



## 《健康周刊》特约合作机构

## 咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048 (微信号B84552165)

**晋江市医院**

晋江市医院  
福建省晋江市医院

崇德 精医 博爱 奉献

罗裳院区地址: 泉州市晋江市普光路与世纪大道交叉口北侧  
服务热线: 0595-85683434

**晋江市中医院**

晋江市中医院  
人道·爱心 敬业·利民

预约热线: 0595-85891234  
地址: 晋江市泉安中路1105号

**晋江市第二医院(安海医院)**

晋江市第二医院  
安海医院

地址: 晋江市安海镇海八中路92号  
电话: 0595-85700180

**晋江市医院晋南分院**

晋江市医院晋南分院  
国家公立二级甲等综合性医院

全心全意守护您的健康!

预约服务热线: 0595-85286195  
地址: 福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号

**福建医科大学附属口腔医院闽南分院  
晋江市口腔医院**

明德博学  
精医济世

地址: 晋江市青阳街道迎宾路25号  
电话: 0595-88319120

### 健康课堂

# 健康减肥知多少 医生评点瘦身食谱

家人团聚、灯火可亲……对于不少人而言,一年里最幸福的假期就是春节了。然而,每逢佳节胖三斤,仔细一看三公斤。对于不少银发族来说,肥胖问题也成了他们的困扰。业内医生表示,安全减重应当放在首位,要将体重保持在一定范围内,当体重改变的幅度过大时,应引起注意,建议及时到正规医院进行检查。

### 安全减重至关重要

和年轻群体“为了好看、成为衣架”等减重目的不同,一般会选择减重的老年人,目的都侧重为了提高基础代谢、增加肌肉含量、降低体脂率,提高整体活动能力和生活质量。并且,老年人适当减重,有助于降低心脏病、糖尿病、高血压、高脂血症发病率,减少用药,提高活动能力。

老年人肥胖,具有高脂肪比重、低肌肉比重等特点,并且脂肪更多地聚集于内脏、肌肉。因此,老年人减重的方式也应有相应的调整。

“由于减重既减脂肪又减肌肉,因此可能会在原来肌少型肥胖的基础上,进一步导致额外的肌肉流失,发生肌无力、虚弱、摔倒、骨矿物质的丢失,骨折的风险也相应增大。因此,老年人如何安全减重显得至关重要。”晋江市中医院老年病科负责人郭森仁表示。

### 运动和饮食两步走

“安全减重可从运动和饮食两方面入手。”郭森仁表示,老年人可根据自身身体条件选择相应的负重肌力训练,此外,中低强度的有氧训练、柔韧性训练、平衡训练也可配合一起进行。“无论选择哪种训练方法,原则上都应该由慢到快、由轻到重,以保证自身安全,不可过于急躁。”

“印第安人几乎不患高血压、冠心病,主要得益于主食玉米。”郭森仁介绍,在饮食上,可将三分之一的主食更换为粗粮,比如,玉米含有丰富的钙、硒和卵磷脂、维生素E等,具有降低胆固醇的作用;选择鱼禽瘦肉、牛奶、鸡蛋、豆腐等优质的蛋白质。此外,适当进行减盐、减油、减糖,也有助于健康瘦身。推荐家常菜的佐料常用洋葱蒜,洋葱含前列腺素,有舒张血管、降低血压的功能,还可预防动脉粥样硬化;大蒜所含大蒜精油具有降脂效能,所含硫化化合物的混合物可减少血中胆固醇,阻止血栓形成,有助于增加高密度脂蛋白,保护心脏动脉。最后,餐后可以饮用山楂麦芽茶。



## 食谱推荐

### 开胃瘦身两全其美

#### 推荐一:青木瓜排骨汤

郭森仁点评:青木瓜含有丰富的维生素C、胡萝卜素、矿物质、碳水化合物等营养物质;还含有一种很容易被胃液和胰液消化的纤维蛋白质;青木瓜中所含的酵素,对人体的消化机能有很大的益处。排骨的肉不多却富含营养,吃萝卜骨头汤者,可以尝尝排骨青木瓜煲汤,鲜香而不油腻,不用担心增肥,还可改善减肥期间出现的营养不良状况。

#### 推荐二:凉菜海带拌香醋

郭森仁点评:据《中药大辞

典》记载:海带性寒、味咸,功能软坚散结、清热利水、消脂去浊。研究证实,海带中的褐藻酸,还对进入体内的镉、锶等有排泄作用;醋有助消化、软化血管作用,两者皆为减肥常用的好食品。

