



这些理财习惯是错的

快看看你中枪了没

□谢然

在这个全民理财的时代，每个人对“理财”二字都不会太陌生，但是“参与理财”不代表“会理财”，近日，理财师通过对多数家庭的财富体检发现，一些家庭虽然在理财，但“理财习惯太差”。对此，理财师给予了提示，快来看看你中枪了没？

理财并非只为赚钱 别老往钱眼里钻

很多家庭认为理财就是为了赚钱，希望理财师为其配置稳拿高收益的理财产品，而这种理财心态是错误的，犯了投资理财的大忌。首先理财并非只是为了赚钱，理财是为了更好地生活，理财规划涉及到家庭目标的方方面面，家庭理财首先要保证满足家庭正常的生活需要；其次对剩余财产进行合理安排。理财师再次提醒大家，高收益伴随着高风险，不要为了追求高额回报而去冒险。

不间断买彩票 认为总有一天中大奖

很多家庭成员在理财方面没做好，却不间断地购买彩票，认为自己总有一天一定能中大奖。事实真是如此吗？请问现在真正有多少人因购买了彩票中500万大奖的，“买彩票中奖比遭雷霹的几率还小”。而这些人宁可每天购买彩票做着白日梦，也不愿踏踏实实地给人做个理财计划，实在让理财师为之着急。其实，只要努力攒1年的原始本金，后来可通过适当的理财来钱生钱，也能获得可观的收益，就好比10万元若配置当下受欢迎的年化收益率10%的固定收益类产品，安全性高，10万1年收益就是1万元，这要比买彩票期望能中500万大奖要现实得多。

分不清投资和消费 甚至为面子不惜花钱

很多家庭分不清什么叫投资，什么叫消费，概念混乱。举例说明，现今购买房，购买保险、购买古董等，都属于投资行为，即投资可以使资产增值，钱还是自己的。而购买演唱会门票、购买二手车、去欧洲度假、买衣服等，都属于消费行为，即钱是给了别人，再也拿不回来了。另外，中国人还有习惯，爱面子，甚至因面子而不惜花钱，比如说年底了，不少家庭看到别人家都买了汽车，为了面子也买车；看到别人家买了二室一厅的房子，就买四室一厅的房子等，除非你确实很有钱，否则损失还是你自己，房贷，车贷还是要还的。

看到哪个产品遭抢购 就觉得肯定好

现今，不少家庭都是女性掌握家庭的财政大权，而这群人在投资理财知识方面欠缺，而且很容易跟风投资，看到哪个产品收益高或遭抢购，觉得肯定好。就好比2013年中国大妈抢黄金事件，但最终这类人群往往很容易掉进投资理财的陷阱，遭遇损失。提醒大家，在选购理财产品时，要了解清楚产品的投资方向和风险，然后再根据家庭的风险承受能力来选择适合的理财产品，盲目跟风投资要不得。

尽早养成这八个好习惯

□王一

据美国“BuzzFeed”新闻网报道，20岁正是培养健康习惯的好时机，如果能养成以下8个好习惯，将受益终生。

周末出去郊游。据英国医学期刊《流行病学与公共卫生杂志》报道，住在距绿地800米内的人，比远离绿地的人更健康。此外，经常去郊游接触大自然的人不易焦虑，消化系统也不易感染。

自己做饭吃。英国剑桥大学研究发现，喜欢在家做饭的老年人，比经常吃外卖的人活得更久。科学人员认为，自己烹饪能够更好地控制食物的成分及新鲜度，而且也容易掌握摄入的分量。

喜欢站着。久坐的危害众所周知。如果每天必须在办公室坐上8小时，那么应每小时站起来活动7.5分钟，或绕着办公室走一走。吃午饭可以多走几条街，或者将车停在离办公室远一点的地方，强迫自己多站、多走。

不喝甜饮料。《糖尿病护理》杂志刊登的研究发现，低糖饮料可诱发代谢综合征及2型糖尿病。

尿病，常喝低糖饮料的人比那些不喝的人更胖或者更容易超重，所以多喝白开水才是上策。

出门就防晒。即使在冬天、阴天，也要做好防晒工作。研究证明，每天使用防晒产品，可以让黑色素瘤发生几率减半。此外，澳洲的研究也发现，防晒产品可以延缓肌肤老化。

会用安全套。安全套除了预防性病外，还有避孕效果。美国生育健康机构古特马赫学会指出，安全性生活有助于家庭幸福，两性关系更稳定，与孩子的关系更亲密。反之，家庭更易破裂。

