

四招巧存压岁钱 理财从娃娃抓起

银行定存、基金定投、
买保险买黄金……

● 长沙晚报全媒体记者 范宏欢

少则几百元多则数万元,压岁钱对于每个孩子来说都是颇具新年仪式感的一个环节。春节假期一过,如何打理这笔钱也成为了一门学问。“是“全盘没收”还是给孩子当零花钱?记者咨询了金融行业专业人士,为市民推荐四招巧用压岁钱理财。

银行定存 专属账户培养财商

“开工第一件事就是把两个宝贝的压岁钱存入她们的小京卡,晚上回去好交差。”新年开工第一天,市民温女士就在北京银行长沙分行为孩子办理了2张用于存压岁钱的专属银行卡。记者了解到,目前定期储蓄是大部分家长压岁钱理财的首选,父母根据孩子的用钱时间,规划设定存款的期限。

“每年我都会带孩子一起去银行存压岁钱,一来是让他养成储蓄习惯,二来也培养了他的财商。”市民王女士认为,虽然定存相比买理财产品、炒股的收益低,但重要的是安全稳定。近年来,银行相继推出儿童银行卡、亲子卡等,为压岁钱、零花钱建立专门账户,专款专用,既可实现理财收益,也有助于引导和培养孩子的理财观念。例如工商银行的宝贝成长卡、中国银行的长城花季卡、交通银行的太平洋儿童卡、民生银行的小鬼当家卡、招商银行的快乐伙伴卡和光大银行的小银行家卡等等。这类专属银行卡以未满16周岁或18周岁以下未成年客户为主要发行对象,需要监护人及孩子的有效证明(户口本、身份证)共同办理或激活才能使用。与普通借记卡相比,儿童银行卡不仅保留了消费、存取功能,还能通过绑定父母银行卡建立亲子关联。

基金定投 细水长流贵在坚持

基金定投是指在固定时间以固定金额投资到指定的开放式基金,比如每月10日用1000元购买某一基金,类似于银行的零存整取。基金定投有懒人理财之称,但是只要长期坚持,也能实现跑赢股票大盘的收益率。

记者了解到,现在已经有不少父母将基金定投作为积累孩子教育金的一种方式。家长只需选择将孩子的压岁钱存在一个特定的银行卡中,并与定投账户绑定,银行会每月自动扣除相应金额,为孩子定投基金。“压岁钱定投”可以培养良好的理财习惯,一旦需要花钱,也可以从银行卡中取出,操作简便。

“比起动辄5万起、10万起的理财产品来说,基金定投每月几百元就可以投资,无论孩子今年收的压岁钱是多还是少,都能够细水长流地进行投资。”光大银行财富经理介绍,基金定投的方式有日定投、周定投、月定投和年定投,这对于孩子还小,压岁钱资金短期内都不会被动用到的人来说,年定投应该是最佳的选择。

保险产品 兼具保障和投资

家住芙蓉区的张先生表示,家中一儿一女今年共收到了1万元的压岁钱。“两个孩子刚出生的时候我就给他们买了保险,每人每年要缴费3000多元,这笔钱就从他们的压岁钱里扣了。”

除了定存和基金,买保险也成了不少家庭打理压岁钱的重要选择。记者了解到,目前很多保险公司都有专门针对儿童的保险产品,即便利率没那么高,但长期投资靠复利,能兼顾保障和理财,为孩子的健康、升学、就业以及养老提供一定的保障,家长可以考虑从压岁钱中取出部分资金为孩子配置一部分此类保险产品,也不失为一种省心且周全的选择。

阳光保险代理人小瞿介绍,儿童险基本上可以分为三类:健康医疗险和意外伤害险及教育储蓄险。从年龄阶段来看,0至6岁这个年龄段最容易发生一些小意外,可以给孩子准备一份意外医疗险;7岁至12岁时,可以配备教育基金、医疗保障;12岁以后,可为孩子购买一些带有储备教育金功能的两全保险。



实物黄金 硬通货保值增值

黄金作为永不过时的“硬通货”,压岁钱用于购买黄金也是不错的选择。目前,市面上生肖金币、贺岁金条多了起来,家长们要是能将压岁钱转化为“压岁钱”,每年为孩子购买一根金条,一来可作长线投资,保值增值;二来孩子们看得见、摸得着,却又不能轻易花掉。

