

# 帮老百姓打理“钱袋子” 银行加速布局财富管理

新华社记者 张千千 李延霞 吴雨

随着投资理财观念的普及,近年来,老百姓通过打理金融资产获得财产性收入的需求不断增长。梳理上市银行2021年业绩报告可以发现,多家上市银行个人客户资产规模快速增长,当前财富管理正在成为商业银行重点发力布局的业务方向。

从年报数据看,2021年末,工行境内个人金融资产管理规模(AUM)达16.96万亿元,为客户创利2500亿元;建行个人AUM超15万亿元,其中投资理财客户较上年末增加2205万人,增幅达17%;招商银行零售AUM突破10万亿元,全年增幅超过20%;光大银行零售AUM比年初增长10.7%……

“财富管理转型是国内很多商业银行的共识,也是这几年国内商业银行的发展重点和目标。”光大银行行长付万军表示。

对商业银行而言,财富管理业务具有轻资产、高盈利的显著优势,是经营业绩重要的稳定器和平滑器。加速布局之下,多家商业银行财富管理收入实现大幅增长。

2021年,中信银行大财富管理收入增长56.2%;招商银行大财富管理收入增长33.91%,在营业净收入中的占比接近16%;交通银行境内分行代销个人财富管理类产品收入同比增长28.37%;光大银行零售财富管理收入同比增长23.09%。

基于商业银行的渠道优势、客户优势,理财业务是银行财富管理业务的重要组成部分,也是老百姓对财富管理业务感受最直接、最深切的领域之一。2021年是资管新规过渡期的最后一年,商业银行加速理财业务整改,压缩存量保本产品,积极推进净值化转型。

截至2021年末,建行净值型产品占

比达92.25%,较上年末提升47.71个百分点;光大理财净值化产品规模超过1万亿元,净值化率达到94%,不断推动银行理财向资管本源回归……

银行对财富管理业务尤其是理财业务的重视,正惠及更多老百姓的“钱袋子”。《中国银行业理财市场年度报告(2021年)》显示,2021年,理财产品累计为投资者创造收益近1万亿元。其中,理财公司累计为投资者创造的收益同比增长4.22倍。

此外,2021年也是养老理财“元年”。12月,工银理财、建信理财、招银理财、光大理财发行首批养老理财试点产品,通过5年的封闭期开展跨周期投资,更好满足老百姓多样化的理财需求。

从今年来看,面对一季度理财市场表现出的波动,商业银行已开始采取措

施,保护投资者利益。

工商银行副行长郑国雨表示,工行将积极把握中国经济长期发展的红利,加强市场分析研判,提高大类资产的配置能力,发挥固收类资产的“压舱石”作用,平衡好风险与收益的关系,力争为广大客户获取长期稳健的回报。同时,将做好理财产品适当性管理,充分揭示产品风险,确保合规销售,切实维护客户的合法权益。

建设银行副行长纪志宏表示,建行将进一步发挥理财、基金、信托等十多家资管子公司的综合化经营优势,强化集团资管功能的整合和协同,打通财富管理、资产管理、投资银行价值链,为客户提供更加丰富、更具竞争力的综合投融资服务,努力把大资管打造成建行转型发展新的业务支柱。

## 湿疹高发季,避免反复发作 宜“衣宽松、食清淡、远离过敏原”

“春天万物复苏,过敏原增多,紫外线也逐渐变强,这是春季湿疹高发的主要原因。”北京大学人民医院皮肤科副主任医师刘毅介绍,湿疹通常表现为身上起红疹,伴有明显的瘙痒,是特异性皮炎在皮肤上的一种表现。

湿疹之所以反反复复,难以治愈,主要与其发病机制有关,既有内因,也有外因。内因是指基因问题,这种先天性的原因是无法改变的;外因则是环境因素,人们每天接触到的环境也很难改变,只能通过寻找过敏原,改变自身的生活方式来改善。“对于过敏性体质患者或明确在春季湿疹加重的患者,最好检查一下过敏原。”刘毅认为,心理因素对湿疹的影响也较大,湿疹患者应缓解压力、放松心情,即便瘙痒难耐,也不要抓挠,“因为皮肤被抓破后,外界的细菌、病毒以及过敏原就会趁机进入皮肤中。”

