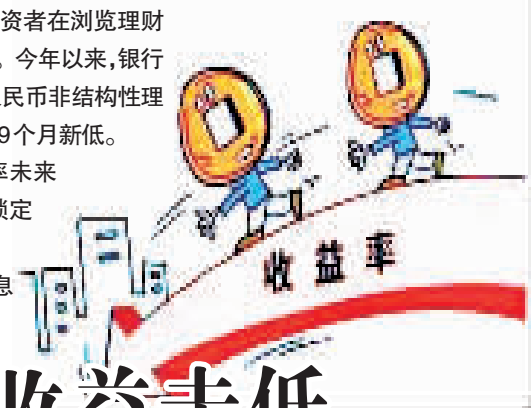


“唉,收益率又跌了。”最近,许多投资者在浏览理财产品时,不约而同地发出了相同的叹息。今年以来,银行理财产品收益持续下跌,截至2月份,人民币非结构性理财产品平均收益率已跌破了4%,创近39个月新低。

有业内人士表示,银行理财收益率未来还将继续下跌,可购买长期产品提前锁定收益。近期,金融市场剧烈震荡,投资者转而投向更稳健的投资方式,保本保息的长期存款产品再次进入投资者视线。



## 理财收益走低 你手中的钱往哪儿去?

本报记者 赵耀程

### 银行理财产品收益率普降

据融360大数据监测显示,今年2月人民币非结构性理财产品平均收益率为3.98%,环比下降0.02%,这是自2016年12月以来首次跌破4%。实际上,在去年12月,银行理财产品收益率曾经出现过短暂的“年末翘尾”现象。不过,今年元旦过后,市场上资金很快宽松起来,银行理财产品收益率再次下跌。

记者浏览各银行在售的理财产品发现,大部分理财产品收益率普遍在3.5%—3.8%,收益率在4%上

的理财产品寥寥无几。以工商银行为例,该行在售的理财产品中,收益在4%以上的,几乎全部是代销子公司产品,而且期限超长,比如一款收益为4.5%的工银理财·恒鑫固定收益类净值型理财产品,起购金额只要1元,但期限长达1030天。

据业内人士透露,由于疫情导致货币宽松节奏加快,今年2月份以来公开市场逆回购利率、贷款基准利率下调,未来较长时间内流动性将保持宽松态势,银行理财收益率也将继续下跌。

### 长期存款产品,提前锁定收益

“兜里有钱,心里不慌。”一场突如其来的疫情,让很多“月光族”意识到了存款的重要性。而最近金融市场的震荡,也让许多人再次想起了存款产品。

其实,今年以来,存款产品的利率也有所下降。数据显示,与1月相比,2月银行定期存款1年及以上期限利率普跌,其中3年期、5年期降幅最大,平均利率分别环比下降0.014%、0.044%。

那么,存款产品还值得买吗?“看个人资金情况,理财产品利率很可能会持续走低,因此最好购买长期的产品提前锁定收益。”我市一家银行理财师表示,存款产品虽有所下跌,但它保本保息的优点,也让很多投资者可以放心。

记者在支付宝理财界面看到,很多3年期的银行存款产品,收益已经堪比许多理财产品。比如兴业银行的福运金B3号,期限3年,满期利率为3.85%;农业银行定存3年期产品,满期利率为3.79%;上海华瑞银行的四季享产品,每120天派息,利率达4.25%。值得一提的是,这些存款产品起购金额均为50元,适合小额投资者。

资金充足,对流动性要求不高的投资者不妨考虑一下大额存单,这类产品利率在4%以上,超过许多理财产品,收益依旧可观。比如工商银行对新客和潜力客户推出的3年期大额存单,起存金额20万元,产品利率为4.125%。

面对新冠肺炎疫情,工行沧州黄骅支行认真贯彻落实上级行对疫情防控工作的部署要求,积极发挥基层党组织战斗堡垒和广大党员先锋模范作用,及时稳妥做好各项保障工作。该行青年员工充分发挥青年优势积极参与疫情防控与志愿服务活动,以实际行动践行、传承雷锋精神,为疫情防控构筑严密防线,助力打好疫情防控阻击战。

