

适合工薪一族的 4大投资工具

□王宗



如今，越来越多的工薪一族加入到理财行列中，用于投资的资金虽然不高，但是若选对理财产品，收益还是比较可观的，尤其年底不少人都拿到了年终奖，如何用好这笔资金？为此，理财师结合市场上的销售情况，整理了一些比较热门的短期理财投资工具，在这里给大家提供一个投资参考。

银行理财产品

从收益上看，银行理财产品大多的收益区间在4%至6%左右，不算高，但特点是稳定，安全性较好，投资期限也较灵活。如建行、工商银行大银行等都发行有

一些理财产品。理财师提醒，对购买银行理财产品，假如做提前赎回，不同产品也有不同的附加条件。有的规定投资者可以提前赎回，有的则不能。像有的产品，提前赎回会没有任何收益，并且还要承担金额2%左右的违约金，这点投资者购买前需要注意。

余额宝理财

余额宝的适用范围其实比较广，相当于一个“钱包”。平时的生活费用、数额较少的闲置资金可用它进行投资。存放进余额宝，并用支付宝来支付使

用，在生活中还是比较方便的。余额宝目前的平均收益率是4%左右。

基金理财产品

基金的投资有不同的种类。有的投资的结构较好，预期收益率是比较高的。比如一款一年以上投资期限的基金，投资预期收益率是10%至14.4%，20万即可起投，相对来说其投资门槛并不高，比较适合中产阶层用来配置家庭资金。

P2P固定收益类产品

对于短期的理财，P2P固定

收益类理财产品也是值得考虑的。互联网金融的崛起给了这类投资产品巨大的市场机会。另外，目前从央行降息后的整个市场环境来看，银行理财产品收益率有下降的趋势，因此固定收益类的理财也就显得更加“弥足珍贵”，“地位”相对来说也是再度提升了。建议求稳健的投资者不妨关注。

总体上，作为工薪阶层，一年辛辛苦苦赚钱不容易。但是工作努力赚钱和花时间进行一些投资理财其实并不矛盾。所以，年终奖我们该怎么花，最好还是仔细做好计划为妙，最好不要都抢着做“月光一族”。

【健康红绿灯】

绿灯

吃香蕉有助安眠



香蕉对改善失眠症状有着不俗的功效，因为香蕉所包含的蛋白质中带有氨基酸，有安抚神经的功效，所含的钾元素能够有效防止血压上升及肌肉痉挛，镁元素则可以有效消除身体疲劳。综上所述，睡前吃根香蕉，对于更好的入睡，有着很好的辅助作用。

菜花为穷人医生



常吃菜花有爽喉、润肺、止咳等功效，在西方有“穷人的医生”的美誉。菜花中的西兰花还含有胡萝卜素和类黄酮，胡萝卜素能够在人体内转变成维生素A，能保护皮肤和视力，类黄酮是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，减少患心脏病的危险。

以创新 求超越

□北京房地集团有限公司 集团第一监事会主席 李静

为加快职工的知识化进程，提高职工的整体素质，集团工会组织广大员工学习《创新与超越》读本。读完这本书后，我感触颇多，深刻认识到创新与超越的递进关系，没有创新就谈不上超越，只有培养创新素质，训练创新思维，提升创新能力，掌握创新方法，融入创新团队，才能超越从前。

书中写到：“太阳每天都是新的，工作不是简单的重复”，重复性的工作会让我们产生倦怠，长此以往不仅影响个人的工作效率还会对其他同事带来消极情绪。因此每天改变一点点，每天前进一小步，创新并非高不可攀，超越昨日的工作成绩就会指日可待。

激发内心创新的欲望，改变固有想法，才能改变你的全新世界。对于旧的事物我们天生有一种固执的守护，也许改变会带来很多显现的困难，但是通俗的道理我们都知道，就是“没有生产的阵痛，就不会有新的生命的诞生”。敢于摒弃旧俗本身就是一种创新的开始。

