

济阳农商银行：为地方经济高质量发展注入“农商力量”

近年来,在济阳区委、区政府的大力支持下,济阳农商银行锚定高质量发展主题,牢牢坚守服务“三农”和实体经济发展的市场定位,聚焦实体经济,深化金融改革,主动融入新旧动能转换、黄河流域生态保护和高质量发展战略,提供全方位金融服务支持。今年以来,累计投放各项贷款77亿元,为全区近2万户农户、个体工商户和小微企业提供强有力的信贷资金支持。



全面推进乡村振兴金融服务。以乡村振兴全产业链金融服务为主线,围绕“三农”发展融资需求,全面实施驻点办公、无感授信等服务模式和鲁担惠农贷、创业担保贷等低息贷款产品运用,在贷款准入、担保增信、贷款期限等方面给予政策倾斜,解决好三农生产生活资金需求。2023年以来,建立驻点办公服务点776个,充分运用“大棚贷”“助养贷”等产品助力打造“菜篮子”工程,累计发放乡村振兴类贷款超20亿元。

全面加大实体经济信贷投放。瞄准新市民客群,力争争取利息补贴1400余万元。(修丽萍)

乡村振兴、黄河流域高质量发展、区域产业升级等经济增长点,落实落细助企惠民政策,加大重点行业客户服务,以小微企业、个体工商户为主要支持对象,通过精简贷款资料和办贷流程,优化融资服务政策与产品服务体系等举措,持续推进实体经济投放,尤其加强对经营实体客户的信贷资金支持。同时,加大产业链联动服务,助力低碳、环保等绿色产业发展,支持特色产业升降平台制造业企业信贷资金10.73亿元,发放各类绿色贷款9037万元。

全面推进转型优化营商环境。践行和弘扬社会主义核心价值观,支持公益慈善,履行代发补贴、支付结算、金融知识普及等社会责任,积极提供银行卡、手机银行、商户收单等一系列金融服务。推进减费让利,优化业务流程“一次办成”,持续优化营商环境。今年以来,共减息让利1400余万元;通过大力推广“创业担保贷”“信心提振贷”“退役军人创业贷”等省市财政贴息贷款9.85亿元,共为全区2400余户个体工商户和小微企业争取利息补贴1400余万元。

济阳农商银行 2024年银行卡(社保卡)优惠活动

微信首绑立减金。2024年1月1日至12月31日,微信支付首次绑定济阳农商银行借记卡的客户,有机会领取6.6元立减金,消费时满6.61元可使用。立减金有效期为7天,解绑后重新绑定用户不再参与此活动。

手机银行立减金。2024年1月1日至12月31日,用户通过手机银行渠道一键绑卡首次绑定济阳农商银行借记卡,有机会领取8.8元立减金,消费时满8.81元可使用。立减金有效期为7天,解绑后重新绑定用户不再参与此活动。

微信充值有礼。2024年1月1日至12月31日,在微信话费充值界面(扫描下方二维码)使用绑定济阳农商银行借记卡进行支付,有机会享受95折优惠,最高立减50元。同一用户每月可享受2次折扣。

信用卡还款有礼。2024年1月1日至12月31日,每周五9:00开始,在微信支付信用卡还款界面使用绑定的济阳农商银行借记卡进行支付时,有机会享受满1000元立减10元。同一用户每月可享受2次折扣。

周五乐活话费充值券。2024年1月1日至12月31日,每周五9:00开始,使用小程序链接领取2-10元话费充值券。有效期为7天,同一用户每月最多可领取2次,话费95折可与话费充值券叠加使用,多个话费充值券无法同时使用。同一客户存在多个话费充值券时,按照优惠券面额、满减门槛、优惠券有效期以及领券时间,按照最优方案推荐使用。

以上活动名额有限,先到先得,用完即止。同一身份信息、手机号、卡号均被视为同一用户。详询各营业网点。

财政贴息产品,利率更优惠! 济阳农商银行“济担-创业贷”

为积极响应国家“大众创业、万众创新”的号召,扶持劳动者自主创业,促进新形势下全区就业创业工作,全力助推全区实体经济发展,济阳农商银行会同济南市融资担保有限公司、济南市公共就业服务中心合作,推出了财政贴息产品“济担-创业贷”。