首先工行沧州黄骅支行领导高度重视疫情防控工作,认真制定防控方案,明确责任分工,强化“一岗双责”,认真督导加大员工疫情排查力度,全力做好疫情防控。该行青年员工积极响应疫情防控措施,做好厅堂、机具及自助银行区域卫生清理及消毒维护工作,保障卫生全面清理不留死角;他们在做好个人防护同时,始终以饱满的工作热情和积极乐观的心态坚守在工作岗位,为客户提供优质安全的金融服务。同时第一时间为到店客户做好体温测量、一次性口罩发放工作,及时在厅堂、柜面向客户宣传疫情防范措施,提醒广大群众在疫情期间提高警惕,做好科学防护,不传谣、不信谣,使客户缓解压力、放松心情,为疫情防控传递满满的正能量。

其次,该行青年员工认真编写特色信息,通过微信朋友圈广泛宣传防控疫情常识,及时公布网点营业时间调整情况,鼓励客户在特殊时期尽量选择使用网上银行、手机银行等线上渠道办理业务,减少聚集充分做好自我保护。并积极响应省、分行号召,多次参与公益捐款活动,同时参加社区疫

情监测监控志愿服务,为社区出入人员认真测量体温做好登记,认真做好疫情防控工作,为社会贡献一份力量,传递能量、传播爱心。

此外,在疫情防控期间,该行认真贯彻落实总行《关于积极做好疫情防控重点企业信贷支持名单内客户对接》要求,快速响应积极与疫情防控重点企业信贷支持名单内客户进行对接。2月2日,工行沧州黄骅支行第一时间与企业取得联系,洽谈融资事宜,作为非常时期第一家和其联系的金融机构,赢得了企业初步信任。该行青年员工加班加点整理相关贷款资料,在2月7日为企业开立对公账户,有效联动保障业务流程及时完成,顺利授信480万元,为企业提供了优质便捷的金融服务,得到了企业的高度评价。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

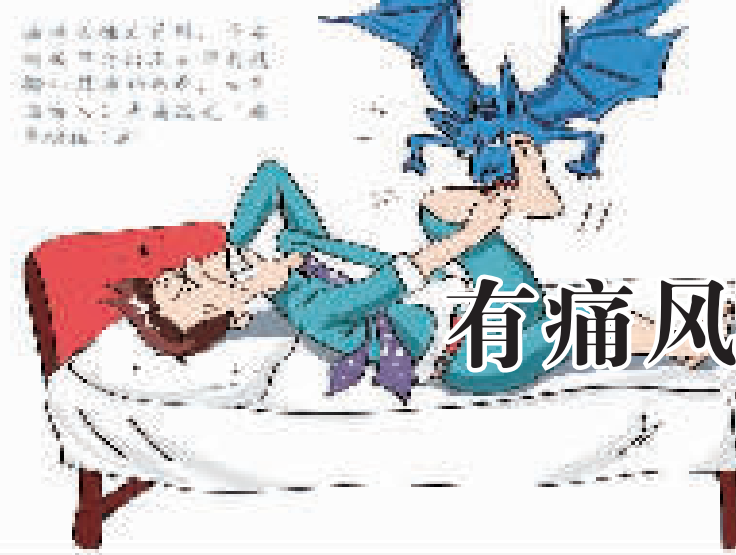
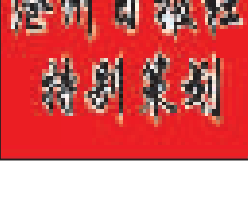
面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

面对疫情积极行动,迅速落实,在困难面前想办法、共进退,充分展现了大行担当。工行沧州黄骅支行青年员工爱岗敬业、甘于奉献,切实做到了全心全意为客户服务,用青春与责任为疫情防控助力,为赢得战“疫”胜利奠定坚实基础。

