健康课堂

“冻手冻脚”莫大意 或是疾病先兆

日常生活中，很多人都出现过手脚冰凉的情况，其中以老年人、女性群体为多见。你是否也有相似的困扰？

现象：脚凉与冬天如约而至

“最近气温骤降，下班出门的那一瞬间，我冷得直哆嗦……”“你这还算好的，我在办公室都觉得腿凉、腿麻，晚上躺被窝里身体热，脚部却久久捂不热……”陈小姐今年35岁，是一名小学教师，近日，她忍不住和同事“吐槽”起了寒冷的天气。她表示，自己很讨厌冬天，原因就在于冬日时节会“冻手冻脚”，“寒从脚下起”让人难以忍受。

入冬后，很多人会感觉到下肢发冷，尤其是从膝盖往下的部位。和陈小姐一样，有人只在冬季感觉脚凉，有人则一年四季脚都没暖和过，但也有的女孩，为了讲究漂亮、时髦，在冬季低温天气里，依旧“坚强”地选择穿长筒靴、短裙，选择露腿露脚踝的穿搭方式……

建议：做好充足保暖是关键

记者采访发现，下肢发冷更多原因在于自身。当气温偏低时，若下肢特别是脚部感到寒冷，是因为人的下肢离心脏最远，局部血流相对缓慢的缘故，属于正常现象。可每天坚持用热水泡脚，泡过脚后用手揉搓脚心；同时，爱美又穿得单薄的女性，要警惕下肢经常受寒受凉，易诱发关节炎等疾病，造成终身痛苦。

此外，若在气温不太低、腿脚保暖很好的情况下仍感下肢寒冷、麻木，甚至夏季也不例外，则应引起足够的重视。对此，记者采访了晋江市中医院血液外科林乐发医生，他表示，双下肢发凉、发冷的原因可大致分为内因和外因。每个人情况不同，发生下肢发冷的原因也多种多样，需由专业医生诊治，进行具体分析。

解析：或是这些疾病的先兆

针对像陈小姐这样，躺被窝里身体热但脚却是凉的情况，林乐发解析说，“从中医角度来讲，可能是由于过度劳累、久病、年老、先天体质等引起的肾阳虚的表现，可以通过药物及针灸、按摩的方式来调理。从西医角度来讲，主要是由于各种因素造成末梢循环障碍的表现，可以通过运动及日常护理来改善，必要的时候需要使用药物进行治疗。”

“天气降温或个人穿衣较少、受凉等，只是其中一种外在原因。其实大多数人双下肢发凉发冷，与自身的身体原因有很大关系。”林乐发补充道，“或是血栓闭塞性脉管炎、甲状腺机能减退症、闭塞性动脉硬化、多发性大动脉炎、肢端动脉痉挛症等疾病的先兆。”下肢发冷看似小事，但我们应树立健康管理意识，在日常生活中积极调理治疗小毛病，以免引起疾病。

健康达人

咱厝冬泳达人庄垂炼：“冻”并快乐着

下周二大雪节气将至。说起这个节气，光听着就让人感觉气温似乎瞬间降了3℃。近日，晋江进入寒冬模式，街上行人包得严严实实，但寒风瑟瑟，也抵挡不住一类勇士的热情。他们就是永远穿衣服比别人更少的——“冬泳人”。作为一名73岁的银发族，咱厝庄垂炼迄今为止，已坚持冬泳20余年。也想尝试冬泳？不如一起来听听他怎么说。

欢乐冬泳不惧严寒展活力

拥抱冰水，纵身一跃，乐享寒冬，感受别样冰爽一刻……冬日里，你穿着羽绒服喊好冷，冬泳达人庄垂炼却是正当时。

“我是晋江冬泳协会的会员，名字叫庄垂炼，今年73岁，坚持游泳已经有20多年。”庄锤炼有着广泛的兴趣爱好，如跑步、摄影等，游泳是他钟爱且坚持的一项运动。历年来，他以自身的兴趣爱好为出发点，将爱好与健康无缝衔接。不论春夏秋冬，他就爱游泳。由于热衷游泳，他选择在晋江市全民健身中心游泳馆办了年卡。

游泳馆前台工作人员小石告诉记者，自入秋天气变冷后，选择游泳的人自然就骤减，而庄锤炼是如今游泳馆里少见的冬日常客。“生活因运动而美，几乎每一天傍晚5点左右，庄先生都准时去游泳。我相信他是发自真心地喜欢冬泳。”

