



就要过年了

如何让钱包君保持丰满体型?

□王宗

春节日渐临近,这也表示着“烧钱”的节日又要来了。与此同时,不少拿到了年终奖的人开始为春节假期的理财而烦恼。究竟怎样才能通过理财充分利用自己手头的钱,减少支出,开源节流,让“钱包君”保持丰满体型呢?

使用信用卡购买年货

春节前夕各家各户都会置办年货,此时就可以选择一张刚刚出过账单的信用卡,这样的免息期较长。充分了解自己手头信用卡的优惠信息,选择在有商家联盟的地方进行消费,不但能增加信用卡的积分,还能够参加节日的优惠活动。

随时随地做好抢红包的准备

如今微信、微博、支付宝等红包大战一触即发,过年时同事圈、朋友圈里可能会有不少红包。因此,如果出去拜年、旅行,还是确保手机电量充足、有流量,如果能够连上WiFi就更好了。千万别上个厕所回来,打开手机一看红包已经被抢光,徒剩自己捶胸顿足。

网易、京东等理财产品成新选择

最近,网易理财平台推出了新一轮的高收益稳健产品,预期年化收益率为6.6%,限售6亿元。其他平台也不甘示弱,比如京东

金融也推出新一波超级理财产品来冲击春节理财市场,包括票据理财、基金、小金库等。其中,票据理财短期灵活,且傍上银行,预期年化收益率6%至7%。此外,京东还计划推出年终奖特别理财计划,值得上班族关注。

保6冲7 适当关注保险理财产品

相比银行理财产品预期年化收益率多数徘徊于4%到5%区间的情况,今年冲击“开门红”之后的保险公司,继续推出预期年化收益率高于6%的产品,部分产品的收益率甚至向7%靠近,也被不少人列入了投资理财的名单。但有保险人士提醒,如今保险理财预期收益虽然向好,但其风险并未被投保人充分重视。因此,投保人要提前了解“最低保证年化收益率”、“历史年化收益率”等概念,在明确各自所指范围后有针对性地作出选择。

不攀比发压岁钱

春节消费还有一点就是人情支出,压岁钱是最明显的,从以前的十元到现在的千元……实际上这些钱只是一个循环使用的过程,A给B多少压岁钱,B的家长也会给A的小孩多少压岁钱。因此在这方面,应合情合理,表达心意即可,不必攀比多少。这也是缓解过节“钱”压力的一种方式。

吃感冒药为啥不管用?

□刘露

吃感冒药为啥不管用?相信不少人都有这样的疑问。咱们家里都会常年备有感冒清热冲剂,每次感冒都用它,但明明是同一种药,有时候用了有效,有时效果却不太好,这到底是为什么呢?

专家表示,这种情况并非药物本身的问题,而是因为感冒药都有各自的适用范围,不能治所有感冒。例如感冒清热冲剂对于风寒感冒效果较好,不适用于风热感冒。

中医里感冒有多种类型,其中风寒感冒多见于冬春季,表现为怕冷、发热轻、头痛无汗、四肢酸痛、鼻塞不通、流清涕等,宜选用发散风寒、辛温解表的药,如感冒清热冲剂等;风热感冒多见于夏秋季,主要症状是发热重、汗不多、头痛、咳嗽痰

黄、咽红肿痛等,可用桑菊感冒片或银翘解毒片等药;夏季还可出现暑湿感冒,可用芳香化浊、和中解表的藿香正气水、银翘解毒丸、十滴水等;流行性感与风热感冒相似,但发病快、病情重,可服抗病毒口服液、复方银黄口服液、板蓝根冲剂等。

西药中的感冒药多为复方制剂,所含的成分能有针对性地治疗相应症状,如马来酸氯苯那敏(扑尔敏)可减轻打喷嚏、流鼻涕症状;氢溴酸右美沙芬可缓解咳嗽症状;对乙酰氨基酚(扑热息痛)能治疗发烧、头痛等;盐酸伪麻黄碱能减轻鼻塞症状。