善于和人来往。研究显示，强大的人脉可以带来健康收益，所以赶快给家人打电话聊聊天，或者约朋友一起聚会吧。

每周都运动。专家建议，每天要有30分钟中等强度的有氧运动，每周运动五天。美国心脏协会也建议，每周至少要有2天的力量练习，比如举哑铃等，不仅能拥有更健康的心脏，也可防止骨质疏松，降低糖尿病风险。

生姜堪称家庭医生

□李萌

俗话说“饭不香，吃生姜”，其实生姜在防病方面本领很大。

生姜切片擦背治疗风寒咳嗽：生姜切5至6片后用纱布包裹好，放入微波炉中加热，擦双侧肺俞穴约3至5分钟，可止咳化痰。

生姜治疗头痛及牙痛：将生姜汁与麻油等量混合，再加入少许蜂蜜，擦拭头痛的部位。牙痛时，将磨碎的生姜和面粉混合成黏状物后，贴在牙痛侧的面颊部。

乌梅生姜治疗胃痛及腹痛：取两个乌梅置碗内，放入适量生姜汁及20毫升酱油、少许砂糖，然后冲入沸水趁热饮用，可止痛，对于小儿，还可以用毛巾沾姜汁，擦拭患部，可减轻痛苦。

生姜外敷神厥治疗晕船、晕车：取新鲜生姜1片，贴于神厥穴（肚脐），用伤湿膏盖贴，同时将伤湿止痛膏贴于内关穴，用手指轻轻揉摩穴位，口中亦可再含一片鲜姜，也有一定的预防作用。

【健康红绿灯】

绿灯

健脾益气吃山药



山药尤宜于春季食用，它营养丰富，健脾益气，补肾益精。建议可以将大米煮成粥，加入白糖和蒸熟捣烂的山药泥搅匀食用。

烟灰缸里放点茶



茶叶具有很强的吸附作用，可以有效吸收香烟中的辛辣味，对颗粒尘埃的吸附作用也很强，因此只要将喝剩的茶渣晒干，捏取少许放置在烟灰缸内，就可以将香烟里有害气味和颗粒除去。

红灯

休息别惦记工作



“工作狂”们时常休息时还惦记着工作，不仅玩不痛快，工作也没干多少。其实对白领来说，周末是身体休息和心理调适的最佳时间，充分放松身心有助于下周以最佳的状态投入工作。如果周末依然沉迷工作，身体疲惫无从缓解，不仅会导致效率下降，还会产生心理上的挫败感。建议“零负担”地对待周末，使身体和精神都从工作中彻底解脱出来，享受周末。

四季豆不熟易中毒



如果四季豆未煮熟，豆中的皂素会强烈刺激消化道，而且豆中含有凝血素，具有凝血作用。此外四季豆中还含有亚硝酸盐和胰蛋白酶，可刺激人体的肠胃，使人食物中毒，出现胃肠炎症状。

朝阳区大中专毕业生就业服务中心 用人单位注册登记介绍

一、北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心简介

北京市朝阳区大中专毕业生就业服务中心是北京市朝阳区人力资源和社会保障局所属事业单位，主要职责是落实中央、市、区关于高校毕业生就业创业工作的政策规定，为有意愿招录高校毕业生的用人单位提供政策咨询、信息发布、生源提供。

二、用人单位登记工作

为畅通用人单位与高校毕业生沟通桥梁，更好地服务用人单位，我中心开展了用人单位注册登记工作，加强资源整合，信息共享，优化就业服务工作。

(一) 登记意义

凡在我中心注册登记的用人单位可享受以下服务：

1. 免费信息提供：免费提供我中心掌握的高校毕业生信息、招聘信息以及相关政策咨询。

2. 免费信息发布：免费在“北京人才市场报毕业生就业服务专刊”、毕业生就业服务平台及合作伙伴平台上发布招聘信息。

3. 免费参加招聘会：根据

用人单位需求，免费参加我中心组织的专场或校园招聘。

(二) 登记对象

1. 在北京市依法注册、合法经营，具有一定规模的用人单位，且连续三年在用工方面没有任何违法违规行为；

2. 有高校毕业生见习需求；

3. 有高校毕业生招聘需求。

(三) 登记流程

需要登记的用人单位请与我中心联系，获取相关材料。

经办人携所需材料，到我中心免费办理注册登记手续，如有特殊情况可预约上门服务。

三、联系方式

办公地址：北京市朝阳区将台路5号院15号楼407室

办公时间：9:00-17:00 (周六、日及法定节假日除外)

联系人：李博纶、王焯

联系电话：010-84296037、010-84296036

微信公众平台：chbysjyfwzx (订阅号) jcbf-gov (服务号)

邮箱：jyfwzx@bjchy.gov.cn