“虽然购买实物黄金没有门槛限制,不过从理财角度来讲,黄金饰品变现起来困难,并不建议大家购买价格中包含较高工艺费的黄金饰品,如手链、吊坠等。”邮储银行理财经理邓霜建议,市民可以选择接近于原料金价格的金条、金钞,更适宜作为理财投资。

记者了解到,不少银行近期也上线了兔年“贺岁金”。例如建设银行推出2023兔年压岁金钞,分为标准版、特别纪念版等不同版本;交通银行推出2克重的2023“玉兔呈祥”贺岁金,1月31日前购买享首发优惠价;恒丰银行推出1克重“兔年压岁金”,首发期9折优惠。

个人养老金保险产品增至12款

长沙晚报1月28日讯(全媒体记者 范宏欢)记者28日获悉,个人养老金保险新增了5款产品,由最初的6家公司7款产品扩容至9家公司12款产品,在原先专属商业养老保险产品的基础上,又纳入了两全保险和年金保险产品。

新增的5款产品包括:新华保险的卓越优选专属商业养老保险、太平人寿的太平鑫多多两全保险(互联网专属)、阳光人寿的阳光寿养老年金保险,以及工银安盛人寿的盛享颐年养老年金保险和金账户年金保险(万能型)。

个人养老金是政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的补充养老保险制度,是多层次、多支柱养老保险体系的重要组成部分。个人养老金实行个人账户制,缴费完全由参加人个人承担,自主选择购买符合规定的储蓄存款、理财产品、商业养老保险、公募基金等金融产品。2022年11月25日,个人养老金制度在长沙启动实施,个人缴费上限为12000元。截至2022年底,个人养老金参加人数1954万,缴费人数613万,总缴费金额142亿元。

“卓越优选专属商业养老保险”是一款交费灵活、领取灵活的账户式专属商业养老保险,提供稳健回报型和积极进取型两种投资组合。”新华保险湖南分公司相关人士介绍,目前卓越优选已纳入个人养老金产品范畴,根据日前公布的结算利率,2022年该产品稳健型账户年利率为5%,进取型账户年利率5.15%,收益率在同类产品中居于前列。

此外,阳光人寿、工银安盛人寿也是首次有纳入个人养老金体系的产品,其中工银安盛人寿有2只产品进入名单;太平人寿则是迎来第二只纳入个人养老金的产品,此前,太平人寿的岁岁金生专属商业养老保险产品为首批个人养老金保险产品。市民如有购买意向,可通过各大保险公司客服热线电话、保险经纪人或当地保险公司营业点咨询。

失眠原因各不同,如何提升“睡眠力”?

中医专家提醒:对于节后失眠等偶发性、一过性失眠不要过分在意,如失眠3至4周以上,入睡困难、睡眠时间短、浅眠多梦易醒、醒后不能快速入睡,应对症治疗

● 长沙晚报全媒体记者 徐媛

春节假期是放松的好时候,可一些上班族因为假期里熬夜、突然改变作息等导致生物钟紊乱,夜间辗转反侧难以入睡,节后上班第一天,昏昏沉沉、精力无法集中。

“节前和近日来康复门诊的患者中,10%至15%有失眠症状,睡不好的原因多种多样。”湖南中医药大学第一附属医院内科副教授谭超介绍,有的年轻人晚上明明困得不行,可每次都要刷手机、看视频才能睡着,有的上班族入睡后总做梦,起床后还是很累,这些人可能患上了“节后睡眠障碍”。面对不同的失眠问题,可以先寻找原因,对症下药。

睡不着可能是这些原因所致

“不仅春节假期,节后失眠的现象十分常见。”谭超介绍,最常见的就是放假时玩到很晚,重归工作作息时想正常入睡就睡不着了。有这种原有睡眠节律被破坏而导致的失眠不是大问题,随着作息时间的调整,做到起居有常,容易恢复健康的睡眠规律。

