

# 2023年A股有望走出N形

● 长沙晚报全媒体记者 曹开阳

随着上证指数和深证成指在2022年最后一个交易日小涨报收,A股走完了全年交易历程,股指的“反翘”也让投资者在思考,2022年的A股市场有着怎样的特征?2023年的A股市场又存在着怎样的机会?

## 全年振荡下跌筑底

综合2022年走势来看,沪指全年下跌15.13%,深证成指全年下跌25.85%,创业板指全年跌幅更达到29.37%。这样的表现主要是受到了三大主线因素的影响:其一是国际局势变化,使包括A股在内的全球资本市场承压。其二是新冠疫情的反复,不断消磨了投资者的激

情。其三则是美元进入快速加息周期后,包括A股在内的全球股市都遭遇了被“抽血”的问题。值得注意的是,虽然A股全年表现不佳,但作为政策底的3000点大关一直不曾被有效跌破,因此在技术面上构筑出了一个较为扎实的阶段性底部,为新年的表现保留了希望。

## 政策暖风频吹反复托底

从下探年内低点并反弹,到进入2022年四季度后反复震荡但始终守住沪指3000点关口,政策暖风频吹反复托底起到了至关重要的作用。

政策暖风中,不仅有央行、银保监会、证监会同一时间召开会议部署金融市场稳定工作,更有大量有关细分领域的利好政策接连出台,给予市场坚定信心。即以2022年末几天的情况来看就相当明显。如:央行货币政策委员会招

开2022年第四季度例会提出,要加大稳健货币政策实施力度,且精准有力;用好政策性开发性金融工具,重点支持支持和带动基础设施建设;保持物价水平基本稳定;规范发展第三支柱养老保险等。

正是一年来行业利好政策的大量推出,不仅为A股市场寻觅炒作热点提供了机会,而且为市场稳定打下了较牢固的基础。

## 新年有望走出N形走势

2022年股指大幅下跌和沪深两市超过3100只个股跌幅超过10%,是不争的事实。2023年会不会否极泰来?

对于这个问题,方正证券首席投资顾问黄新胜表示抱有信心——

首先看2023年的经济基本面,多地消息显示,世界工厂正恢复活力。2022年12月14日,摩根士丹利上调了对中国2023年经济的展望,预测中国经济活动的反弹将比预期更早、更剧烈。2022年因疫情失去的时间,将成为我国2023年高增长的基石和源泉。其次看2023年的市场资金面。从中央经济工作会议对2023年的定调看,财政“加力提效”,货币“精准有力”提法都显示,流动性宽松状况将延续,且后市促内需促消费的各项支持

政策也值得期待。

结合各方情况,黄新胜分析,2023年A股大盘走N形走势的概率较大,市场可望在全面注册制实施推动下,走出大型上涨行情初期的预备浪形态。在操作上,行业配置格局“科技为本,成长为王”,技术领先+加速全球化公司可望成为最大赢家。在目前市场仍处低位状况下,投资者宜精选个股重仓操作,继续重点看好前期超跌且极具成长潜力板块的投资机会,如元宇宙、自主可控、信创、大飞机、芯片、医药医美、数字货币、大金融、新能源+车以及航天军工,以及农业农化行业板块。

## 2022财经年度盘点系列报道之二



漫画/余宁山

# 即时零售订单量同比增长超2倍 本土便利店找到新增长渠道

长沙晚报1月3日讯(全媒体记者 吴鑫矾)长沙的便利店密集度位居全国前列,各品牌便利店如何从长沙的街头巷尾脱颖而出?锚定线上线下融合趋势,是过去一年不少便利店的新尝试。零售平台美团数据显示,截至2022年底,新佳宜便利店即时零售订单量同比增长超200%。

2007年,新佳宜成立于湖南长沙,多年来以长沙为中心,逐渐拓展至周边地级市,开出600余家门店,成为“湖南便利店之王”。相比其他便利店,新佳宜通

过米粉、糖糍粑、麻辣鸭脖等湖南特色鲜食抓住了本地消费者的心。以早餐为例,饭团、三明治是普通便利店的“标配冷食”,而新佳宜会有米粉、包子这样的热食,深受上班族喜欢。

