



央行新规：银行账号分三类将如何影响你我的生活

□九宗

央行日前发布通知称，要求改进个人银行账户服务，并加强账户管理。通知明确规定，银行要全面落实账户实名制，并建立账户分类管理机制。

同时，央行鼓励对网上银行、手机银行一定金额以下的转账汇款业务免收手续费。

银行账户将分三类

央行通知要求，银行对账户分为Ⅰ类户、Ⅱ类户和Ⅲ类户管理。通过传统银行柜面开立的、满足实名制所有严格要求的账户，设为全功能Ⅰ类账户。存款人可以通过Ⅰ类户办理存款、购买投资理财产品等金融产品、支取现金、转账、消费及缴费支付等。此外，为满足存款人需求，还将开立Ⅱ类和Ⅲ类账户。

Ⅱ类户与Ⅰ类户最大区别是不能存取现金、不能向非绑定账户转账。银行对Ⅱ类账户设置1万元人民币的单日支付限额。

Ⅲ类户与Ⅱ类户最大区别是仅能办理小额消费及缴费支付，不得办理其他业务。银行对Ⅲ类账户设置1000元账户资金限额，剩余资金原路返回同名Ⅰ类户。

简而言之，银行客户只要在任何银行拥有一个Ⅰ类户，即可在其他银行以更便捷的方式、如自助机具和电子渠道等开立Ⅱ类户、Ⅲ类户，但Ⅱ类和Ⅲ类账户在单日支付限额、账户余额等方面受限。

一定金额内网银转账免费

通知鼓励银行对存款人通过网上银行、手机银行办理的一定金额以下的转账汇款业务免收手续费。央行相关负责人表示，明年4月1日以后，如银行对上述转账汇款业务还未减免手续费，央行将通过超级网银系统对相关银行收费，以督促它免费。

新年前夕央行推出便民措施

1、开户更方便了。今后通过网银、手机银行也能开户了，不用亲自跑银行遭受排队等待之苦。

只要你有任意一家银行的Ⅰ类户，还可以申请开立不限于这一家银行的Ⅱ类户和Ⅲ类户，大

可不必为了开立Ⅱ类户和Ⅲ类户去跑趟银行，在线上完成即可。

目前大家手上拿的银行卡、存折账户对应的都是Ⅰ类银行账户，Ⅱ类户、Ⅲ类户都是没有实体介质的。

2、特殊情况下可由他人代为办理开户，银行还可以上门办理业务。

3、要求银行创新支付手段，提供更便捷的服务。也就是说，如果你在同一家银行有两张卡，通过网银、手机银行自己给自己转账时，银行不得设置转账限额。

4、如果你的账号被盗钱丢了，只要银行不能证明是你的责任造成的，就要先行向你赔偿损失。

这些事情你也要知道

1、个人账户为啥要分三类？

个人银行账户看上去是件不起眼的日常小事，实际上是很重要很严肃的事情。它不仅是经济金融活动的基础，而且是打击违法犯罪行为的保障。

央行支付司司长谢众介绍，这次把传统上在柜面开设的账户设为Ⅰ类账户，属于全功能的银行结算账户。在此基础上，为便利存款人支付，增设了Ⅱ类、Ⅲ类账户。

2、新划分三类后，原有的银行账户怎么办？

对于之前的账户，银行根据开设时的材料进行分类，只要是当面开设的都会成为Ⅰ类账户。再开设账户，就会明确让客户选择是哪类账户。不过由于涉及到银行系统的升级，新的管理办法的完全落实可能需要一个过程。

3、多了两类账户该怎么用？

业内人士用这样的大白话翻译：“打个比方，Ⅰ类账户就像是老婆用的，什么金融业务都能办；Ⅱ类账户像是自己用的，只能投资理财缴费不能取走现金；Ⅲ类账户就像是给小孩用的，只能做一些小额支付。”

也就是说，Ⅰ类账户是资金进出的“总源头”；Ⅱ类账户与Ⅰ类账户最大的区别是不能存取现金、不能向非绑定账户转账；Ⅲ类账户与Ⅱ类账户最大的区别是仅能办理小额消费及缴费支付，不得办理其他业务。

上班路上别做这些“伤人事儿”

□康石

很多上班族因为时间紧，都选择带着早餐边吃边走，殊不知，这种吃早饭的方法会给肠胃带来麻烦，除了这一点，像路上看手机、车上打盹等等也都是上班路上有损健康的事儿，但几乎人人都做！

边走边吃：肠胃负担重

在路边买些早点，一路走一路吃，走到单位时差不多刚好吃完。这种看似省时间的早餐，会给胃肠道带来麻烦。

胃肠道病变是一个日积月累的过程，你自己觉得一周吃几顿这样的早餐没什么大不了，长此以往，胃肠道的负担就不小了。因为边走边吃，冷风和灰尘会直接灌进嘴里，而且还会影响唾液的分泌，同时血液是往四肢流，进入消化系统就很少，这样胃肠道的负担很重，会导致功能紊乱，诱发功能性病变，如肠道息肉等。

