

秋季治燥咳 食疗有良方

秋天秋高气爽,但雨水变少、天气干燥,空气中缺乏水分的滋润,人容易出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系列症状。近日,“90后”白领蔡小姐开始出现口干、干咳少痰等症状,坐在开放式的办公室里办公,却总是忍不住要一咳划破办公室的寂静氛围,这让她很是烦恼。

“口干舌燥,且咳也是真的咳,但似乎还不算严重,觉得没必要为此特意请假跑医院看病。”蔡小姐表示,“这时,要是知道该点什么药膳或汤水养一下喉咙就好了。”就此,记者采访了晋江市中医院中医主任医师蔡文墨,一起聊聊秋天如何防治燥咳。

防治燥咳有妙招

“秋天的燥咳多缠绵难愈,药物治疗要针对病因病机,对症采用清热化痰、宣肺润燥、养阴生津、润肺止咳的方法,有几种非处方中成药特别对症。”蔡文墨说,比如秋梨膏有养阴生津、清热润燥、止咳化痰的功效,适宜干咳短气、痰少而稠,或痰中带血、口咽干燥、声音嘶哑、形体消瘦,甚则午后潮热、颧红、舌红少津,等。其次,橘红丸。该药有清宣肺热、润燥化痰、止咳平喘的功效,对秋燥伤津、痰热壅肺而引起的咳嗽最为合适。此外,莱阳梨膏。该药有清肺化痰、生津润燥、理气止咳的功效,主治燥热伤肺或肺热久嗽阴伤、灼津成痰、肺气上逆引起的咳嗽,症见咳嗽有痰、咯痰不爽、痰少而黏,或痰中带血、咽干口渴、声重音哑、形体消瘦、盗汗、舌红少苔等症。外感咳嗽患者忌服。

此外,在治疗燥咳上,蔡文墨推荐喜欢食疗方的读者朋友也可以试试如下方子。

- 蔗汁粥。取新鲜甘蔗 500 克,去皮榨汁备用。粳米 50 克煮成粥后兑甘蔗汁 60 毫升,再用文火煮沸一次,调匀即可食用。
- 蜂蜜萝卜汁。取白萝卜 400 克,洗净去皮切碎,用洁净纱布包好榨汁,每次取 60 毫升加蜂蜜一匙,调匀吞服,每日 3 次,连服 3~5 天。本方对燥咳伴有便秘者疗效更佳。
- 陈醋冰糖汁。冰糖 100 克,捣碎置入容器中,再倒入陈醋 450 毫升,浸泡 3 天,冰糖溶化后,在早饭前、晚饭后各服 15 毫升,可长期服用,止咳化痰效果最佳。

预防燥咳小提示

在预防疾病方面,蔡文墨建议,首先大家要少吃燥热伤津的食物。

比如煎炒油炸类,以及烧鸡、烧鸭、烧鸭、炒花生、辣椒、韭菜、胡椒、五香粉、八角、茴香、榴莲等。其次,可多饮用生津润燥的汤水,如退火的白菜蜜枣猪肺汤、沙参玉竹百合瘦肉汤、老鸭(或野鸭)冬瓜汤、木瓜瘦肉汤、雪梨炖冰糖等。

此外,要特别注意科学饮水。饮水少量、多次,慢慢饮,不暴饮。最后,多吃瓜果和蔬菜。最好每天吃 1~2 个雪梨、沙梨,或吃些西瓜、木瓜、芭蕉、葡萄、苹果等鲜果,吃些瓜菜如苦瓜、黄瓜、冬瓜等。



健康问答

孩子睡“扁头”科学吗？

读者问:家里老人非要给孩子睡“扁头”?这样做是否科学,难道扁头比圆头更聪明?

