

老爸老妈俱乐部活动

听金融讲座 学理财知识



老爸老妈俱乐部成员认真听讲座。

□文/图 本报记者 刘彩霞

改革开放40年，人们的衣食住行发生了巨大的改变，各个行业都深受影响，金融行业也不例外。为了普及金融行业的发展历史，2018年12月29日，老爸老妈俱乐部携手郑州银行漯河分行共同举办专场金融知识讲座。

活动当天，30多名老爸老妈准时走进昌建大厦郑州银行二楼会议厅。此次活动特邀具有丰富从业经验的郑州银行漯河分行副行长韩克宇作为主讲嘉宾，对金融行业发展历程进

行讲解。

讲座正式开始前，韩克宇首先通过几组不同时期市民衣食住行的照片对比，勾起大家对生活的回忆。随后，配合幻灯片简单讲述从1978年改革开放以来，中国金融业的结构和发展格局发生的重要变化。从恢复和建立多种金融机构，到真正意义上商业银行的诞生；中国保险业的改革与发展，分析促进发展的政策实施；金融监管体制不断调整改革，以及我国法制建设等，通过一些实际案例，让大家深入体会金融业的改革和

发展，老爸老妈们纷纷表示受益匪浅。

如今，人们的生活水平不断提高，理财观念逐渐深入每个家庭，再小的投资也会积少成多。“了解基本的相关金融知识，可以有效识别和规避理财风险，对于一些网上以及市场上的高息产品，也会有一个清楚的认知了解。”韩克宇表示，很多中老年人在投资、理财方面都存在盲区，这就潜藏了很大的投资风险。作为金融行业从业人员，有责任也有义务对投资群体进行相关风险教育，从而提升其风险识别意识和能力。

通过此次金融讲座，不少老爸老妈对金融业有了更深一层的了解，郑州银行漯河分行相关负责人表示，今后将不断变换授课内容，借助老爸老妈俱乐部平台，以贴近生活的方式开展更多内容丰富的金融知识课堂，加强市民提升投资理财风险意识和识别能力，切实保护个人的财产安全。

想要了解更多关于活动内容的信息，扫描二维码关注“老爸老妈俱乐部”微信公众号即可。另外，会员招募正在进行中，想要加入俱乐部与大家一起参与活动的老爸老妈千万不要错过。详情可拨打电话：15039571679进行了解。

健康知识

莫名胸闷要查因

胸闷多指胸部闷胀或呼吸不畅，轻则胸闷憋气，胸口像塞了团棉花，重则难受不适，自觉如有重物压住胸部，甚至呼吸困难，不能平卧，胸闷各年龄段都可发生。

功能性胸闷：自我调适为主 功能性胸闷是指没有器质性病变，受周围环境和个人精神状态影响，自觉胸闷不适。如工作重负、居住环境长期密闭，或抑郁状态、情绪不稳发生争吵，都可能会导致胸闷。此外，神经官能症如神经衰弱亦可导致功能性胸闷。此类胸闷较轻者有时自我调适即可，重者需到医院诊治。

病理性胸闷：查明原因 病理性胸闷是指器质

性病变所致的胸闷。如冠心病、心力衰竭、风心病、先心病等心血管病引起的胸闷，既往多有基础疾病史，且伴有胸痛、心悸、气短，严重者或中后期多伴有呼吸困难，不能平卧等。此外，肺部感染、慢阻肺等也是胸闷出现的原因。胃食管反流及颈、胸部肿瘤亦可导致胸闷。病理性胸闷要从源头找病因。如经常发作胸闷，应及时进行针对性检查来找原因，明确性质是功能性还是病理性以便对症下药。如反复发作胸闷甚至胸痛，每次持续时间长（多达30分钟），应警惕急性心梗等重病，需立即就诊。

晚综

在家测血糖讲究多



经常有患者反映：我在家测的血糖值都在正常范围内，怎么到医院一测就高了？

发生这种情况完全正常，因为血糖是个波动的数据，几分钟后就会产生变化。家庭血糖仪采的是末梢全血，医院检测采用的是静脉血清或血浆葡萄糖，一般空腹下的家庭血糖仪检测数值要比医院数值低，但餐后医院检测数值会相对较低。有些患者不敢下手或下手轻了，用力挤血出来，导致测出的血糖值有偏差。家用血糖仪是否校准，试纸是否还在有效期内等都有影响。有些患者平时吃得好，等到测血糖这天变得很讲究。