北京儿童医院顺义妇儿医院皮肤科主任医师徐哲认为,护理湿疹其实不在于“湿”或“干”,重要的是保持皮肤水油平衡,湿疹患者应做好基础护理,保持皮肤清洁和湿润,且湿疹患者也可以洗澡,多洗澡可帮助皮肤屏障恢复,洗掉代谢

产物和微生物等,还能促进湿疹痊愈,不过应注意水温不要超过40℃,不要过于频繁,以免刺激皮肤。洗完还应注意擦干。赵琰指出,除涂抹润肤剂外,湿疹患者还可使用外用药膏,临床上常使用的是激素类和非激素类药膏,如钙调磷酸酶抑制剂等。如果外用效果不够明显,可口服抗组胺药物、进行光疗或服用相关免疫抑制剂等。此外,亦可注射生物制剂。“时值湿疹高发季,健康人群也应避免过度清洁皮肤,做好保湿、防晒工作,减少汗液刺激,出门时佩戴口罩,避免湿疹的发生。如出现皮肤起疹和瘙痒,及时到医院就诊。”

此外,湿疹患者在“衣食住行洗”方面都要当心。衣:尽量穿纯棉质地的衣物,衣着宽松、透气;食:避免食用刺激性食物,避免饮酒;住:居住环境应保持室内通风,对尘螨、猫、狗毛过敏的患者,更应注意环境卫生;行:少去花粉、柳絮和杨柳絮较多的公园,出门佩戴好口罩,尽量减少接触过敏原;洗:洗澡水温不宜过烫,洗澡时间不宜过长,洗完应及时涂抹润肤霜。

(张兆慧)

## 走进自然 踏青观鸟



日前,在青海西宁湟水国家湿地公园,工作人员为小朋友讲解观鸟知识。

当日,青海省自然资源博物馆在青海西宁湟水国家湿地公园举办观鸟亲子活动,来自西宁市的10余组家庭近50人参与。活动旨在引导人们走进自然,认识身边鸟类,提升环保意识。

新华社记者 耿辉 摄

## 晚餐食用小米粥减肥又助眠

养血、清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。现代研究还发现,小米含有丰富的色氨酸。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌使人欲睡的神经递质5羟色胺,让人产生困倦感。另外,中医认为大多

数肥胖者是脾胃虚损不能充分消化饮食的虚胖。小米具有补养脾胃助消化的功效,还可以促进胰岛素分泌,减肥不伤身。

胖人多痰湿,半夏可以燥湿化痰、

降逆止呕、消痞散结,通过去除痰湿来减肥。药理研究也表明半夏能抑制中枢神经具有一定的催眠作用。需要特别提醒的是要使用经过炮制后的清半夏,切不可使用生半夏。因生半夏具有一定毒性。夏枯草和清半夏是中医治疗失眠的常用药对,对于半夜易醒,醒后难以入睡者效果更好。夏枯草清肝火、散郁结的功效也可以很好地协助清半夏祛痰除湿,清热安眠。(苏玉珂)

## 吃葡萄干等于吃糖?看看你对葡萄干的误解有多深

有人不解,为什么许多健康饮食推荐食谱中会推荐食用葡萄干,特别是黑葡萄干呢?跟这类疑问相对应的比较流行的说法是:葡萄干不就是糖吗?它有什么营养价值?经过干燥之后,它还有抗氧化活性吗?

的确,葡萄干中含有大量糖分,因为它浓缩了葡萄里的糖。但是,葡萄干≠糖。葡萄干作为水果干的优秀代表,是时候科普一下有关葡萄干的诸多健康真相了!