贷款对象:面向个人或小企业发放的用于支持个人创业和小微企业扩大就业的贷款。

贷款额度:个人最高20万元、企业最高300万元。

贷款利率:年利率低至3.85%。

贴息政策:济南市公共就业服务中心按贷款利率的50%进行贴息。

贷款期限:个人单次最长办理3年,最多办理3次;企业单次最长办理2年,最多办理3次。

申贷热线:0531-84230111



长按二维码识别二维码 关注济阳农商银行

关注方式 | 扫描下方二维码或通过济阳农商银行公众号“JYRCB2012”搜索关注

一起“抓娃娃”济阳农商银行组织开展暑期亲子主题观影活动

夏日炎炎,蝉鸣阵阵。为丰富职工的业余文化生活,增强团队凝聚力和向心力,积极营造积极向上的“家”文化氛围,7月29日,济阳农商银行工会组织辖内400余名职工及子女走进影院,享受一场欢笑与温情交织的喜剧盛宴——这份由《抓娃娃》引发的共鸣,成为农商行“大家庭”的一抹温馨而靓丽的风景线。

活动伊始,工作人员介绍了此次活动的目的和意义,希望通过此次集中观影活动,让员工在繁忙的工作之余,能够与家人共同度过一个愉快而难忘的亲子时光,进一步增进员工之间的互动与交流,实现一家人、一家亲。

随着灯光渐暗,影片缓缓拉开序幕。《抓娃娃》讲述了一对夫妻反向养娃的故事。夫妻二人为了让孩子在苦难生活中磨炼成长,投入巨资打造了一个艰苦的生活环境,以独特的方式教育孩子。父母的爱、担忧和牺牲,孩子的困惑、反抗和理解,都在影片中得到了真实的体现,引发关于家庭、教育和成长的深思。在观影过程中,大家时而被幽默的情节逗得前仰后合,时而为感人的场景默默思考,整个影院充满了温馨和谐的气氛。

员工从影片中感悟到对教育方式的关注和反思,它提醒我们要关注家庭教育的方式和效果,要让每一个孩子都能在充满爱与尊重的环境中健康成长。同

时,也激励我们去思考如何在工作 and 生活中找到自己的定位和价值,更为我们提供了许多值得深思的人生启示。

用爱陪伴,定格幸福。观影结束后,职工们纷纷表示此次观影活动非常有意义,不仅享受到了喜悦与收获,还在轻松愉快的氛围中增进了同事间的友谊,家人陪伴的幸福充满了归属感和自豪感。下一步工作,济阳农商银行将持续丰富“家”文化

内涵,致力于搭建更多元化、更富吸引力的活动平台,不断提升职工幸福指数,凝聚团队奋进力量。我们在一起,就会了不起…… (孙倩)



三伏喝伏茶 清凉祛暑

大暑时节天气炎热,但各地时令习俗依然丰富多彩。

俗话说“六月大暑吃仙草,活如神仙不会老”,广东、湘东南地区大暑时流行“吃仙草”,仙草又名凉粉草、仙人草,其茎叶晒干后可以做成烧仙草,是一种类似龟苓膏的甜品,有很好的消暑功效;福建莆田一带的人们有大暑吃荔枝、羊肉和米糟的习俗,亲友间也常以荔枝、羊肉作为互赠的礼品,名为“过大暑”;大暑时节,民间还有饮伏茶的习俗,伏茶就是三伏里喝的茶,多由金银花、甘草等中草药煮成,有清凉祛暑的作用。

“大暑往往是一年天气最热、湿气最重的时节,若湿气入体,容易影响脾胃的运化功能,使人四肢无力、胸闷气短、精神萎靡。因此,人们常说夏天“无病三分虚”,中医认为,大暑时节宜清热消暑、健脾祛湿、养心安神。”首都医科大学附属北京中医医院针灸诊疗中心主任医师刘璐提醒,此时应多喝水,可以选择

金银花茶、菊花茶、荷叶茶等清热解暑的养生茶饮,防止暑热伤津。饮食上要注意清淡,以清为补,可以常食粥、多吃新鲜果蔬,避免辛辣、油腻和生冷食物,以防伤脾胃。同时,还可适当多食用些清热、健脾、利尿、祛湿、益气、养阴的食物,如莲子、百合、薏苡仁、丝瓜等,荷叶、冬瓜、西瓜、绿豆等也是不错的消暑选择。此外,大暑阳气旺盛,适合冬病复治,体寒的人可以适当吃点羊肉,容易上火的人可以适当多食西瓜、芒果、西红柿、甜瓜、黄瓜等。

大暑期间,河南、山西、湖南等地还有晒伏姜的习俗。伏姜是一种以生姜和红糖为原料,经由三伏天的阳光充分晒制而成的传统养胃饮品,具有祛湿散寒的功效。“伏姜具有温中散寒、健脾胃的作用,在寒冷季节使用效果更好。”刘璐介绍,通过晒伏姜,可以将夏季的阳气储存起来供冬季使用,体现了中医“天人相应”的养生理念。