如不放心家庭自测数值，可到社区卫生服务中

心检测。糖友的药物一般一个月调一次，因此医生常建议患者每周都测血糖，且有很多讲究：

- 1.固定每周的一天测血糖，分别在晨起空腹、早餐后、午餐后、晚餐后测量，共四次。要选质量过硬、操作简便的血糖仪，并定期做校准。
- 2.不要用受伤或水肿、感染等情况的手指做采血部位。采血前用肥皂和温水将手洗干净，擦干后，手臂自然下垂10~15秒，使指尖充血。
- 3.采血时不要用力挤压采血部位，建议用棉签擦去第一滴血液，将第二滴血液置于试纸指定区域。
- 4.最好记下每餐的饮食及餐后2小时的血糖值。

晚综

脂肪肝，别陷入这几个误区

随着生活水平的提高，患有脂肪肝的人也越来越多，但在脂肪肝的认识、治疗及预防上，不少人存在一些误区。

误区一：脂肪肝不痛不痒，就不用管

脂肪肝主要分两大类：酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。这个疾病看似简单，实际发病率不断提高，而且发病年龄越来越年轻。

轻度脂肪肝并不是指程度“轻”，而是比较容易治愈的阶段。理论上，单纯性脂肪肝去除病因后，可完全恢复正常，即使到了脂肪性肝炎阶段，病变肝脏也能通过积极治疗得到完全逆转。但如果不予重视，当出现肝区疼痛、恶心呕吐时，脂肪肝已相当严重，比如肝硬化阶段，此时，病变肝脏再也不能恢复正常。

因此，发现脂肪肝后应尽早进行治疗，切不可掉以轻心。长期忽视治疗，到最后不仅会引发肝硬化，还会引起肥胖，高血脂、高血压等心血管疾病，诱发脂肪性肝纤维化等，甚至出现肝细胞癌。

误区二：脂肪肝和糖尿病没有关系

在非酒精性脂肪肝患者中，50%的患者伴有高胰岛素血症和糖尿病前期表现，若能早期引起重视，有60%~80%的患者可以从危险的边缘挽救回来，免受糖尿病及心血管病的困扰。

因此，预防糖尿病，就需要早发现、早控制脂肪肝的进一步发展。如果发现自己近期有体重增加、饭后头昏、精力不集中、动则疲劳、腹部隐痛、饱胀不适等高脂血症和脂肪肝的临床征象，就需要尽快做脂肪肝的筛查。

误区三：脂肪肝跟饮食没关系

目前，脂肪性肝病正严重威胁国人健康，并已经成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，还是导致肝硬化的常见原因。饥一顿饱一顿的饮食习惯很容易导致脂肪肝。

人体为了维持生命代谢的需要，糖、蛋白及脂肪可以互相转化。比如，在饥饿的状态下，为了维持血糖的水平，机体就会分解脂肪，导致血液中游离脂肪酸增高，大量脂肪酸进入肝脏，导致肝脏脂肪堆积。而暴饮暴食最易导致肝脏

脂肪储备能力上升，也会导致营养过剩，在肝脏以甘油三酯形式储存起来，形成脂肪肝。

其次，常熬夜、饮食营养不均衡、烟酒过多等都容易导致脂肪肝。一般上班族都是晚餐吃得晚，吃完直接睡，能量消耗少，易导致脂肪积聚。此外，这样饮食不规律的人往往高脂肪、高糖分的零食摄取过多，易产生肥胖问题，导致脂肪肝。

三招能对付脂肪肝

- 1.生活方式干预。如果我们能改变吸烟好酒等不良的生活习惯，脂肪肝就很难在人体里存活下去了。不同程度的酒精性脂肪肝，戒酒后几个星期内，肝脏的脂肪就有可能逐渐消退。
- 2.饮食调整。增加瘦肉、鱼类、蛋清及新鲜蔬菜等富含亲脂性物质的膳食，有助于促进肝内脂肪消退。特别是高纤维类食物有助于增加饱腹感及控制血糖和血脂，对于营养过剩性脂肪肝尤其重要。
- 3.运动疗法。多做各类有氧运动，根据自己的身体条件可选择慢跑、中快速步行、打羽毛球、踢毽子、跳舞、跳绳、游泳、打太极拳等。

据人民网