# 全民战疫情 我们在行动



## 有痛风的人就不能吃肉了吗?

专家:其实只要做好这几点,肉也是可以放心吃的。

首先,根据病情不同时期选择肉类。痛风患者不能吃高嘌呤的食物,肉类并不都属于高嘌呤食物。如果是在急性发作期,当然要选择低嘌呤的食物,推荐蛋奶、海参、海蜇皮、水果、粗粮。

在痛风缓解期,那么就可以吃些中嘌呤食物,比如我们平时常吃的猪、牛、羊肉,以及鱼类和鸡鸭等。特别是像鸡肉和鱼肉这类白肉,相对含嘌呤都是比较低的,只要吃的时候把皮去掉就可以了。另外水果蔬菜和主食都可以和常人一样吃得无异。

而动物内脏是高嘌呤食物,是坚决不能吃的。

其次,注意烹饪方式。痛风病人要注意选择嘌呤含量低的肉类,在烹饪上也要有所区别。最好是选择水煮或是蒸的方式,这样可以降低肉类中的嘌呤含量,但是要记住只吃肉不要喝汤。

如果是炒肉菜,可以先将肉切成片或丝后再用开水焯一下,然后再做,这样可以先将部分嘌呤溶解于水中,从而起到降低嘌呤的作用,也可以将肉直接煮熟后蘸调料吃。

再次,注意控制食用量。痛风病人不能因为可以吃肉了,就无所顾忌地放开大吃,

## 中药内服 减少降糖药物副作用

家住新区的陈大妈患糖尿病多年,最近调整降糖药后,胃口却变差了。日前,小编询问了我市相关专家,专家表示,易引发胃肠道不适的降糖药有二甲双胍、α-葡萄糖苷酶抑制剂、GLP-1类降糖药。针对降糖药引起的胃肠道不适,辨证服药可取得良好效果。

**脾胃虚弱型** 一般多见于调整药物后突发食欲下降者,主要表现为体倦乏力,纳差食少,口淡无味。中药可用香砂六君子汤加减,中成药可使用健脾开胃饮、香砂六君子丸等。

**寒湿内阻型** 一般多见于伴有外感者,主要表现为腹痛、腹胀、恶心呕吐、大便溏薄等。可使用藿香正气散加减,亦可使用中成药藿香正气丸内服。

**湿热内阻型** 常见于合并有胃膜炎、肺炎、泌尿道感染等感染的患者,主要表现为困倦,口干苦,恶心想呕,排便灼热感,小便黄。可使用小柴胡汤、三仁汤等加减,辨证使用中成药黄连素、保济丸、保济口服液等。

## 血脂结果正常 也可能要吃降脂药

不少人都遇到过类似疑问:血脂化验结果都在正常范围内,可医生仍建议用降脂药。

化验单上会注明各项血脂指标的正常值范围,但是否需要应用降脂药物,并不能完全依据此指标范围。

不同的人相对安全的胆固醇水平不同,同时患高血压与糖尿病,低密度脂蛋白胆固醇超过1.8毫摩尔/升就要治疗;糖尿病患者不应超过2.6毫摩尔/升。而冠心病与脑梗患者,无论胆固醇结果如何,均应服用他汀类药物。

甘油三酯也是重要血脂参数,如不超过2.26毫摩尔/升,一般无需服用降脂药,通过合理饮食、增加运动等,指标完全可以恢复正常,只有指标明显升高时才考虑药物治疗。

得了痛风有多么痛苦,可不是一个“痛”字就可以形容的。就单说这腹之欲都要受到影响,有痛风的人每每与亲朋好友相聚,面对大鱼大肉时,就得停下筷子,眼巴巴地看着别人大快朵颐,这痛苦也是够难受的。

肉在痛风病人眼中无疑是罪恶之源,这可是导致尿酸升高的“助燃剂”,每吃一口都胆颤心惊。难道得了痛风后就得上苦行僧的生活,一口肉都不能吃吗?下面就让我们看看专家的解答吧。