#### 推荐三:清蒸鱼

郭森仁点评:健脑益智的鱼是一种高蛋白低脂肪食品,含有人体必需的多种不饱和脂肪酸,具有抑制血小板凝集和降低胆固醇的作用,选择鱼类为减肥者的主要荤菜是十分明智的,烧法以清蒸为好。

### 本地医讯

## 晋江市医院开展 颈腰椎病预防与保健宣教

本报讯 “头缓慢地向侧面平行移动,过程不要低头或抬头……”为增强医护人员的服务意识,提升服务质量和能力,进一步普及健康管理理念,推动本市干部职工养成健康生活方式,2月17日,上海市第六人民医院福建医院(晋江市医院)组织医护人员走进晋江市财政局,举办保健宣教活动,把健康送到机关单位。

据悉,本次活动由晋江市医院第一党支部、第六党支部、第七党支部联合开展,市财政局四十余名干部职工参加。

众所周知,人的脊椎和体内其他器官一样,会随着服务期限增加不断老化。颈腰椎病的发生发展,往往有一个较长的过程,极易被忽视。活动中,上海市第六人民医院福建医院(晋江市医院)康复医学科相关负责人用通俗易懂的语言分享了《颈腰椎病的预防与保健》主题讲座,并以现场示范的形式,传授动作要点,现场带领大家做颈椎保健操。

值得一提的是,除保健科普讲座外,现场还有黄惠文、洪小凤两位医生,为有需求的干部职工解读体检报告、普及健康生活方式,并有志愿者分发宣教手册,“防范胜于治疗”的健康生活理念深入人心。

## 运动医学专家到 晋江市中医院坐诊

本报讯 记者从晋江市中医院获悉,即日起每周四,福建医科大学附属泉州第一医院运动医学专家汤海峰将到晋江市中医院坐诊。具体坐诊时间为每周四下午3:00-5:30,坐诊地点为晋江中医院门诊五楼名医工作室。

汤海峰,骨科主任医师,福建医科大学附属泉州第一医院关节骨科主任。从事骨科专业二十余年,专注于关节外科和运动医学方向。曾多次到上海第六人民医院、北京积水潭医院、解放军总医院、上海华山医院及香港威尔士亲王医院等进修交流学习。擅长膝、肩、髋、踝等关节损伤、疾病的诊疗及关节镜微创手术治疗。

晋江市中医院相关负责人提醒,前往医院就诊的患者应携带以往病历、检查报告、体检报告等,以方便医师检查。

本版由本报记者吴清华 陈荣汉 采访

## 生活

### 我为群众办实事

# 民生银行晋江支行为小微客户解难题

小微客户双系统证(征信系统的统一社会信用代码证和机构信用代码系统的统一社会信用代码证)信息不一,导致贷款无法按时下放,该如何处理?前段时间,民生银行晋江支行就遇到这一棘手问题。

去年10月底,严女士一行来到民生银行晋江支行营业厅,寻求工作人员的帮助,神色焦急且情绪较为激动。厅堂主管蔡雅君闻讯而来,安抚客户情绪后,邀请客户到贵宾室并了解相关情况。

经了解,客户严女士为他行对公贷户,在放款时系统提示:征信系统的统一社会信用代码信息错误,要求更新相关信息。如无法按时放款,将导致无法及时发放工人工资,直接影响严女士公司的经营。了解相关情况,该行对公柜员按照内部工作流程,收集客户资料后将相关凭证传递信贷专员,而后交由分行和总行处理,并得到处理成功的反馈。

在将处理成功信息反馈客户后,客户进行了尝试,但在放款时还是提示信息不一致,支行再次向总行寻求帮助,总行表示征信系统的统一社会信用代码已更新,但机构信用代码系统的统一社会信用代码权限已于数年前关闭,需客户到当地人行进行处理,总行无相应的权限。为此,支行厅堂主管多次致电及上门与县城人行进行信息确认,但县城人行均表示无权限修改。

总行无权限修改,县城人行也无法修改,究竟谁才能修改呢?这一项以前觉得再常规不过的业务随着系统上收变得异常复杂。厅堂主管和兄弟支行及总行探讨后得出了企业可能存在“并档错误”的情况。最终,经过长达一个多月的电话和上门沟通,最终通过拨打4008108866全国征信管理中心得到了解决方案:当地的市级人行征信中心可以办理。