这本书带给我很多思考，也带给我工作上的一些灵感，希望把这些灵感实施在我的工作中，以创新求超越。

首都职工素质建设工程
SELF-DEVELOPMENT PROGRAM FOR BEIJING WORKERS

我 创新 超越
优秀征文选登

■生活资讯

黄金姜片等9种食品不合格

市食药监局近日通报了今年第一批不合格食品名单，“金碧富城”牌黄金姜片等9种食品全市下架。市食药监局提醒，凡已购买上述不合格批次食品的消费者可凭购物小票和外包装向销售单位要求退货。

在9种不合格食品中，其中，

标注沈阳永大食品有限公司生产的“百世醇香”哈尔滨风味红肠被检出铅和菌落总数超标。标注北京古沃川达经贸有限公司生产的“古沃”梅干菜被检出铅超标。永年县维新蔬菜种植专业合作社生产的泡豇豆，二氧化硫超标。该指标超标的食

品，代表已经受到不同因素的污染。

随着《北京市食品药品安全监管信用体系建设管理办法（试行）》于今年1月1日正式施行，多次上榜且屡教不改的北京生产企业，累计到一定次数后，将被锁入信用“黑名单”。

□本报记者 黄葵

鲜橘皮泡水不利健康

用橘子皮制成的药用陈皮具有理气化痰、和胃止呕的作用。当下正值橘子上市的旺季，不少人吃完橘子后，喜欢将新鲜橘皮撕成小块泡茶，一是口感不错，二是认为鲜橘皮也有陈皮的功效。

对此，专家持否定态度，新鲜橘皮并没有药用陈皮的功效。药用陈皮是由鲜橘皮洗干净，浸泡，晒干并储存两三年以上制成，其存放期间产生的黄酮类化合物比较多，这也是陈皮功效所在。

□王一

厨房油烟可致肺癌

□马丽

“油不冒烟菜不下锅”、“只有爆炒的菜最好吃”，对于很多人来说，大火炒菜是最平常不过的事，但是，知道大火炒菜威胁自身健康的人却并不多。

“其实，油烟已成为众多疾病甚至肺癌的诱发因素之一，导致不少不吸烟的女性也被肺癌缠上。”专家表示，中国对大火爆炒这一烹饪方式的特殊青睐，严重地威胁到了主妇的健康。大火爆炒会产生苯并芘等多种致癌物，油烟会随空气侵入人体呼吸道。英国一项研究表明，在通风系统差、燃烧效能极低的炊具上做做饭，相当于每天吸2包烟，导

致全球每年160万人死亡。厨房油烟可能导致肺癌、肺炎及呼吸道疾病，还可能引起哮喘和白内障。

不过，在聪明的营养学家眼中，美味、健康和营养可以兼顾。“炒”作为一种烹饪方式本身并无对错，避免油烟威胁健康的关键在于用油和烹饪环境的把握。

首先，不同的油炒法不同。如果是压榨油，则要采用“热锅凉油”法，将锅烧热后，倒入油，然后迅速放入菜翻炒，无需等油烧热才放菜；如是浸出油，就得采用“凉锅凉油”法了，也就是说锅无需冒烟，放入油后可



等到冒出一小点青烟时（油温在160—180度左右），开始放菜，随后再采用先小火再大火轮换翻炒的方式。其次，厨房一定要得保证有良好的通风环境。炒菜时要始终打开抽油烟机，没有抽油烟机时一定要开窗通风，使油烟尽快散尽，烹调结束后最少延长排气10分钟。

红灯

血栓者慎吃花生



花生味甘性平，营养丰富，具有健脾、和胃、养血止血、润肺止咳、利尿等功效，还能降低胆固醇，但它并不适合所有人，由于花生有止血作用，能增进血凝，促进血栓形成，所以那些血黏度高或有血栓的人并不宜食用。

菊花茶不宜常喝



菊花茶中的微量脂肪有可能让人体发寒，使免疫力下降。中医认为，有些茶饮属清热解毒的药性，如平时喝太多，会让体质越来越虚寒。菊花茶即属寒性，对中医所指的“阳虚体质”就不太合适，不能长期大量饮用。