可促进健康更能磨炼意志

“说是游泳，当然也包含冬泳。实际上，我是一年四季都游泳。除了自己，我儿子也喜欢游泳。我还把内孙、外孙，教会了游泳。”庄锤炼告诉记者，他参加冬泳协会已经有16年了，早在冬泳协会之前，他就有游泳的习惯。

“早前曾咨询过医生，科学冬泳，既能增强人体抗寒能力，有利于人体微循环，又能增加血管弹性，是一种血管体操。”他表示，冬天坚持锻炼好处多多，而关于冬泳的好，他本人及家人就是亲身受益者。“我认为，坚持冬泳既能增强身体健康，更可以锻炼一个人的意志力。对孩子而言，是一种很好的教育方式。”

冬泳听起来很酷，但庄锤炼建议，科学锻炼永远是第一位。爱好也要量力而行，冬泳关键在于把握好度，不可相互攀比。此外，泳友应选择水质较好的水域锻炼身体，体弱者及老人应考虑冬泳时天气的选择。

健康问答

梅子煮酒能柔肝开胃？

读者问：进入冬季，听说梅子煮酒可养生？请问是真的吗？

晋江市中医院副院长、中医主任医师、中医外科、皮肤科专家蔡文墨：除梅花外，梅子也是宫廷常用的养生果，不少地方也有“青梅煮酒”的习惯。其实，这有一定养生道理。梅子色青味酸甜，具有生津敛阴，柔肝开胃除烦的作用。如果再加少量酒浸泡，取其“行气走窜”之效，有助于升发肝阳。

做法：将新鲜青梅泡上6～8小时，切记青梅不能搓洗，只能用干净的湿毛巾抹干净。然后把青梅和冰糖交替放进干净的瓶子里。不时摇晃一下瓶子，让其分布均匀。等装满以后注入白酒，耐心等待3个月，就可以喝到淡淡的青梅酒了。

专家医讯

市医院晋南分院开展健康检查

本报讯 龋齿、视力异常，为当前学龄前儿童最常见的健康问题之一。为进一步加强幼儿口腔、视力健康知识的宣传，切实做好幼儿园的卫生保健工作，晋江市医院晋南分院于10月25日至11月25日期间，于龙湖镇幼儿园开展幼儿视力筛查、口腔检查及氟化泡沫防龋齿口腔保健活动。活动中，医生们认真地为每个孩子进行检查，并对检查结果进行详细记录。

晋江市医院晋南分院相关负责人表示，本次检查，旨在向幼儿广泛宣传卫生保健知识，同时也为今后幼儿园的保育工作提供了科学依据，使部分龋齿幼儿和视力不良幼儿得到及时的矫正指导，有益幼儿健康成长。

品赏中国白酒文化 永宁·华泰肆玖酱酒品鉴会举行

本报讯 “勾兑白酒和粮食酿酒的区别您知道吗？”11月27日下午，肆拾玖坊永宁·华泰肆玖酱酒品鉴会在晋江举行，来自社会各界嘉宾200余人出席了此次品鉴会。在品鉴会上，主办方作了一堂以“寻回中国失落的酒文化”为主题的讲座，从白酒的酿造过程详细阐述了一款好白酒的工艺流程，并现场演示了勾兑白酒和粮食酿酒的区别，让现场嘉宾用闻和品的方式体验勾兑白酒和粮食酿酒的区别。

据悉，肆拾玖坊是肆拾玖坊实业有限公司旗下品牌，创立于2015年，是由中国49位IT精英共同发起，跨界众筹成立的以中产家庭衣食住行为主要服务内容的互联网品牌。是一个以“众筹、社群、生态布局”为特色，快速崛起的互联网新锐公司。目前，肆拾玖坊已在全国拥有上千家分支机构及1700多家线下专营店，超过2万名股东级合伙人。肆拾玖坊现拥有瓶装酒、坛装酒和定制酒三种产品大类，酒魁、宗师、泰斗、匠香传奇、孔雀令等五种主打常规酒，定位市场上不同层次的消费群体。今年11月，肆拾玖坊正式进入晋江。

理 财

临近年底 这些“雷区”需警惕

前段时间，某上市公司因前期财务造假被一审判决赔偿投资者24.59亿元，5名独立董事被判承担民事赔偿连带责任，赔偿金额8.61亿元。这不仅引发了市场热议，也带来了一阵独董“离职潮”。尽管独董离职并不能与财务造假关联起来，但财务造假的潜在风险，投资者不得不防。进入12月，市场上又有哪些潜在风险需要警惕，年底投资机会在哪？