如今,新佳宜门店还上线美团等零售平台,消费者在家就能点到新佳宜的商品,享受即时服务。“有一次手割破了,家里没创可贴,从家附近新佳宜外买了一个,约一刻钟就送到了。”“深夜想来点啤酒配鸭脖,线上下单,20分钟就到了。”“在新佳宜外买了牛

奶,日期是今天的,很新鲜。”……美团平台上,新佳宜线上店铺有诸多此类消费者的评价。

“即时零售已经成为公司的战略之一,并在2022年6月加入了美团外卖发起的‘24小时便利店项目’。”该负责人介绍。

根据中国连锁经营协会发布“2022中国城市便利店发展指数”显示,长沙便利店发展指数名列全国第四,本土品牌及国际品牌都已加速切入线上数字化赛道,锚定线上线下融合趋势,发力即时零售。



## 健康

责编/徐媛 美编/易昊 校对/符卓豪

# 家用血氧仪、制氧机涨价断货,有必要购买吗?

专家:无严重基础疾病的人群不需要购买血氧仪,如果购买需要注意是否通过了国家医疗器械注册

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 文娜 王宙

近日,部分老年人“阳”后患“沉默性缺氧”的问题引发市民关注,血氧饱和度指标走入人们视野,不少家庭开始购置家用血氧仪,以便随时监测。一时间血氧仪成为了“爆款”,不仅价格翻了几倍,库存也常常显示缺货。对此,专家提醒,就新冠病毒感染而言,对于没有严重基础疾病的普通人群来说,监测血氧饱和度意义不大,不需要跟风购买血氧仪。



漫画/戴莹芳

## 动脉血氧饱和度很重要, 95%~99%为正常值

长沙的王先生于2022年12月13日在电商平台花59元下单了一款血氧仪,至今未收到货。他再次点开同一商品链接,发现价格已涨到了128元。而刘女士2021年11月花94元给家里老人买了某品牌的血氧仪,最近已涨到了299元,且持续缺货。

记者搜索多个电商平台发现,不少店铺显示的指夹式血氧仪处于预售状态,还有店铺贴出提醒:“本品为医用级别血氧仪,近期市场需求过于旺盛,付款后一般两周内发出,急需的客官请慎拍。”

如此“抢手”的血氧仪到底有什么作用呢?“氧气通过呼吸膜的气体交换进入血液,与血液中的血红蛋白相结合,成为氧合血红蛋白。血氧饱和度是动脉血氧饱和度的简称,是指血液在一定氧分压下氧合血红蛋白占全部血红蛋白的百分比。”湖南省职业病防治院职业病二科主任严薇介绍,动脉血氧饱和度是临床上重要的检测指标,一定程度上可以反映机体血液携带输送氧气的的能力,正常值范围为95%~99%。当动脉血氧饱和度低于80%时,可能会造成多器官缺氧,引起损伤。

通常人们感染新型冠状病毒后,由于病毒可能会攻击肺部组织,肺功能受损引起血氧饱和度下降。其实不仅是新冠病毒患者动脉血氧饱和度受到影响时需要监测,一般临床上对于可能出现缺氧情况的患者也会进行血氧饱和度监测,如危重患者、手术患者、心脑血管疾病患者,以及慢阻肺、哮喘、肺炎等呼吸系统疾病患者。

和家用血压计、血糖仪类似,血氧仪只有监测作用,没有治疗功能。“就新冠病毒感染而言,绝大多数家庭没有必要配备血氧仪,但是如果您存在以下几种情况中的任意一种,建议购买血氧仪,这有助于判断新冠病毒感染情况是否属于重症。”严薇建议,患有基础疾病的患者,如有糖尿病、冠心病、高血压、高血脂、慢性支气管炎病史的患者;肿瘤患者;长期服用免疫抑制剂的患者;高龄老人或婴幼儿的家庭可以在条件允许的情况下购买一台血氧仪监测动脉血氧饱和度。