专家提醒：早餐要慢慢吃，才对消化道有帮助，早上抽出十分钟，最好先喝杯温热的饮品，温开水或豆浆、牛奶之类，帮助胃肠道“醒醒盹儿”，更有利于食物的消化。

路上看手机：眼睛最受累

上班途中，公交地铁里，抬眼望去，一多半的人都在玩手机。眼睛盯着晃动的屏幕，字体又小，对焦对不准，就要不停地调节，人为加重眼睛的负担。

可能你没有感觉，可以自己测试一下，突然抬头看远处，会出现一到两秒的视力模糊，然后才能看清楚，这就是视疲劳了，等到眼睛发红、不舒服就算加重了。

专家提醒：上班族一到单位就要盯着电脑，其实应该趁着上班途中给眼睛减负，如果坐公交，不妨看看窗外的景色，坐地铁时也可以多转转眼球、眨眨眼睛。

车上打盹：颈椎易受伤

如果按照汽车每小时100公里的速度行驶，当遭遇急刹车时，颈椎承受的力量会达到30公斤以上，虽然看起来不大，却已经足够摧毁脆弱的颈椎了。

上班族如果只是在车上打个盹，遇到车厢晃动或急刹车等突然情况，清醒时肌肉是紧张状态，能马上反应。但睡得迷迷糊糊，颈椎周围的肌肉完全松弛，特别是车速比较快的时候，脖子与头部就像鞭子一样甩出去，很容易造成颈椎错位。

专家提醒：困也要尽量坚持不在车上睡，想想当天的工作，晚上吃什么美食，总之要让大脑运转起来。困是由于大脑暂时缺氧所致，上班前在阳台多做深呼吸，伸伸胳膊踢踢腿，都是增加大脑氧含量的好办法。

在北京，许多上班族每天都有很长的一段时间在路上，别让这些不好的习惯，影响你的健康，给压力山大的上班族“雪上加霜”。



生活资讯

本周价格走势预测

肉蛋菜价小幅上涨 粮油以稳为主

本周，元旦节前，受节日效应影响，全市农产品交易量持续增加。蔬菜、猪肉及鸡蛋批发价格均呈小幅上涨趋势；粮油批发价格以稳为主。

粮油价格以稳为主。从市场上了解，随着元旦临近，节日效应逐渐显现，东北粮食主产区批发商订货和进货量增加，餐饮及食品加工企业采购量也有所增长，粮油市场购销日益活跃，据监测数据显示，与月初相比，东北产圆粒大米平均批发价每斤上调约1分钱，整体涨幅相对有限，后期价格涨幅空间较小，仍将以稳为主。随着节日临近，食用油市场进入传统消费旺季，受全球大豆供给宽松影响，加之美联储加息与阿根廷大豆出口降税的双重利空，期货豆类市场行情走势偏弱，消费旺季对价格的拉动力有所减弱，致使大豆油及花生油价格上涨空间有限，预计本周粮油批发价格仍将以稳为主。

猪肉价格微幅上涨。上周，本市生猪收购价格微幅下降，屠宰量持续增加。顺鑫腾程生猪周平均收购价为每500克8.54元，周环比下降0.08%。日均屠宰量

约为4998头，周环比增加16%。受生猪供应充足影响，近期全国生猪收购价格较为稳定，基本保持在每斤8至9元之间，随着元旦临近，猪肉需求量规律性增加，加之南方部分地区已开始制作腊肠、腊肉，后期需求量还有进一步上升的空间。预计本周猪肉交易量持续增加，批发价格微幅上涨。

鸡蛋价格小幅上涨。随着元旦临近，受节日效应增加影响，鸡蛋需求量有所放大，加之近期雾霾天气增多影响，运输成本上升，鸡蛋批发价格上涨空间进一步增加，预计本周鸡蛋批发价格小幅上涨。

蔬菜价格小幅上涨。本周元旦前，全市蔬菜整体供应充足，但受近期雾霾天气因素影响，北方暖棚蔬菜日照时间减少，生长速度有所放缓，加之“南菜北运”运输及保鲜成本增加，致使蔬菜批发价格持续上涨，预计本周蔬菜批发价格呈持续小幅上涨趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

菊芋可调血糖解头晕



菊芋俗名洋姜，又叫菊姜、鬼子姜。菊芋中含有一种与胰岛素结构非常近似的物质，有助于降低血糖。同时，当人们出现低血糖头晕时，含一块菊芋在嘴里，能够马上得到缓解。在吃法上，生食熟食都各有风味，制成酱菜或洋姜脯，则味道更佳。

青梅煮酒最养颜



青梅能促进唾液腺分泌更多的腮腺素，腮腺素是一种内分泌素，常被称为“返老还童素”，它可以促进全身组织和血管趋于年轻化，保持新陈代谢的节律，有美肌美发之功效。不过青梅实在太酸，把它浸在酒里，勾兑冰糖就起了扬长避短的作用。

红灯

柴鸡安全风险可能更大



很多人在买鸡时偏爱柴鸡，其实，从营养补充来说，柴鸡和肉鸡的营养差别可忽略不计。从风味和口感来讲，柴鸡确实口感更好。但从食品安全角度来看，由于柴鸡长时间放养，无法溯源，一旦控制不好，安全风险更大。

牙膏未必泡沫多刷得净



牙膏起泡的多少取决于牙膏中含皂量的多少，多泡牙膏含皂量多，刷牙时降低了摩擦力，反而影响洁牙效果。过多皂质在口腔中可被分解成有害化学物质，还会刺激口腔黏膜和破坏唾液酶。