风险一：财务造假

“康美药业案一审”后，在11月12日至30日期间，已先后有53家上市公司的58位独立董事辞职。独立董事辞职，是否意味着该上市公司存在财务造假的风险？

“投资者应理性看待独董辞职现象。”中信证券表示，投资者不能把独董辞职和财务造假简单关联起来，但财务造假风险不得不防，多个情形都会造成业绩大幅波动，投资者应谨慎对待。如向设立时间短、规模小、与上市公司业务无关联的企业支付大额预付账款；控股股东或其他关联方以上市公司的名义，对外借款或为关联方提供担保；财报存在“存贷双高”等异常情况。可能存在资金被挪用、资产受限或被质押等未充分披露的情况；改变对股权投资的核算方法，从而确认大额投资收益。

风险二：解禁

Wind数据显示，12月份，已经有217家上市公司即将迎来解禁。从个股来看，工业富联、上机数控、昊华科技等10只个股12月解禁市值超百亿元，它们的解禁压力较大，其中，解禁市值最高的为工业富联（601138.SH），数量高达167.62亿股，解禁数量高达187.23亿元。占流通A股的15.31%。

解禁，即限售股解禁，意味着可流通股数量增加，根据过往表现，部分个股股价或因此而承压。

风险三：减持

减持，即减少持有股票数量。监管规定，符合条件的上市公司重要股东在实施减持前，需先公告披露。一般来说，重要股东减持对市场情绪会产生一定的影响，减持计划公布后相关股东进行减持操作，由此将导致股价承压。

截至11月底，已有266家上市公司的重要股东发布了440多项减持计划，按最新收盘价（截至11月30日）计算，减持上限金额约583亿元。剔除已结束的减持计划后，中信证券整理了剩余公司的重要股东的减持计划，其中合计减持上限对应市值排名靠前的个股不乏光威复材、明阳智能、雅化集团、华润微等关注度较高的个股，值得投资者注意。

基金观察

市场持续震荡 基金发行回暖
本地投资者该如何选择？

“睿远旗下第三只公募产品来啦！睿远稳进配置两年持有期基金12月2日首发，固收+，稳中求进，属于偏债混合型基金……”周三，证券从业人员张女士早早地在朋友圈发布上述信息，吸引了不少客户前来咨询。“今年股票市场操作难度大，因此一有明星基金经理的产品，往往能吸引不少投资者。”

事实上，年末通常是基金公司布局的重要时点，因此，一步入12月，众多基金产品已陆续“排队进场”。如12月1日，明星基金经理谭丽管理的新基金嘉实价值创造三年持有基金发行；12月2日，睿远基金旗下第三只公募产品睿远稳进配置两年持有期基金发售……

基金发行渐回暖

近一个月以来，A股市场指数持续震荡，高景气板块如新能源、光伏、科技半导体等稳中有升，而蓝筹白马股低位徘徊对指数影响较大，结构性行情依旧继续上演。反观基金发行市场，在经历了年初的“疯狂”，二季度的“萧条”，三季度的回暖过后，四季度基金发行迎来了平稳过渡期，整体略显平淡。

“在一季度的高基数之下，今年基金公司发行的节奏还是比较快的。”晋江某券商人士陈先生说道，“其间多次出现了‘日光基’，加上投资者对于基金的热情与日俱增，基金市场依然较为火热。”Wind数据显示，截至11月30日，年内新成立基金1641只，创下历史新高，总发行份额达2.67万亿份。昨日，睿远稳进配置两年持有期基金发行，半天就“吸金”400亿元，表现十分亮眼。

但在整体市场分化较为严重的背景之下，基民表现“有喜有悲”。

“2月份，买了一只明星基金经理的混合型基金，目前还亏了一点点，玩了个‘寂寞’。”晋江投资者吴先生告诉记者，“当时就是看中明星基金经理的过往成绩还不错，抢到了这一款基金，它大多数配置都是医药、消费股，以前表现不错，但今年这两个板块表现差强人意。”与吴先生不一样的是，投资者刘先生的收益令他十分满意。“去年10月，觉得新能源汽车的未来前景十良好，就选择了新能源车ETF，拿到现在刚好一年，目前来看已经翻倍，刚好踩到风口了。”

“固收+”产品更受欢迎

事实上，今年初以来，A股的结构性行情愈演愈烈，大盘持续震荡，行业明显分化，板块轮动加速，使得权益市场的操作难度明显加大，这也让投资者的目光转向了更偏稳健的债券和“固收+”产品。

从数据上来看，也印证了这一现象。同花顺iFinD数据显示，截至11月30日，11月份新发行基金共计184只，发行份额2086.97亿份。其中股票型基金37只，发行份额205.26亿份，占比9.9%；混合型基金78只，发行份额759.78亿份，占比36.63；债券型基金49只，发行份额923.31亿份，占比44.51%。与上个月相比，债券型基金的发行份额占比在11月继续上升，高达42.99%，为年内首次超过40%，与此同时，发行份额也远高于前几个月。