也要注意摄入量。每天食用的肉量不应超过150克。如果是在痛风缓解期,每日的食肉量要控制在100克以内,要是在痛风严重期更是要减少食肉量,每日吃50克以内就足已。

第四,少吃加工肉制品。像火腿、香肠、腊肉等加工的肉制品,由于含盐量很高,不利于痛风病人,而且还存在致癌的风险,所以痛风病人最好少吃或不吃。

第五,少吃肥肉。肥肉会减少尿酸的排泄,导致尿酸升高,所以痛风病人要少吃。

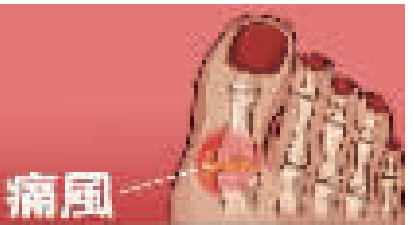
除了学会健康吃肉以外,痛风病人日常生活中还要注意:

**坚持合理运动。**运动虽然不能控制体内的尿酸值,但是可以帮助病人增加关节的活性,从而减少了尿酸沉淀到关节的机会。而且运动时,适当多喝水还有助于排出体内的尿酸。痛风病人每周宜运动三次以上,每次

时间在半小时以上比较合适。

**痛风病人一定要记得不能喝酒。**无论是什麼酒类都不利于病情,会导致痛风加重。建议有痛风的人,平时可以常喝点降酸茶,对于缓解痛风,降低尿酸值大有益处。

最后强调下,痛风不犯时虽然不会引发疼痛,但它毕竟是一种慢性疾病,所以得了之后不能轻视,一定要听从医嘱,积极用药物进行干涉控制,按要服药。不能自己看好了就随意停药,还要记得定期去医院检查,随时监控疾病的发展情况。 本报记者整理



### 3.变异型心绞痛

是指心绞痛的发作与活动无关,疼痛发在休息时,通常是严重的。主要是冠状动脉出现痉挛,导致血管收紧和狭窄。情绪紧张和过大的精神压力是变异型心绞痛的重要原因。

**急性心肌梗死** 它是冠状动脉发生急性、持续性缺血缺氧引发的心肌坏死。通常是由于冠状动脉中的斑块破裂形成的血栓,血栓完全阻塞了血管,使血液不能供应到心脏。出现心肌梗死。急性心梗是临床的紧急情况。可导致患者死亡。如果任何人有心脏病发作的迹象,应立即打电话给急救医院是至关重要的。

### 冠心病

有哪些主要的症状呢?

**心绞痛** 心前区疼痛,通常是从胸骨后开始,可放射到颈部、下巴、手臂、肩膀、喉咙、背部,甚至牙齿。疼痛性质为闷痛、紧缩感、烧灼感、挤压感。相关症状:心悸、气短、出汗、恶心、乏力、食欲不振或胃部不适。

**1.稳定型心绞痛** 也称为劳累性心绞痛,静息状态时不发病,活动后发病。每次发病有规律,它可以在几个月或几年内发生。休息或服用硝酸甘油可以缓解症状。

**2.不稳定型心绞痛** 是介于劳累性心绞痛与心肌梗之间。它在休息时也发生的,疼痛持续的时间更长,如果不及治疗,可发生心梗,大多数不稳定性心绞痛有严重的冠状动脉病变。应该引起高度重视。

### 冠心病

日常我们要如何预防?

控制血液胆固醇水平可以降低冠心病的风险。参加体育活动,限制酒精摄入量,避免吸烟,健康饮食,减少糖和盐,都是有帮助的。

**此外还需要注意:**

- 第一要注意控制生活节奏,早睡早起按时作息。
- 第二清淡饮食,戒烟限酒。
- 第三坚持适当的运动。
- 第四保持良好的心情。

# 冠心病这几大早期症状,你有吗?