在了解办理所需的材料及征信中心对外营业时间后,厅堂主管再次拨通了客户的电话,成功为客户解决了“并档问题”,客户顺利在年前支用贷款,工人也顺利拿到工资。为感谢支行为其解决了束手无策的难题,严女士近日特别致电民生银行晋江支行表示感谢。

群众需求无小事。民生银行晋江支行对客户的一个需求都高度关注,牢记“服务大众 情系民生”的企业使命,想客户之所想,急客户之所急,不断提升自身专业知识水平,用心用情解决客户的“急难愁盼”,真真正正为群众办实事谋福利。

### 基金观察

## 基金发行遇冷 “固收+”产品更受青睐



今年年初以来,尽管A股市场依旧维持震荡走势,但多数个股表现差强人意,使得基金市场表现较为低迷,同时也使得投资者的投资热情大打折扣,基金发行遇冷。在风险偏好下降的同时,固收产品成为投资者的新宠。走访中,不少本地投资者表示,“偏股型基金表现一般,只能选择稳健一些的产品进行避险。”

### 基金发行降温

根据Wind数据,截至2月22日,今年以来新成立的首发基金仅201只,较去年同期232只下降了14%;今年以来平均发行规模9.04亿份,较去年同期的32.41亿份下降了72%。

基金发行规模下降的背后,正是市场行情较差所引起的连锁反应。

截至2月22日,股票型开放式基金今年以来平均收益率为-8.26%,混合型开放式基金为-7.26%。较差的表现很难让投资者满意,因此,今年以来,仅有兴证全球平衡三年持有、汇丰晋信研究精选两只基金的发行规模在50亿元以上,而这两只基金,皆为市

场较为认可的明星基金经理。

记者了解到,不仅基金发行进一步降温,本月以来,还出现了多个基金募集失败的公告。2月19日,平安基金旗下平安中证港股通消费ETF宣布发行失败。该基金从2021年11月18日开始募集,直至2022年2月17日结束,用满3个月的募集期依然未能满足基金合同规定的基金备案的条件,故基金合同不能生效。除该基金之外,中银证券国证新能源车电池ETF和同泰基金旗下同泰同享混合基金均在本月宣告募集失败。

### “固收+”产品成新宠

“以前觉得固收收益低,但如今市场行情低迷,不少人却纷纷选择‘固收+’基金。”晋江投资者刘先生说道,“近两年,‘固收+’产品发行数量逐渐增多,尽管收益波动不大,但在市场行情启动时,也能凭借其多重投资方式,获得更多增值收益。”

那么,“固收+”是如何为投资者获得超额收益的?据了解,与传统的固收产品不同,“固收+”可以分成两个部分,即“固收”和“+”。“固收+”产品以固定收益类产品作为打底,一般就是利率债和高评级的信用债等风险相对较低的债券,加上风险相对较高但收益也可能较高的投资,如股票、打新、可转债等。

业内人士介绍,在偏股型基金赚钱效应较弱之时,更多基金会选择较为稳妥的债基或者“固收+”产品。

## 《理财周刊》合作机构

**中国建设银行**  
China Construction Bank  
晋江分行

助力乡村振兴 建设美好生活  
详情请咨询我行营业网点

**要贷款**  
就找晋江农商银行

申贷(监督)热线  
82096336

**中华保险**  
CHINA INSURANCE

车险投保找哪家?  
共享自助中华“行”  
详情咨询: 0595-88111183

## 晋江哪吒汽车用户中心 正式开业

本报讯 2月19日,哪吒汽车在20个一、二线城市的22家直营门店开业,晋江哪吒汽车用户中心同步开业。这是哪吒汽车品牌成立以来,规模最大的一次全国直营店联合开业,“哪铁们”将在更多区域享受到进一步升级的直营店服务。

在哪吒汽车直营的赋能下,哪吒汽车品牌、哪吒汽车旗下哪吒V、哪吒V Pro、哪吒U Pro等精品车型,得到了广大消费者的熟知和认可。

据了解,2020年,哪吒汽车开启一、二线城市布局直营店的战略,在知名商圈广泛布局,让消费者更加方便安心地享受用车服务和有车生活。此次新开业的哪吒汽车直营店分为体验中心、用户中心两种类型,主要功能分别为“体验”和“交付”服务。

值得一提的是,在开业的22家直营门店中,用户中心达到16家,空间更大的哪吒汽车用户中心,可为用户提供多元化服务。