## 智能手表和手机App可以测血氧?仅供参考

血氧仪“一机难求”的情况让市场出现了替代品。最近,小余就给家里老人买了含监测血氧功能的智能手表暂时替代。小陈则下载了一个手机“血氧”App,该App声称基于图像光谱分析技术,用户将指尖放在摄像头即可测量血氧饱和度。

记者在某品牌官网查看了该网站关于如何在智能手表上使用“血氧”App相关提示,“血氧”App专为年满18周岁的用户设计,测量数据不适用于任何医疗用途(包括自我诊断或咨询医生的情形),只能用于一般健身与健康目的。

严薇介绍,临床上使用的指夹式血氧仪是利用血红蛋白与氧合血红蛋白在不同的电磁波波长下吸收率不同的原理,对两束不同的波长光吸收率的测量,计算出氧合血红蛋白和血红蛋白的比例,根据氧饱和度定义计算出血氧饱和度和。

针对通过手机摄像头测量人体手指尖或者面部来监测心率和血氧饱和度等指标的软件,严薇认为,由于这些功能是通过手机摄像头测量人体吸收反射不同波长(颜色)的光,计算出血红蛋白跟氧合血红蛋白吸收的程度并进行测量的。不同手机摄像头性能不一样,测量精度也难以估计。总的来说,无论是智能手表还是手机App,它的测量精度肯定不如医用血氧仪。医院用于诊断和治疗的血氧仪对测量的精确度和重复性等指标要求很高,严薇提醒,如果市民需要购买家用血氧仪,需要注意其是否通过了国家医疗器械的注册。“目前市场上也存在一些没有注册的、只用于一般家庭监测的仪器,这些仪器的检测结果仅提供参考,而血氧仪和含量正常值范围较窄,测量准确性差之毫厘失之千里,因此这些未通过注册的血氧仪不能用于医疗用途。”

## 制氧机并非人人需要, 吸氧不当小心氧中毒

对于重点人群,动脉血氧饱和度低于94%时需及时就医。如果未购置血氧仪,又担心血氧饱和度下降,怎么办?严薇表示,一旦出现胸闷、呼吸急促、呼吸困难或者活动后气喘很厉害,高度提示人体存在低氧血症,需要及时就医。

既然动脉血氧饱和度这么重要,有些人便认为健康人也需要吸氧,于是在家里准备制氧机,每天吸点氧气,有病治病、没病防病,尤其是肺部感染新冠病毒后可能会导致血氧饱和度和降低,备着制氧机可以及时补充氧气。

对此,严薇强调,并不是人人都需要靠制氧机吸氧,吸氧不当还可能导致氧中毒。“制氧机就像筛子一样,从空气中提取纯氧,供给使用者,以保证体内细胞得到充足的氧气供应。纯氧并没有毒,但如果长时间或过度吸入纯氧,就会造成机体组织功能紊乱,进而导致氧中毒。”严薇介绍,一般只有出现了低氧血症,需要氧疗者才需要在家里准备制氧机。低氧血症多见于慢阻肺、肺间质病、肺心病、睡眠呼吸暂停低通气综合征等肺部疾病患者和心力衰竭患者,当血氧饱和度低于94%时,建议氧疗。

感染新冠病毒一般也不需要吸氧,只有危重症患者才需要吸氧辅助治疗。即使新冠感染后需要吸氧,家庭制氧机的流量也是不够的,必须使用医用制氧机。

严薇建议,市民在选购家庭制氧机时要选购有医疗器械注册证的制氧机,确保家庭氧疗有安全保障。要根据病情和用途选择适宜类型,一般3000~5000元的制氧机能够帮助患者有效进行家庭氧疗。但对于慢阻肺患者来说,需要充分考虑自身需氧量。

由于每个人的身体状况各不相同,所以需氧量也存在一定差别,要根据吸氧后的感觉来调节节流量,每天的使用时间一般不能超过一小时。如出现头晕头痛、胸闷不适等症状,应立即停止吸氧。