农历六月又被称为“荷月”,因荷花开得正盛而得

名。旧时,人们会携上家人或三五好友出门赏荷纳凉。青翠欲滴的荷叶,亭亭玉立的莲蓬,粉白辉映的荷花,令人赏心悦目、暑气顿消。据说,北京什刹海“荷花最盛”,旧时每至六月,士女云集;杭州西湖自唐代以后开始种植青莲,文人雅士夏日泛舟其上;南京人则在入大暑前后乘船夜游秦淮,呼茗清谈,赏月观景,好不惬意。

“大暑时节阳气旺盛,人的情绪容易浮躁,适当的精神放松心情非常重要。古人赏荷纳凉、暑月游船都是很好的消暑安神、情志养生的方法。”刘璐说,现代人还可以通过听音乐、练字、阅读等方式,调节情绪,保持心神宁静。此外,大暑期间应选择散步、太极拳、瑜伽、八段锦等温和的运动,以微微出汗为宜,避免过度劳累,还要适当安排作息,保持充足睡眠以怡养心神。

“大暑三秋近,林钟九夏移。”四季更迭的脚步悄然无声,走过挥汗洒水的夏,便能迎来凉爽丰收的秋天了。让我们尽情拥抱这个夏日的热情,在滚烫的时光中觅得心静清凉。(摘自:人民网)

吃玉米一定要啃干净! 营养专家告诉你:可不单单是为了节约!

要说粗粮界最受欢迎的食材,很多人会选择玉米,可谓美味又营养。但你吃玉米时,会把玉米啃得很干净吗?

为什么吃玉米一定要啃干净?

玉米的做法很多,最简单、最常见的那就是水煮玉米了,将一整根玉米,去除外面包裹的玉米叶,等到锅内开始飘出诱人的香气时,便可以用筷子插上玉米,愉快地“啃”了。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生健康时报刊文中提醒大家,啃玉米时,可不要放过容易残留的白色玉米胚芽部分,玉米的胚乳中含有不饱和脂肪酸和维生素E,是玉米里的“小宝藏”!

吃玉米的好处有很多

中国营养学会会员、注册营养师薛庆鑫在科普中国刊文中表示,吃玉米对身体有很多好处:

- 1. 有助于平稳血糖 一餐中如果膳食纤维丰富,能帮助我们增强饱腹感,并促进胃肠蠕动,预防便秘,也能平稳餐后血糖。
- 2. 有助于控制血压 玉米中钾含量丰富。充足钾的摄入不仅能维持体液平衡,参与细胞的新陈代谢,对控血压也有帮助。
- 3. 有助于控制体重



相比于白米饭和馒头、花卷等面食,蒸玉米的热量更低。用玉米来代替一部分主食,能减少热量摄入,对减肥和控制体重有帮助。

4. 有助于保护眼睛 玉米中的β-胡萝卜素是重要的维生素A源,可以在体内转化为维生素A,能保护视力、预防于眼症、预防夜盲症等眼病;叶黄素是α-胡萝卜素的衍生物,玉米黄素则是β-胡萝卜素的衍生物,它俩能帮我

们抵御蓝光对眼睛的伤害,防止视网膜膜损伤,抗氧化,有助于预防视网膜黄斑变性。

糯玉米、老玉米和甜玉米怎么选?

公共营养师王静曾在健康时报刊文中介绍,不同颜色的玉米,其保健功能略有不同,因为它们所含的色素品种不一样。与白色玉米相比,紫色玉米中多了花青素,因而有一定的抗氧化和防衰老的作用。黄色玉米含有一定的胡萝卜素和玉米黄素,对维持视力健康有一定好处。

1. 糯玉米 糯玉米一般以白色居多,其中蛋白质的含量比较高,富含维生素A、维生素B1等营养物质。但由于其中的支链淀粉(一种多糖)含量非常高,所以不适合糖尿病患者食用。

2. 老玉米 老玉米大多是黄色的,其粗纤维含量高,可溶性糖含量很低,对于减肥人群、糖尿病患者都是很好的选择。

3. 甜玉米 甜玉米又被称为“水果玉米”,大多数呈黄色,其淀粉含量较低,蛋白质及维生素的含量比普通玉米高,并且比较易于人体消化和吸收。不过水果玉米的含糖量较高,含较多的蔗糖和葡萄糖,容易引起血糖升高,所以不建议糖尿病患者吃。(摘自《健康时报》)