晋江市医院儿科副主任林利平医生答:“好看”“有福气”“富贵相”等关键词会成为老人口中这个问题的答案。睡“扁头”后,孩子的面相会变得“天庭饱满、地阁方圆”,也就是额头丰盈,突出,两颊腮帮比较宽,下巴线条圆润。而这正是老一辈眼中的“福相”“富贵相”。

相关研究表明,除审美差异产生的美丑外,一般情况下,不存在更聪明的说法。值得一提的是,有部分家长也会来咨询,孩子头形睡扁了还能改变吗?答案是不能。因为从宝宝一出生到大约 2 岁,头颅上的囟门会逐渐闭合,然后随着生长发育,头骨完全骨化,变硬,几乎不会再有形变。所以,想要通过按摩、推拿等手段来改善头型和脸型的做法,都暂时缺乏足够的科学依据。部分成年人如果对自己的扁头不满意,建议通过发型、帽子或头饰等来修饰头形。

理财课堂

场内基金和场外基金的区别在哪？

“场内基金和场外基金,这个‘场’,指的是什么?”近日,市民李先生准备定投一些基金,但通过一番了解之后,提出了上述疑问,“场内基金和场外基金的区别在哪?应该如何选择?”本周,我们一起来了解。

按交易渠道划分

事实上,场内和场外的“场”,指的是上海证券交易所和深圳证交所。对于基金来说,划分种类的方式多种多样,如果从交易渠道进行划分,就有了场内和场外的区别。

场内基金指的是直接从证券平台申购或赎回基金公司的产品,也就是我们常见的 ETF (Exchange Traded Fund) 基金,大体可以分为两类,一类是指数类基金,如上证 50ETF、中证 500ETF 等;另一类则是主题类的基金,如近两年走势良好的光伏 ETF、新能源车 ETF 等,这类基金属于主动型基金。

而场外基金指的是证券交易市 场外,银行、券商及第三方平台如支付宝、天天基金网、财付通等,由其代销或基金公司直销的基金,场外基金主要包括股票型、债券型、混合型、货币型等基金,也包括 ETF 基金和 LOF 基金。

买卖规则有所不同

从交易的角度来说,场内基金的申赎规则与股票交易类似,T 日买入,T+1 可卖出(也有部分 ETF 实现 T+0 买卖,如投资于港股和美股的 ETF),投资者可在买入当天选取一个合适的价位购买。场内交易的 ETF,每笔交易最少 100 份,择

时在购买场内基金时就显得十分重要。

场外基金简单来说是直接从基金公司买,无论从什么渠道购买,其源头仍是从基金公司购买,各种平台都只是一个渠道,增强了投资者的购买便捷性。基金公司发行基金后,我们可以向基金公司申购或赎回。

如果你是 从基金募集期购买的,那么你可以以 1 元净值购入;如果这只基金已经运行了一段时间,你是在开放期内购买,基金净值则可能出现高于或跌破 1 元的情况。

场外基金,起购金额一般较低,甚至还有低至 1 元起投的基金,叠加各种平台的手续费优惠活动,投资者的申购费用与此前相比已经大幅缩减。

记者了解到,为了抢占市场,目前不少银行、券商及第三方平台纷纷推出手续费 1 折甚至 0 费用的活动,投资者在选择基金时,不妨对比一下各家的投入费用,货比三家。

如果按照上述李先生所提的定投要求来看,从场外定投会更加方便,“场内基金不能定投,也不能基金更需要择时,操作性也更强,适合一些操作频率较高的投资者。而场外基金更加适合定投,适合长线投资者,投资者可根据自身需求,选择合适的渠道购买。

总体而言,场内和场外基金主要区别 在于交易渠道的不同,场内基金更需要择时,操作性也更强,适合一些操作频率较高的投资者。而场外基金更加适合定投,适合长线投资者,投资者可根据自身需求,选择合适的渠道购买。

征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及 个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求,《理财周刊》顾问团将根据具体情况,进行一对一有针对性的“把脉”,量身定制专属理财方案。

同时,为了守护金融安全,营造更好的金融行业营商环境,维护消费者合法权益,本报金融维权投诉平台持续推出,聚焦金融维权,让舆论监督发挥更大作用,以此助推晋江金融行业的有序发展。

针对您所遇到的各类金融维权事件,为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”,欢迎拨打热线 15106092781 进行反馈,或扫描关注《理财周刊》微信公众号,从后台对话框中积极参与。



人保财险违法经营 被银保监会行政处罚

本报讯 近几个月以来,银行业和保险业被罚的通报屡见不鲜。8 月 30 日,又有一家大型保险公司被行政处罚。银保监会消保局发布《中国银行保险监督管理委员会行政处罚决定书》,通报人保财险存在未按照规定使用经批准或者备案的保险条款、保险费率的违法行为。