“除生活规律被打乱造成的失眠外,导致睡不好的原因多种多样。面对失眠问题,我们可以先寻找原因。”谭超说,中医学认为失眠和心神密切相关,心神失养或心神不安都可以导致失眠。

不少朋友都受到过咳嗽的困扰。从中医角度来说,引起咳嗽的原因很多,比如假期吃了不少大鱼

肉还饮酒,就是中医学里的肥甘厚味就有可能酿生痰热,痰热犯肺可以引起咳嗽,痰热影响心神还可以引起失眠。这时,“体有内火或有湿热的人,会出现咳嗽、吐黄黏痰、口干口苦,甚至出现胸闷痛、堵塞感、恶心想呕等情况,结合黄腻苔,基本上就可以诊断为痰热证。”谭超解释,痰热扰神,心神不安,就会睡不好觉,这是临床很常见的一类情况。严重的到疾病后期,还可能

都会干扰睡眠,甚至有患者因呼吸困倦、喘促而失眠,这些属于就是偶发性失眠,这时只要治疗原发病,解决咳、喘、鼻塞、咽痛自然能睡好觉了。

“面对失眠,还需要调节情绪,缓解心理压力。有情绪问题的人,失眠更像是一场心理上的拉锯战,想睡睡不着,睡不着更加烦躁,而烦躁带来的后果是难以入睡。”谭超建议,这时候患者要放下思想包袱,不能过分关注睡眠,尤其是睡不着的时候不要想着“我怎么又睡不着啊”,这样会加重睡眠障碍;也可以使用疏肝解郁、清肝泻火的中药,轻症用逍遥丸、丹栀逍遥散合酸枣仁汤,重症用龙胆泻肝汤加味。

肺受伤了也会引起失眠

良好的睡眠是免疫力“战斗”过程中的助攻,充足的睡眠可以帮助免疫细胞T细胞发挥更大的作用,而长期睡眠障碍可导致机体的免疫力明显下降,更容易受到病毒和细菌的侵袭。可以说,“睡眠力”即“免疫力”。

“如果前期经历了高热、咳嗽、吐泻等,几番折腾下来人就像打了一场硬仗,人体的正气也被消耗掉了,如果人体正气得不到及时的补充和恢复,导致气血不能养心神,心神失养,心神不安,也会导致失眠睡不好觉。”谭超说,这时大多表现为浅眠多梦易醒,因睡眠质量不佳、睡眠时间不足,人会更加疲惫。如果咳嗽已愈,体内无邪,以虚为主,可以适当补益,气血充足既有益于身体的康复,也能荣养心神,自然也能睡好觉。如果身体底子好,短期调治,就能快速恢复。

“肺受伤了也会引起失眠。”谭超说,在中医学里,肺不单是一个解剖学部位,还有许多重要的生理功

能,“肺朝百脉”就是其重要功能之一。肺如果受损,就可能导致血行不畅,心脉失养而影响睡眠。近期,中医康复门诊就有这样的病人,他们出现了疲乏、气短、胸闷、心悸等症状,但是做心电图、肌钙蛋白、电解质等检查都没有问题。这种纯功能性的问题,中医治疗疗效颇佳。

市民通过学习健康科普知识可以大致识别自己的证型,但是不建议自行开方用药,应经过中医师的辨证后再开方治疗。



日常生活中如何提升“睡眠力”

“失眠可能是心神失养,可能是邪扰心神或作息紊乱,可能是器质性问题,也可能是焦虑、抑郁或其他精神类疾病的临床表现之一。”谭超提醒,对于偶发性、一过性失眠不要过分在意,如果失眠持续3至4周以上,入睡困难、睡眠时间短、浅眠多梦易醒、醒后不能快速入睡,都应到医院进行诊治,对症治疗。

在药物治疗的基础上,失眠还应注意精神调摄,患者要减少思虑,清淡饮食,睡前不吸烟,不喝酒,不饮浓茶、咖啡,规律作息,保证卧室环境舒适安静,这些对治疗失眠很重要。

节假日一定程度上打乱了个体的生物钟,要有意识地将身体的内在节律调整回来。此时,应形成规律的睡眠时间,避免熬夜、睡懒觉。例如,早上同一时间起床,即使再累、再困倦都一定要在这个时间点起床,周末也不例外,逐渐重建睡眠规律。