# 阳了这样吃好得快

湘雅专家开“营养处方”

长沙晚报1月3日讯(全媒体记者 彭放 通讯员 戴明慧)最近,一些市民因感染新冠病毒,出现发热、肌肉酸痛、头痛、腹泻、呕吐、咽喉痛等症状;也有一部分市民处于康复期,依然胃口不佳。这个时期怎么吃既营养又健康,让感染者更快满血复活?今日,中南大学湘雅医院营养科副主任医师刘菊英为市民开出“营养处方”。

吃容易消化的食物。如粥、牛奶、燕麦、鱼肉、蔬菜泥、婴儿米粉、软烂的面条。感染病毒后,身体免疫系统血减少,导致食欲不振和消化不良。这时候,适合吃软一点、脂肪含量低一点、能快速消化的食物。

吃容易吞咽的食物。如奶昔、藕粉、冰淇淋、果冻、水果、果泥、果汁等。很多人在感染奥密克戎后喉咙很疼,吞咽不下稍微硬一点的东西,这时候冰冰凉凉且好吞咽的食物就是最佳选择。不加奶盖和奶油的奶

茶也是不错的选择。

吃好消化的优质蛋白质。如酸牛奶、肉泥、鱼肉、蒸蛋、牛奶、豆浆、原肉粉等。蛋白质是参与合成抗体原材料,感染期间,每天应该至少保证50克蛋白质的摄入。如300毫升牛奶含有约10克蛋白质,一个鸡蛋约含有8克蛋白质,100克肉约含有20克蛋白质,2~3两米饭或面条中至少含有10克的蛋白质,再吃一点豆制品或坚果,就足够了。如果胃口不佳,实在吃不下,肉蛋奶等,蛋白粉也是不错的选择。刘菊英建议,网购蛋白粉可以搜索“全营养粉”或者“全营养配方粉”,选择大品牌,不仅含有蛋白质,还有日常所需的维生素和矿物质。

如果感染者腹泻伴呕吐,要及时补充电解质,以避免脱水。如果网购,可搜索“补液盐”。这个时候,更加要选择容易消化的食物,比如婴儿米粉、粥、鱼肉泥、软面条等。不要大量喝糖水或果汁,因为果糖可能导致腹泻加重。

# “新冠康复门诊”开诊 中医药康复治疗为健康护航

长沙晚报1月3日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 王艳姿)不少人感染新冠病毒转阴后,还没有完全恢复健康状态,或多或少有些头晕、咳嗽、咽痛、咽痒、咽干、口干、声嘶、乏力、气促、纳差、精神萎靡、焦虑烦躁、失眠多梦等症状。记者今日从湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)获悉,该院开设了“新冠康复门诊”,中医、中西医结合专家坐诊,发挥中医学在“疫后防复”方面的优势,指导患者后期康复治疗。

为促进新冠病毒感染后患者生理与心理的全面康复,改善相关临床症状,“新冠康复门诊”由名中医、呼吸科、心血管科、肿瘤科、脾胃科、针灸科、五官科、口腔科、儿科、治未病科、乔氏手法工作室、中医师会诊室等中医、中西医结合专家坐

诊,发挥中医治未病在“疫后防复”方面的优势,主要运用中药汤剂、院内制剂、中成药、中药膏药、中医特色治疗、中药浴足方、针灸、乔氏手法等中医特色疗法,帮助新冠病毒感染者恢复身心健康,从而达到身体的阴阳平衡、防止复发的目的。

到“新冠康复门诊”就诊,患者无需核酸检测或抗原检测结果,可根据自己的临床症状,通过手机微信关注“湖南省中西医结合医院”公众号,选择名医堂、呼吸科、心血管科、脑病科等科室当天门诊专家,即可进行预约挂号,按照预约时间就诊。专家们将根据患者病症及舌脉,按照医院组织专家最新制定的“新冠康复方案”,选择合适的治疗方法,并且指导其后期康复治疗。特别提醒的是,患者就诊时请全程戴好口罩。