违法行为,具体包括:

银保监会消保局表示,人保财险本次违法,具体集中在三个方面。

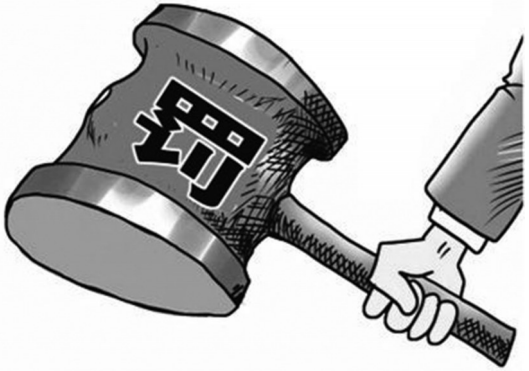
一是修改后的保险条款和保险费率经批准或者备案后,在新订立的保险合同中使用原保险条款和保险费率。2013 年 10 月 24 日,人保财险向原中国保监会申请备案《合同履行保证保险条款》;2013 年 12 月 4 日,该条款备案通过。2018 年 4 月 26 日,人保财险向中国银保监会申请备案《借款合同履约保证保险条款》;2019 年 1 月 24 日,该条款备案通过,原《合同履行保证保险条款》同时废止。2019 年 2 月至 11 月,人保财险在与某集团合作中承保的 合同履行保证保险业务,保险单均显示为《合同履行保证保险条款保险单(电子保单)》,投保单所附条款均为 2013 年备案的《合同履行保证保险条款》。

二是未严格执行经中国银保监会批准或者备案的保险费率。2018 年 3 月至 2019 年 12 月,人保财险在与某集团合作中承保的 合同履行保证保险、个人贷款保证保险及 个人贷款保证保险(多年期)业务,人保财险均直接采用该集团推送的“保险费率数据”对单一客户进行承保,但该集团的保险费率核定规则与人保财险备案的保险费率核定规则不同。人保财险未严格按照经中国银保监会批准或者备案的保险费率核定单一保单的保费。

三是未严格执行经中国银保监会批准或者备案的保险条款。在人保财险的 合同履行保证保险、个人贷款保证保险及 个人贷款保证保险(多年期)备案条款中,均有“本保险合同成立后,保险人应当及时向投保人签发保险单或其它保险凭证”内容。人保财险在与某集团合作中,根据人保财险业务系统的功能设置,电子保单的生成,需要外部(含投保人)发起触发(查询、下载等)动作,才会在系统中生成相应正式电子保单,即电子保单不触发,不生成。人保财险在借款人投保成功后,只是将电子保单的下载链接返回给该集团;自 2019 年 9 月起,借款人投保成功后,可在某 APP“借款详情”中查看保费金额、电子保单等信息。该集团在与 人保财险的业务合作中,仅作为互联网金融信息平台,提供业务推荐服务,而非投保人的代理人。人保财险未及时向投保人签发保险单或其他保险凭证。

根据《中华人民共和国保险法》(以下简称《保险法》)和《中华人民共和国行政处罚法》等有关规定,银保监会对人保财险涉嫌违法一案进行了立案调查、审理,并依法向当事人告知了作出行政处罚的事实、理由、依据及当事人依法享有的权利。法定期限内,当事人未提出陈述申辩意见。本案现已审理终结。

就此,银保监会决定作出如下处罚:上述未按照规定使用经批准或者备案的保险条款、保险费率的行为,违反《保险法》第一百三十五条的规定,根据《保险法》第一百七十 条,对人保财险罚款 50 万元;根据《保险法》第一百七十一条,分别对时任人保财险副总经理吴建林、时任人保财险信用保证保险事业部总经理倪宏给予警告并罚款 10 万元。