**葡萄干的健康真相之一:** 是抗氧化物质、矿物质和膳食纤维的优质来源

葡萄本身富含多酚类物质,在干制的过程中有部分损失,但大部分仍能保留在葡萄干当中。因为我们平常吃新鲜葡萄时通常会吐掉葡萄皮,而葡萄干都是带皮吃的,所以吃葡萄干能够得到果皮中的营养,包括皮里的大量果胶和纤维素,以及多酚类抗氧化成分。

有研究发现,在常见水果干中,葡萄干中的多酚类含量是最高的一档。按重量来比较,超过黑李干和杏干,更超过大部分新鲜水果。一般来说,多酚类物质含量越高,抗氧化作用越强。

葡萄干中的钾含量相当丰富,一个成年人每天的钾参考摄入量是2000毫克,吃一小把25克的葡萄干,就能供应超过180毫克的钾,作为一种少量吃的零食,这就很优秀了。

连皮吃的葡萄干也是膳食纤维的好来源。100克葡萄干中的膳食纤维含量是3.3-4.5克,是精白大米的6-9倍。在制作葡萄干的过程中,其中的部分蔗糖和果糖会形成低聚果糖,最高可达8%。低聚果糖是甜味的,人体不能在小肠消化吸收它,但可以在大肠中发酵,属于能调整肠道菌群的益生元,算是广义的膳食纤维。

理论上来说,和浅色葡萄干相比,红色、黑色等深色的葡萄干会有更好的抗氧化性质,因为深色葡萄干中还保留了一部分花青素(能看到黑色,就说明花青素大部分并未损失,否则它就褪色了),另外深色葡萄干中也有更高的膳食纤维和铁元素含量。

**葡萄干的健康真相之二:** 属于中GI食物,不伤血糖

葡萄干本身是一种中低GI(血糖生成指数)食物,用葡萄干替代部分米饭等主食,并不造成血糖的更多上升。有研究发现,和每周喝3次果汁相比,每周吃3次葡萄干与较低的糖尿病风险是相关联的。

有研究者让超重肥胖者和糖尿病患者每天3次在餐前吃一包28克的深色葡萄干(总量84克,约含270kcal热量),替换传统零食(如饼干曲奇等,含300kcal热量)。在12周后,两组受试者的胰岛素水平无差异,但葡萄干组的糖化血红蛋白水平和餐后血糖水平都显著降低了,说明胰岛素敏感性提升了。对糖尿病患者的数

据进行分析,发现空腹血糖也有降低趋势。

针对对健康人进行的实验中也发现,用含25克碳水化合物葡萄干来替代一半白米饭,餐后血糖反应并没有上升,峰值血糖浓度和血糖波动幅度都和米饭相当。

**葡萄干的健康真相之三:** 有利于血压和血脂

因为葡萄干是钾、镁和多种抗氧化成分的良好来源,也富含低聚糖和果胶,所以适量食用有利于心脏健康。调查发现,每周吃至少160克的葡萄干,高血压的风险显著下降。

又有研究表明,用葡萄干替代饼干、蛋糕等零食点心,更有利于控制血压。

**葡萄干的健康真相之四:** 合理食用并不会导致肥胖

有调查发现,每日摄入超过20克混合水果干的人群,和摄入水果干较少者相比,热量摄入更高,平均体重、BMI及腰围却显著较低。在消除各种混杂因素后发现,摄入较多水果干的人,和不吃水果干的人相比,维生素和矿物质的摄入量比较高,膳食纤维比较丰富,而超重、肥胖及腹部肥胖的人数及比例会更低。

额外摄入水果干之后,热量高了,碳水化合物供能比也高了,为什么却反而不容易发胖呢? 这可能是由于吃了甜味的水果干之

后,就不想吃饼干、甜点等零食了,而水果干和这些食品相比,营养素密度更高,健康成分也更多。就像调查发现,适量吃坚果的人和不吃坚果的人相比并不会更胖一样。

**葡萄干的健康真相之五:** 不像甜食那样有害牙齿

牙科研究发现,在正常刷牙漱口的前提下,每天吃一把葡萄干并不像吃甜食那样损害牙齿。

葡萄干中含蔗糖非常少,果糖和葡萄糖在牙齿表面附着时间短,其中的抗氧化成分还略有抗菌效力,所以吃葡萄干后牙齿表面的pH值下降不多,达不到损害牙釉质的程度。

当然,每一种食物都有自己的合理份额,若贪吃过多的水果干,而且不替代其他碳水食物,或者其他食物吃得少,只吃大量葡萄干,那也一样是不利于营养平衡的,一样会发胖或伤害健康的。