“今年年初过后的持续下跌，让不少基民有一定亏损。在二季度，尤其是三季度过后，债券型基金和‘固收+’基金的占比就有了明显提升。”某银行零售业务工作人员刘女士说，“整体来看，这两类基金都卖得不错，说明投资者的风险偏好有所降低，也从侧面说明市场的赚钱效应并不高，分化比较严重。四季度在风险偏好继续降低的背景下，‘固收+’基金有可能是基金公司发行的主流。”

延伸阅读

关注低位蓝筹修复空间

临近年底，投资者是继续关注高景气板块，抑或是多关注处于低位的蓝筹板块？投资方向在哪？

“中下游消费板块今年已经有所调整，目前估值已经不高且中长期前景依然明朗，应自下而上择股，包括食品饮料、医药、家电、轻工家居、汽车及零部件、互联网与传媒、农林牧渔等。”中金财富证券建议，投资者还可多关注高景气的制造方向，包括新能源汽车、新能源及科技硬件半导体，依据产业链环节景气程度变迁而择股配置，特别关注输配电升级、汽车零部件等环节的制造机遇。

“按照当下的宏观环境，相对宽松的货币环境，叠加大宗商品价格下跌，对于中下游成长型公司比较友好。加上当下处于两年之间估值切换的时点，明年增长预期较高的行业和公司，有望吸引更多资金关注。”中信证券则认为，投资者不仅可以多关注成长型企业，蓝筹主线也应重视。“在稳经济主基调基本确定、经济边际修复下，包括细分领域龙头公司的蓝筹板块关注度提升。从相对收益角度看，今年相对配置比例降低、估值处于低位，且明年有修复空间的蓝筹板块配置性价比较高。”

这5家银行被点名通报

本报讯 近日，中国银保监会消费者权益保护局发布《关于银行服务违规收费典型案例的通报》（下文简称《通报》），中国进出口银行、中国银行、浙商银行、江苏如皋农村商业银行、大华银行（中国）因存在多项问题被监管通报。

中国进出口银行：执行内部收费减免要求不到位。针对新冠肺炎疫情，中国进出口银行2020年5月22日出台优惠措施，对纳入专项再贷款支持范围名单的企业，阶段性免收转账汇款手续费。经查，该行天津分行在2020年5月25日至11月3日期间，向2户专项再贷款支持范围名单内的企业收取转账汇款手续费2997元。该分行于检查发现后退还了相关费用。该分行系统无法自动处理收费减免操作，未建立及时确认及退还费用的工作流程，导致内部收费减免要求执行不到位。

中国银行：未提供银团贷款服务而收费。2018年2月13日、3月2日，中国银行阜阳分行分别向某投资发展公司发放固定资产贷款4亿元、1.75亿元，期限16年。2018年3月27日，该公司向银行支付2300万元银团贷款安排费。经查，该分行与阜阳颍东农村商业银行签订《债务优化银团协议》，但未提供发起或组织银团、承担分销或部分包销责任、分配分销银团贷款份额、进行银行贷款相关协调安排等服务。

浙商银行：执行内部收费减免要求不到位。浙商银行出台措施，对小微企业减免签发银行承兑汇票手续费等6项服务收费。经查，该行未有效执行内部收费减免措施，2018年向小微企业收取银行承兑汇票签发手续费183.27万元，2019年1月收取相关费用1.63万元。

江苏如皋农村商业银行：未合理分担小微企业抵押物财产险保费。《关于进一步规范信贷融资收费降低企业融资综合成本的通知》（银保监发〔2020〕18号）实施后，江苏如皋农村商业银行于2020年10月向4户小微企业发放6笔、4100万元抵押贷款，同时办理以该行作为受益人的抵押物财产险，7.8万元保费全部由借款企业承担。

大华银行（中国）：以贷收费。2018年，大华银行（中国）上海分行发起、推荐，经总行审批同意，给予某集团所属4家公司5000万美元授信额度。此后又将授信额度调整为7500万美元。两份授信审批报告均列明：需要单独签署《咨询顾问服务协议》，咨询服务费为每年提款金额的0.6%。该行上海分行与客户签订《咨询顾问服务协议》，约定提供融资交易所涉相关方盈利水平、资产负债结构等财务状况分析，在2018年10月至2019年8月期间收取咨询服务费71.48万元。

本版由本报记者 陈荣汉 吴清华 黄海莲 采写