



银行理财

# 买银行理财产品需提防四大猫腻

□查理

银行的理财产品也有好坏之分，其中也存在很多猫腻。理财师提醒年末理财防骗在先，购买银行理财产品时一定要多留个心眼，谨防猫腻。

## 猫腻一：购买理财产品送丰厚礼品

年底，银行工作人员会向老百姓推销一些银行理财产品，会以买产品送丰厚礼品来吸引老百姓购买，比如购买10万元理财产品送1桶色拉油、买20万元送电饭煲等。

甚至为了让老百姓无“后顾之忧”地购买产品，银行工作人员还会承诺产品的到期收益。但是理财师提醒，虽然银行送的礼品是实实在在的，但承诺的收益到期未必能真正兑现。所以，大家不要被任何小利和承诺的收益所诱惑，看清产品的投资方向和风险。

## 猫腻二：留心银行的“文字游戏”

银行也会玩一些“文字游戏”，比如“保本”写成“80%保本”，意味着银行只承诺80%的本金，投资者也将会20%的本金可能会损失掉。

再比如“预期收益率”写成“潜在收益率”，或完全不告诉投资者收益率具体数值，或者告诉投资者一个数值，但真实的收益数值还需要考虑服务费等隐性费用。所以“潜在收益率”比“预期收益率”风险更大。

因此，理财师提醒投资者千万要留心银行的“文字游戏”，不要被所谓的高收益迷惑了眼睛。

## 猫腻三：区别到期时间和到账时间

很多银行理财产品的到期时间并非到账时间，比如有款理财产品的到期时间为8月18日，但是在理财合同中却规定“产品到

期后，资金将于三个工作日内到账”，假如产品的投资资金在8月20日到账。那么，在8月18日到8月20日这两天里，投资者的投资资金就只会按照活期计息，这样产品的实际收益率也就摊薄了。所以，区别清楚产品的到期时间和到账时间，估算好产品的实际收益。

## 猫腻四：小心银行的“霸王条款”

有不少投资者遇到这样的情况，产品才购买不到一个月，银行却单方要求提前终止该理财产品合同。而在此情况下，所有风险都将是投资者承担。

因为银行提前终止条款会有各种原因，比如遇到金融政策调整、央行加息降息等；挂钩于汇率、利率指标的结构型理财产品，指标有变动等。不过，对于银行的此种“霸王条款”，理财师提醒投资者只要留心，事先都能预知。一般在签订产品合同时，银行会要求投资者签订银行可以提前终止的产品说明书。如果投资者接受不了此种条款，完全可以拒绝签字。

此外，理财师还提醒投资者防范购买理财产品的风险还要做到四个不：“不”跟风投资、“不”盯着高收益、“不”轻信任何人，更“不”要借钱做投资。选择任何理财产品都要看清产品的风险和投向，不要盲目投资，还要综合自身的风险偏好和理财需求来选择。

如果把握不准产品的风险，理财师建议配置像国债、货币市场基金或一些年化收益在百分之十以上的固定收益类产品，这样总比冒险投资高风险的产品更加放心理财。

# 大雪节气如何养生?

□王宗

每年的12月7日至8日为二十四节气中的大雪节气。大雪节气的到来，预示着正式进入了冬季最寒冷的时候，而且天气干燥、湿度较低，此时养生保健尤为重要。从中医养生的角度出发，大雪节气正是进补养生调养的大好时机，那么大雪节气养生究竟该怎么做呢？中医提醒大雪节气养生有几大原则，做到了可以让你健康整个冬季。

## 养宜适度

所谓适度，就是要恰到好处。不可太过，不可不及。若过分谨慎，则会导致调养失度，不知所措。稍有劳作则怕耗气伤神，稍有寒暑之异便闭门不出，食之惟恐肥甘厚腻而节食少餐，如此状态，都因养之太过而受到约束，不但有损健康，更无法“尽终天年”。

## 养勿过偏

综合调养要适中。有人把“补”当作养，于是饮食强调营养，食必进补；起居强调安逸，静养惟一；此外，还以补益药物为辅助。虽说食补、药补、静养都在养生范畴之中，但用之太过反而会影响到健康。正如有些人食补太过则会出现营养过剩，过分静养只逸不劳则会出现动静失调，若药补太过则会发生阴阳的偏盛偏衰，使机体新陈代谢产生失调而事与愿违。

## 保暖护阳气

冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但不可暴暖，尤忌厚衣重裘，向火醉酒，烘烤腹背，暴暖大汗。

