去”的企业集团对海外子公司实现包括账户可视、集中支付等功能在内的财务集中管理,建立全球司库管理体系。

本版由本报记者吴清华、陈荣汉采写