合理安排午休时间,小憩20至30分钟不仅可以有效提升能量,还可以提高处理信息的能

力。但是,午休尽量不要超过1小时,并在下午3时之前进行。如夜晚失眠严重,白天不要长时间午睡,以免影响夜间睡眠。

同时,锻炼、饮食会影响睡眠质量。睡前2小时不要剧烈运动、进食刺激性食物或生冷食物,上床后不要做与睡眠无关的事,尤其是刷手机等。在身体允许的情况下,每天进行20至30分钟的有氧运动可帮助调节睡眠周期。晚餐适宜吃一些清淡、健康的食物,不宜过饱。

“临床中,很多病人喜欢药膳食疗。常常有人问我,有没有什么好的改善失眠的食疗方?”谭超说,合欢花具有清心解郁安眠的功效,不但可以入汤剂还可以单味泡水代茶饮;蒸晒以后的黄花菜具有理气安神的功效,不论对工作压力大的白领还是失眠的老人,入药、煲汤食用都很合适。这两味药体现了中医“药食同源”的理论,对于由情绪问题、肝郁气滞所致的失眠,不失为治疗的良药。

同时,龙眼肉可补心脾、益气血,适当食用,对心脾两虚、气血不足所致失眠有一定疗效。

消费券+企业“放价” 2023“松雅湖商圈”美食消费节启动

长沙晚报1月28日讯(全媒体记者 刘捷萍)新春佳节年味浓,火力全开促消费。1月28日,2023“松雅湖商圈”美食消费节正式启动。长沙县联合抖音、云闪付发放消费券,各大餐饮品牌、大型酒店积极参与,围绕消费需

求开展促销活动,释放消费潜力。作为长沙县“四季主题促消费”首场主体活动,本次美食消费节贯穿春节、元宵等重大节日,以有亮点、有重点的活动内容庆祝新春,大展开年促消费宏“兔”。

亮点1 形式多样庆新春

活动通过“线上+线下”、“政府+企业”的联动方式惠民让利,组织消费券发放,知名企业集体迎春大“放价”,抖音本地生活商家课程培训、抖音亿万流量扶持、厨神争霸”——第三届(华中赛区)厨师精英赛等诸多活动,让年味持续得更久,消费燃得更旺。

本次消费节活动由长沙县商务局指导,长沙县人民政府、中国饭店协会主办,长沙县商务局、长沙县餐饮行业协会承办。

亮点2 创新规则促消费

本次消费节活动携手抖音平台、云闪付平台发放,召集湘高记、老湘食、秦皇食府星沙店、威尼斯酒店、明城国际、韦尔斯利等40多家长沙县内知名消费企业参与。

本次活动创新发券规则,发放的消费券单笔订单均不限使用张数,可叠加用券,并兼容企业其他优惠活动。据了解,各大活动商家纷纷推出了多种消费券,召集湘高记、老湘食、秦皇食府星沙店、威尼斯酒店、明城国际、韦尔斯利等40多家长沙县内知名消费企业参与。

本次活动创新发券规则,发放的消费券单笔订单均不限使用张数,可叠加用券,并兼容企业其他优惠活动。据了解,各大活动商家纷纷推出了多种消费券,召集湘高记、老湘食、秦皇食府星沙店、威尼斯酒店、明城国际、韦尔斯利等40多家长沙县内知名消费企业参与。

亮点3 精准施策激活力

对于参与本次活动的商家,抖音平台将提供相应的优质直播服务商建联服务并进行巨额流量扶持,力求推动企业线上线

通过现场实操,达到互相学习交流提升的目的。以赛兴业,激发餐饮行业活力,推动行业向高质量发展。近年来,长沙县全力以赴打好稳住经济大盘“会战”,扎实开展多项促消费活动的精准扶持,达到普惠于民的目的,促进企业健康高速发展。

活动期间还将举办“厨神争霸”——第三届中国(华中赛区)厨师精英赛,来自全国各地的百余位选手将来到长沙进行厨艺切磋,通过精准施策助力企惠民在新春掀起消费热潮,提振消费信心,壮大市场主体,促进长沙县商贸经济实现2023年“开门红”。