大雪节气的特点是干燥，空气湿度很低。此外，衣服要随着

温度的降低而增加，宜保暖贴身，不使皮肤开泄汗出，保护阳气免受侵夺。夜晚的温度会更低，夜卧时要加多衣被，使四肢暖和，气血流畅，这样则可以避免许多疾病的发生，如感冒、支气管炎、支气管哮喘、脑血栓形成等。

## 起居宜早眠早起

冬日阳气肃杀，夜间尤甚，要“早卧迟起”。早睡以养阳气，迟起以固阴精。

大雪时节，万物潜藏，养生也要顺应自然规律，在“藏”字上下功夫。起居调养宜早眠早起，并要收敛神气。早晚温差悬殊，老年人要谨慎起居，适当运动，增强对气候变化的适应能力。

## 日常应注意头与脚的保暖

目前来看虽然大雪不寒，但日常还应注意头与脚的保暖。因为头为诸阳之汇，而寒从脚起，这两个部位保暖好了，身体才能真正暖和，少生疾病。保暖的重中之重是头部，有研究发现，当气温处于4℃时，身体60%左右的热量会从头部流失，温度越低，头部损失的热量越大。现在出门戴帽子，对有心脑血管疾病的人来说尤为重要。

## 改善心情多吃香蕉和燕麦

今冬雾霾天不少，有可能让人变得阴郁，改善心情可多吃些“开心食物”，推荐香蕉及燕麦等谷物。香蕉所含有的泛酸等成分，是人体的“开心激素”，能减轻心理压力，排解紧张与忧郁；燕麦等谷物中含有丰富的碳水化合物和B族维生素，可维护神经系统稳定，增加能量代谢，对抗压力、抗抑郁也有帮助。

# 白头发是否越拔越多?

□马可

很多人发现几根白发，就立马把它消灭掉，有人就担心白发越拔越多。民间也有“拔一根，长三根”的说法，这到底是不是真的？

头发是从毛囊中生长出来的，其颜色是由毛囊里的毛母细胞分泌的黑色素来决定的。黑色素数量多、密度大，头发就呈黑色，反之则颜色浅淡。影响黑色素分泌的因素有很多，比如40岁以后黑色素就会逐渐减少，遗传因素、营养不良、精神压力大、睡眠不足、消化功能不好，也会影响黑色素的分泌。之所以会有“白发越拔越多”的错觉，是因为白发脱落后，人体依然缺少黑色素，从这个毛囊里长出来的还是白发。

因此，白发不会越拔越多，即便如此，也不建议乱拔白发。强行拔掉白发会引发头皮炎。此外，同一个毛囊会生长数根头发，拔除一根也会影响其他健康头发的生长，引起脱发等。如果无法容忍白发的存在，可以贴着头皮将其剪掉。

一些白发是“可逆”的，比如用脑过度、过于焦虑等导致的白发，只要保证充足的睡眠，减轻压力，适当补充维生素和微量元素，并辅以头皮按摩，白发就会逐渐消失。长白发的人平时应多吃些黑豆、黑芝麻、核桃等食物，延缓白发的生长。中年人还可多吃些大枣、山药等，老人肝肾亏虚较多，可多食用枸杞等补肾食物，有益于头发健康。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃黄瓜皮能排毒



黄瓜皮中含较多的苦味素，是黄瓜的营养精华所在。食用带皮黄瓜不仅可使维C充分吸收，而且能帮助人体有效排毒。此外，黄瓜皮还有抗菌消炎的作用。

#### 常吃柿子好处多



红柿子中富含维他命和矿物质等利于美颜的成分，且其所含的维他命C的含量为苹果的10倍，可预防感冒，同时富含维他命A，可预防多种眼疾。此外，红柿子中富含的单宁酸具有降血压、排毒、醒酒等功效。

### 红灯

#### 酒后喝绿茶伤胃



一般人总以为喝酒后再喝些绿茶能够解酒，事实上绿茶和酒一起饮用会伤身，染上胃炎还较轻的，严重的还有可能患上胃溃疡。因为绿茶的咖啡因含量比较高，咖啡因和酒精相互作用会刺激胃黏膜。

#### 尽量别枕着手睡



睡时两手枕于头下，除了影响血液循环，易引起上肢麻木及酸痛外，还会使腹内压力升高，导致反流性食管炎，影响消化功能。此外，睡觉时高抬双臂，会使肋间外肌、膈肌、腹壁肌和胸廓的前后肌不能自然回拉与舒张，影响肺部的自然呼吸，易造成胸闷、疲劳。