专家医讯

省结直肠外科专家 本周六到晋江市中医院坐诊

本报讯(记者 吴清华 通讯员 洪尚妙) 9 月 4 日(星期六),福建医科大学附属第一医院结直肠外科官国先主任将莅临晋江市中医院坐诊、手术。

据悉,官国先系福建医科大学附属第一医院结直肠外科主任,教授,医学博士,主任医师,博士生导师,教育部高校博士点基金评审专家。主要从事结直肠良恶性肿瘤、遗传性结肠疾病、炎症性肠病、小肠肿瘤等外科手术及综合治疗,擅长腹腔镜及机器人腹腔镜微创结直肠癌根治术、小肠肿瘤根治术,尤其是极低位直肠癌保留肛门、保留性功能和排尿功能手术。

温馨提示:请前来就诊患者携带以往病历、检查报告、体检报告等,以方便医师检查。

一、坐诊时间

9月4日(星期六)上午 9:00 - 11:00

二、出诊科室

晋江中医院门诊五楼名医工作室

三、预约方式

1、联系人:柯清培 联系电话:13959753862

2、电话预约挂号:0595-85891234(医院预约中心)

省睡眠研究专家 本周日到晋江市中医院坐诊

本报讯 失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、便秘……若你有以上中医疑难杂病及有保健养生调理的需求,就抓紧时间报名本次专家门诊。9 月 5 日(星期日),福建省中医药科学院睡眠研究中心黄俊山主任将莅临晋江市中医院坐诊。

黄俊山,系医学博士、教授、主任医师,国家二级心理咨询师、博士研究生导师,国家重点研发计划课题负责人;国家重点专科学术带头人;国家中医心理学学科及学术带头人;国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团成员。擅长:内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂病及保健养生调理。

一、坐诊时间

9月5日(星期日) 上午 09:00-12:00;下午 2:30-17:30

二、出诊科室

晋江中医院门诊五楼名医工作室

三、预约方式

1、联系人:施能渊 联系电话:13808511355

2、电话预约挂号:0595-85891234(医院预约服务中心)

厦门生殖专家 本月每周二定期到市医院坐诊

本报讯(记者 吴清华 通讯员 陈丹红) 即日起,厦门大学附属第一医院生殖中心专家将每周二来晋门诊,且门诊免收专家诊疗费,详情请持续关注“福建省晋江市医院”微信公众号发布的专家信息。

据了解,这支生殖医学中心专家团队经验丰富,专治不孕不育。9 月生殖专家的具体门诊时间为:9 月 7 日高红、9 月 14 日林莉、9 月 21 日高红、9 月 28 日颜晓红。门诊时间为 14:30 - 17:30。生殖中心专家门诊于晋江市医院新院(罗裳院区)妇儿中心楼 2 楼,有预约挂号的市民朋友可前往市医院罗裳院区就诊。

生活

合创汽车 泉州首家体验店落户晋江

本报讯 记者日前探店获悉,合创汽车泉州广藟体验店揭开神秘面纱,面向公众开门迎客,正式开启试营业。这是泉州第一家合创汽车体验店,地处晋江汽车市场旁,紧邻晋江 SM 广场,这也代表着合创汽车的泉州用户们终于有了自己的家。

走进合创体验店,整体设计通透明亮、质感简约,配备合创全新标准的软硬件设施,构架出一个科技、时尚的精致出行生活体验空间,可实现用户选车、订车、买车全场景数字化服务体验。

截至目前,合创汽车渠道开发团队已完成售后服务网点总数累计 105 家,覆盖全国 23 省 68 城,包括北京、上海、广州、深圳、成都、武汉、杭州等个重点城市。随着合创汽车持续高速发展,越来越多的售后服务网点将深入全国各地,形成全面的独立渠道和服务体系,满足更多消费者购车用车的需求。

新店开业,2021 款 007 合创、合创 Zo3 两款高端纯电动车型也同步在泉州晋江地区投入销售及盲定。该店还同步开启了试驾礼、金融礼、先定礼、置换礼、安心礼等 5 重好礼。试驾有机会得到开业限定福利购车,更有限时大礼包。

2021 款 007 具有 2919mm 超长轴距,为广大家庭提供舒适宽敞空间,643km 的续航也能充分满足远行者的需求。合创 Zo3 则是合创与 EDG 电竞俱乐部联手,与年轻人共创的酷玩纯电 SUV,搭配首创的智语自动驾驶系统,简单一句就能声控车辆。对合创汽车感兴趣的消费者,不妨到店体验。