那么,到底吃多少葡萄干比较好呢?按照文献中的数量,每周吃160克就有健康效应,平均每天是23克。如果水果能吃够每天200克,那么就可以按23-25克的量来摄入葡萄干;如果日常吃水果比较少,则可以再增加一些葡萄干摄入量,吃到30-40克。当然,这个数量里也可以包括其他水果干,还不不仅仅是葡萄干,枣、杏干、无花果干、蓝莓干、柿饼、枸杞干等也要包括在内。(北青)

## 研究人员:进家门前换鞋很重要

如果你踩到某种泥泞或恶心的东西上,你可能会擦鞋。但当你到家的时候,你总是在门口脱掉鞋子么?很多人不会。对很多人来说,到家时,鞋底会拖进来什么是最不会想到的事情。

尽管我们对室内环境的研究远未完成,但关于在家中穿鞋还是脱鞋的问题,科学倾向于后者。

人们90%的时间待在室内,因此在家中是否穿鞋的问题并不是一个小问题。你家里积聚的东西不仅包括灰尘,还包括脱落的毛发等。其中约三分之一来自室外,要么是被吹进来的,要么是在鞋底上踩进来的。

鞋和地板上的一些微生物是耐药病原体。再加上柏油路残留物等引发癌症的毒素,你可能会用一种新的眼光来看待你鞋子上的脏东西。

科学表明,你家中的铅和你家院子里的铅之间有很强的联系。这种联系最有可能的原因是来自院子里吹进来的脏东西,或者是鞋子踩进来的脏东西,或者是你可爱的宠物毛茸茸的爪子带进来的脏东西。这种联系表明,首先要确保室外环境中的物质就留在室外。

如果你有一个非常简单的选择——在门口脱掉鞋子,那么为什么要在家中穿着鞋子走来走去呢?

在家里不穿鞋有什么缺点么?除了偶尔踢伤的脚趾,从环境健康的角度来看,在家中不穿鞋子也没有太多缺点。

需要鞋子支撑脚?简单——准备一些从未在室外穿过的“室内鞋子”就行了。我们都知道预防远胜过治疗,在家门口脱掉鞋子对我们很多人来说是一个基本而简单的预防活动。(新华社电)

## 晚上10点睡觉最护心

减少睡觉时间换取工作、娱乐的时光,是不少人的生活习惯,尤其年轻人睡觉越来越晚。但英国牛津大学等机构近日研究发现,晚上10-11点间睡觉,患心血管病的风险最低,0点后入睡的患病风险最高。

研究共纳入英国生物库中88026名符合标准的参试者,其中女性51214人、男性36812人,平均年龄61.43±7.8岁。随访5.7年后,共有3172人患上心血管病,包括心梗、心衰、慢性缺血性心脏病、中风和短暂性脑缺血发作。进一步研究发现,这些心血管病患者中,43%的人在凌晨,甚至更晚时才睡觉,38%的人在晚上11-12

点间睡,仅有15%的人在10-11点间睡觉,4%在10点前睡。而且,睡觉时间和患心血管病风险之间呈U型关系,以晚上10-11点睡觉作为基线,10-11点睡觉患病风险最低,10点前睡觉风险增加24%,11-12点睡觉患心血管病的风险增加12%,12点及更晚睡觉风险增加25%。

研究还发现,相较男性,女性入睡时间和心血管病风险之间的关联更紧密,尤其是在0点后入睡会显著增加女性患心血管病的风险。研究者解释称,目前尚不清楚其中的机制,可能和性激素分泌有关。

(牛雨雷)



福建省晋江市自本轮疫情以来,许多理发店暂停营业,由8人组成的一个爱心理发团队走进疫情防控一线,为防疫人员免费理发,解决了大家的“头等大事”。新华社发 周义 摄

欢  
迎  
订  
阅

衡水晚报  
衡水晚报  
衡水晚报

《衡水日报》530元/年  
《衡水晚报》180元/年  
河西站电话: 2034450  
开发区站电话: 13323185505  
河东站电话: 18803288788