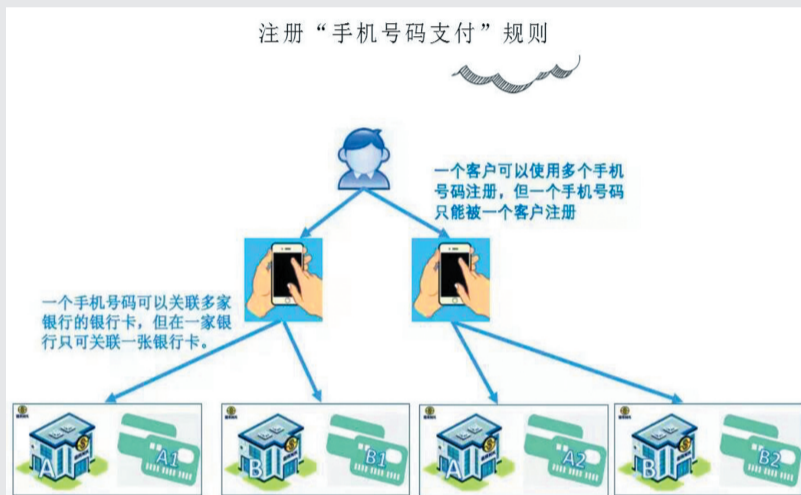


# 解锁转账新方式 手机号码支付小课堂

小清讲堂开课啦!清算总中心为进一步提升跨行支付服务水平,便利客户支付体验,依托网上支付跨行清算系统(IBPS)推出了一项新业务——手机号码支付。它支持通过提供接收人手机号码自动关联银行卡完成跨行支付业务。

## 如何开通“手机号码支付”功能

“手机号码支付”功能由各商业银行面向个人客户提供,客户通过开户银行的手机银行、网上银行、银行柜面(具体视各银行的开放渠道),将本人预留手机号码与常用银行卡号关联绑定,即可开通“手机号码支付”功能。



中国人民银行黄南州中心支行 宣

## 接下来,小清带领大家感受下手机号转账的便捷

开通手机号码支付后,转账时,就不需要再输入繁复的账号信息,输入收款人手机号码就行了。但要注意转账前一定要确认:手机号码确实是收款人绑定的!!!

目前很多银行在手机银行APP的“转账”类别下,专门推出了一个“手机号转账”功能。部分银行将手机号转账和传统的卡号转账整合到一个页面,然后添加提示。只需将自己的银行卡号和手机号绑定就可以接收转账了,绑定时按照页面提示,输入卡号、手机号,完成人脸识别、短信验证后即可完成手机号绑定。

下面是两种手机号码绑定界面。



目前已有中国工商银行、中国银行、中国建设银行、招商银行、兴业银行、民生银行、中信银行、光大银行、平安银行、广发银行、宁波银行、南京银行、天津银行、成都银行、兰州银行、江西银行、哈尔滨银行、内蒙古银行、河北银行、昆仑银行、西安银行、汉口银行、大连银行、中原银行、重庆银行、长沙银行、海南银行、晋商银行、柳州银行、宁夏银行、云南省农村信用社、贵州省农村信用社、吉林省农村信用社、汇丰银行等159家银行开放了手机号码支付业务!

更多银行陆续开放中,大家一起体验下吧!

## 霜降养生小常识

霜降,二十四节气之一,每年公历10月23日左右,霜降节气含有天气渐冷、初霜出现的意思,是秋季的最后一个节气,也意味着冬天的开始。霜降时节,养生保健尤为重要,民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”,可见这个节气对我们的影响之大。

霜降节气是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。老年人也极容易患上“老寒腿”(膝关节骨性关节炎)的毛病,慢性支气管炎也容易复发或加重。这时应该多吃些梨、苹果、白果、洋葱、芥菜(雪里蕻)。一些地方要吃红柿子,认为这样可以御寒,能补筋骨。而老人的说法是:霜降吃了柿,不会流鼻涕。

有些地方的说法是:霜降这天要吃柿子,不然整个冬天嘴唇都会裂开。

霜降,在五行中属土,根据中医养生学的观点,在四季五补(春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补)的相互关系上,此时与长夏同属土,所以应以淡补为原则,并且要补血气以养胃。

饮食进补应当依据食物的性味、归经加以区别。饮食养生学侧重于根据食物的“性味归经”来调节人体阴阳,滋养五脏六腑和预防疾病。因

此,在传统养生学中,食物也根据其“性味归经”而分为不同的类型。

霜降时节天气渐凉,秋燥明显,燥易伤津。霜降养生首先要重视保暖,其次要防秋燥,运动量可适当加大。饮食调养方面,此时宜平补,要注意健脾养胃,调补肝肾,可多吃健脾养阴润燥的食物,玉蜀黍、萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、淮山、奶白菜、牛肉、鸡肉、泥鳅等都不错。

中医专家指出,防秋燥、防秋郁、防寒是霜降期间的健康防护重点。

秋燥表现为口干、唇干、咽干、便秘、皮肤干燥等。因此应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜、苹果、香蕉等滋阴润燥食物。

晚秋时节的肃杀景象容易引人忧思,使人意志消沉、抑郁。应适当多吃高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、羊肉和豆类等;还要适当参加一些有益身心的娱乐活动,如歌舞、登山等集体活动。另外,这个季节不是人人适合“秋冻”。对抵抗力差的老年人,应及时关注天气,按时增减衣服,以免湿邪、寒邪入侵,导致生病。

黄南州科学技术协会 宣

## 遗失声明

- ▲ 同仁县隆务镇德合隆北路83号1栋4单元451室郝明1人户口簿声明遗失。
- ▲ 泽库县泽曲镇夸日龙村五社多杰太3人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇康乐中路1173号熊金荣1人户口簿声明遗失。
- ▲ 南卡各等青D—09183号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 改毛青D—35700号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 河南县赛尔龙乡尖克村45号旦正才旦河政草原承包经营权(2012)第3924号草原承包经营权证(承包合同编号:63232422040098)声明遗失。
- ▲ 尖扎县纪律监察委员会青D—11197号机动车行驶证声明遗失。
- ▲ 尖扎县坎布拉镇坎加村11号拉么才让4人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁卡先加小卖部注册号为632321600069531号个体工商户营业执照声明遗失。
- ▲ 久血加青D—20253号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 李红霞963020025706号中级专业技术

职业资格证书、963020026418号中级专业技术职务聘任证书声明遗失。

- ▲ 同仁县国土资源局青D—04388号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县宁秀乡尔日当村四社759号拉本加1人户口簿声明遗失。
- ▲ 泽库县多禾茂乡加仓嘉杨隆哇有机黑牦牛养殖专业合作社核准号为J8553000047501号开户许可证(账号:8201000000274911)声明遗失。
- ▲ 同仁县永琼藏餐美食馆同税字63232119860307052001号税务登记证(副本)声明遗失。
- ▲ 叶旦措青D—11119号车机动车行驶证(副本)声明遗失。
- ▲ 夏吾太青D—26083号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县泽曲镇夏德日村二社洛加5人户口簿声明遗失。
- ▲ 索南加632321199912012513号身份证声明遗失。
- ▲ 仁增多杰632321197611101011号道路运输从业资格证(客运)声明遗失。
- ▲ 泽库县王家乡旗龙村四社202号周多3人户口簿声明遗失。
- ▲ 扎西才让632323197301251017号道路运输从业资格证(客运)声明遗失。