感冒时建议根据症状选药,如果只有发热、疼痛等单一症状,可选择单方的解热镇痛药,如布洛芬等,且使用时应注意避免重复和过量。

初春吃韭菜好处多

□马力

南齐周颙有句名言:“春初早韭,秋末晚菘”,这“韭”自然就是韭菜了。初春时节的韭菜品质最佳,晚秋的次之,夏季的最差,有“春食则香,夏食则臭”之说。

韭菜又叫起阳草,味道非常鲜美,还有其独特的香味。韭菜的独特辛香味是其所含的硫化物形成的,这些硫化物有一定的杀菌消炎作用,有助于人体提高自身免疫力。韭菜中这些硫化物还能帮助人体吸收维生素B₁及维生素A,因此韭菜若与维生素B₁含量丰富的猪肉类食品互相搭配,是比较营养的吃法。

韭菜的主要营养成分有维生素C、维生素B₁、维生素B₂、尼

克酸、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质。韭菜还含有丰富的纤维素,每100克韭菜含1.5克纤维素,比大葱和芹菜都高,可以促进肠道蠕动、预防大肠癌的发生,同时又能减少对胆固醇的吸收,起到预防和治疗动脉硬化、冠心病等疾病的作用。

韭菜虽然对人体有很多好处,但也不是多多益善。《本草纲目》就曾记载:“韭菜多食则神昏目暗,酒后尤忌”。现代医学认为,有阳亢及热性病的人不宜食用。韭菜的粗纤维较多,不易消化吸收,所以一次不能吃太多韭菜,否则大量粗纤维刺激肠壁,往往引起腹泻。最好控制在一顿100克至200克,不能超过400克。

创业真的适合你吗?

这个问题比赚钱更重要!

□李想

随着移动互联网的发展,加上政府的鼓励和扶持,中国可能正迎来前所未有的创业潮,一个全民创业的时代正在来临。钱,是最大的诱惑力。在这股浮躁之风下,很多年轻人盲目选择创业,有人看APP火就去做APP,看到微信平台火就去做平台,并不想适不适合自己。但是并不是所有人都适合创业,创业到底是不是你想要的生活方式?这个问题比赚钱更重要!

1、如果你开始创业,它会超乎想象地占据你的生活,而且如果你创业成功了,你的生活就不再由你掌控。

2、即便真的要创业,最好在公司先待1-2年,学习大公司

的企业文化和制度模式,以及整合各方资源,将来也更清楚自己需要怎样的合作伙伴,然后再创业,成功的可能性会更大。

3、对“90后”而言,创业成功率普遍不高。来自电子科技大学中山学院的调查数据显示,六年来入驻大学生创业孵化基地的160个创业团队,其中只有62家企业目前仍在运营,其余的近百个创业项目都已“夭折”。

4、移动互联网的特质是,起来的快,倒的也快,而且是中国竞争最惨烈的行业,据调查,平均500多万家企业才有一家上市。中国的互联网企业平均寿命为3至5年,平均每年自然死亡率为20%-30%。

【健康红绿灯】

绿灯

黄花鱼营养丰富



初春时节,正是黄花鱼大量上市的季节。黄花鱼含有丰富的蛋白质和维生素A、B以及磷、钙、铁等,无机盐含量高,且鱼肉组织柔软,易于消化吸收。最妙的是它的“蒜瓣肉”没有碎刺,最适合老人、儿童和久病体弱者食用。

吃煮花生可防癌



研究显示,煮花生中能预防疾病发生的化学物质含量比鲜花生、晒干花生和烘烤花生多出4倍以上。花生尤其煮花生中含有很强的抗氧化特性,能预防细胞退化性疾病伤害,其中包括癌症、糖尿病和心血管疾病等。

红灯

晚上别吃黑巧克力



黑巧克力是健康零食,富含镁和抗氧化成分黄酮醇等,对心血管的好处已被医学证明,但黑巧克力含有咖啡因,晚上吃了刺激大脑,影响入睡。

吃加工肉危害多



专家表示,食用过多加工的肉类食品,例如咸肉、香肠、熏肉,会增加患胃癌的风险。研究显示,每天加工肉类制品的摄入量每增加30克,患胃癌的几率就提高15%至38%。因为加工肉类制品通常经过腌制、烟熏或者加入了硝酸盐,以此来延长它们的保质期,而这恰恰导致了胃癌发病率的增加。

关注午报微信 实惠大礼等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎新春惠职工送大礼”活动开始了。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报,关注劳动午报官方微信公众账号,进入活动页面参加此次活动,便有机会赢得一份实惠的礼品。什么?有多实惠?关注我们,您就知道了!我们期待着您的参与。