无饮料不夏天 专家支招科学拿捏“饮料自由”

吹空调,喝饮料,这是夏天正确的打开方式。很多有减肥需求的人会选择无糖饮料,让畅饮变得无负担。无糖饮料真的能帮助减肥吗?对健康有没有影响呢?中国工程院院士陈君石、科信食品与健康信息交流中心主任钟凯、国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽三位食品领域的大咖聊聊这一话题,用几个常见的关于糖的问题来帮助大家在保持健康的同时实现“饮料自由”。

我们为什么爱吃糖? 科学实验证明,刚出生的小宝宝吃甜味的东西,他们会表现得很开心。可以说,人类对糖的喜爱与生俱来。

随着人们越来越重视健康,糖和健康的关系也备受关注。对此,中国工程院院士陈君石表示,糖不是健康的敌人。糖在生命活动过程中起着重要作用,它是生命维持生命活动所需能量的主要来源。糖与健康的关系关键在于量,过量摄入才会对身体造成健康影响。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍,我国是全球五大产糖国之一。糖不光是食物,还是一种重要的战略物资,食糖自给率是国家综合实力的一部分。为了健康,要适量摄入糖,但没有必要妖魔化糖。

哪些人需要控制糖的摄入? 世界卫生组织和《中国居民膳食指南》推荐,成年人每日添加糖摄入量不高于50克,最好控制在25克以下。根据《中国城市居民糖摄入水平及其风险评估》显示,我国3岁及以上城市居民平均每日摄入9.1克糖,总体来说并不是很高,但仍需要引起重视。陈君石院士提醒,糖尿病人群和血糖长期偏高的人群不可随意吃糖;肥胖和超重人群需要注意减少糖的摄入。

无糖饮料真的不含糖吗? 钟凯主任表示,饮料产品中糖含量少于等于0.5g/100ml时即可称为无糖饮料。常见的无糖饮料用甜味剂代替糖提供甜味,甜味剂具有甜度非常高、能量非常低的特点,比如阿斯巴甜的甜度是蔗糖的200倍左右。但“无蔗糖”只代表不含蔗糖,可能含有其他种类的糖,两者概念不同,不要混淆。就补水而言,首选还是白开水。如果你想喝点甜的又不想增加糖的摄入,可以选择无糖汽水、无糖咖啡饮料、无糖茶饮等产品。

用甜味剂代替糖安全吗? 陈君石院士指出,甜味剂距今已有100多年的使用历史了,其安全性得到全球100多个国家和国际众多食品安全机构的确认。我国批准使用的甜味剂经过了国家食品安全风险评估中心的系统评估,其安全性经严格论证,毋庸置疑。《健康中国行动(2019-2030)》也提倡城市高糖摄入人群选择天然甜味物质和甜味剂替代蔗糖生产的饮料和食品。

我国是全球最大的甜味剂生产国和出口国,占全球甜味剂产量的75%。像罗汉果甜苷和甘草酸铵这种由食药物质制取的甜味剂,也是我国特有的甜味剂品种。

甜味剂可以帮助减肥吗? 钟凯主任表示,在膳食总量不变的前提下,用甜味剂替代糖可减少糖和能量的摄入,有助于体重管理。但甜味剂不是减肥药,不应夸大它的作用。体重管理取决于总能量平衡,而不是把希望寄托在甜味剂上。如果在喝无糖饮料的同时又摄入其他高热量食物,还是会导致总能量摄入超标,增加肥胖风险。

甜味剂会不会导致糖尿病? 钟凯主任表示,糖尿病不是吃糖吃出来的,更别说是吃甜味剂吃出来的了。甜味剂几乎不影响血糖,因此可用于糖尿病患者的饮食干预。无糖饮料通常不含有碳水化合物,因此糖尿病患者饮用也没问题。但有些无糖食品,比如无糖糕点、饼干,由于含有淀粉类碳水化合物,因此会升高血糖,需要控制摄入量。

纯天然零添加更健康吗? 国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽指出,食品饮料的安全和健康与是否添加了食品添加剂没有必然关系,所谓“零添加、纯天然”的概念是常见的商业炒作,并不能说明更安全和健康。至于“人工”和“天然”食品添加剂,都要站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估,从专业的风险评估标准来看,二者并没有本质区别。

饮料好喝,可别贪杯,尤其是不要用饮料代替白开水。希望大家都能保持健康生活方式,智慧选择适合自己的食品和饮料,科学地实现“饮料自由”,度过一个畅爽又健康的夏天!

(摘自《北京青年报》)