

浅谈投资风险

理财做好“加减法”

“体重管理”最受关注



进行投资决策时,应充分考虑自身的风险承受能力,并根据自身情况制定合适的投资策略。总的来说,尽管当前金融市场存在一定的不确定性,但通过合理的资产配置和风险管理,投资者仍有可能实现稳健的投资回报。

随着我国人口老龄化的加剧,越来越多的老年人开始参与股市投资。然而,老年人在炒股时需注意以下事项:首先,不得违反规定出借或借用证券账户进行交易,这属于违规行为。其次,老年人需妥善保管自己的证券账户、身份证件和交易密码,避免信息泄露和非法操作。此外,老年人在投资时还需警惕编造、传播虚假信息或误导性信息的行为,以及欺诈、内幕交易和操纵市场等违法行为。同时,老年人应合法合规使用资金,避免使用银行信贷资金违规进入股市。总之,老年人在享

受炒股乐趣的同时,更需增强风险意识,合法合规参与股市投资,以保障自身合法权益。

总之,股市投资是一项复杂的系统工程,需要投资者做好充分的准备应对地缘政治及汇率变化、行业政策变化、个股非理性波动等不可控风险,并且需要保持理性,不能盲目跟风,及时关注市场风险,把握市场趋势,重视权益保护,提高自身的专业素养和投资能力,只有这样,投资者才能在投资市场中稳健前行。

中国银行贵宾热线: 0532—81859207



中国银行青島市分行营业部理财经理 潘蒙漉

喜欢遛弯的王阿姨走到哪都会被各种理财产品承诺的高收益吸引。这家银行买点,那家保险公司买点,反正只要她手头上有多余的钱,她就会去理财,以至于等女儿买房急需用钱时,她囊中羞涩,拿不出钱来。因为买的理财产品多,王阿姨都记混了,回家挨个查理财产品哪天到期,可哪个也不能在短期内“变”成现金。

专业人士提示,老年人在理财过程中切忌贪多,应该在投资种类、资金比例、期限选择等方面做好“加减法”。

有的老年人为了追求更高理财收益,会开立多家银行账户。还有的老年人出于谨慎等原因,喜欢把养老钱分散存放在多个银行或者理财机构。分散资金既增加了老年人记忆账户密码、资金数额、理财时限等内容的精神负担,也会让老年人因频繁去银行存取本金和收益消耗过多体力。另外,还可能错过银行按照“资金越多、收益越高”原则销售的产品。因此,建议老年人尽量通过规模效应让理财变得更轻松简单。

理财品种宜少忌多

目前理财品种和渠道很多,股票、基金、黄金、外汇,信托、银行和券商以及互联网金融产品等。对于老年人来说,减少理财品种,特别是尽量避免涉足高风险或不熟悉的理财产品,可以让老年人在精力和能力有限的情况下,保持更轻松的心态享受理财成果。因为参与高风险投资品种容易遇到收益的大幅变化;投资自己不熟悉的理财产品,则可能让老年人未赚“糊涂钱”却吃“糊涂亏”。

资金分配宜聚忌散

期限选择宜短忌长

老年人在买理财产品时,最好多选择一至六个月之间的理财品种,适当选择半年至一年之间的品种,尽量不选择一年以上的品种。这样一来,若未来收益水平继续走高,短期理财产品到期后,可以继续选择更高收益的产品。而且,短期理财还可让老年人感觉时常“有钱可用”,也是一种让老年人生活舒心的保障方式。

若选择期限长的品种,一旦遇到急事需要用钱又取不出,老年人为此着急上火就得不偿失了。

近日,中国健康知识传播激励计划“传播的力量”2024-2025跨年科普活动在京举办,会议以“为健康做个盘点”为主题。会上,多个机构发布了《2024微博健康关注度报告》。

中国工程院院士陈君石在会上宣布了2024至2025跨年科普活动年度关注话题为:体重管理。跨年科普活动的微博健康关注度报告也显示,在22个重要健康领域中,体重管理关注度最高。“过去经常说超重肥胖防控,是把肥胖作为一种疾病来对待,体重管理的提出体现了从以治病为中心向以健康为中心的转变。”陈君石院士说。

此外,北京天坛医院神经病学中心认知障碍性疾病科主任张巍提醒,阿尔茨海默病如能早期发现、及时干预,极有可能达到延缓甚至逆转病程的结果。

睡眠在健康关注度中排名也很靠前。北京大学人民医院呼吸睡眠医学科主任韩芳表示,睡得好是指睡过以后能精力恢复,第二天能全神贯注投入工作和生活,其中有睡眠够长、质量够好,睡眠有规律三个重要维度。针对网友关注的“碎片化睡眠”问题,韩芳表示,碎片化睡眠会影响深睡眠,长时间的碎片化睡眠是“慢性杀手”,睡眠质量比睡眠时长更重要。

山东省老年国际旅行社

66988553 13306484027 66988549 55715169

海南三亚康养旅居*向往的生活开启啦

海南旅居基地提供一站式服务,内容多样、趣味性强、空气清新、环境优美、地理位置优越,让旅居生活更精彩。

三亚康养基地

基地地处北纬18度黄金海岸线,步行至海边仅需3-5分钟;60平大开间;园区出行方便,拥有共享单车共享汽车服务;阅览室、棋牌室、健身房、电影院免费开放;合理膳食、营养搭配。15天14晚**3180元** 30天29晚**5680元**

大东海康养基地

依山傍海,毗邻市区;步行3分钟抵达商业圈、步行8-10分钟抵达海滨沙滩;天台游泳池、儿童游乐房、中餐厅、西餐厅应有尽有。15天14晚**3488元** 30天29晚**6288元**

出发时间: 1月1日-28日随时可预订 (出发时间以实际预订为准)

腊月忙年赶大集啦

城市烟火气—青岛本土最浓厚的年味大集,集市上物品琳琅满目(跑地鸡、崂山菇、土猪肉、干面包鱼、王哥庄大馒头...)

百年王哥庄大集一日活动

买多少不必担心来回提着坐交通工具劳累;大巴车行李舱足够放得下;一次出发、备足年货;新业广场、东李鞋城各站点均可上车

29元

2025年1月18日 (农历腊月十九)

春节版 悦游江西

庐山(美庐别墅、大口瀑布、如琴湖、锦绣谷、白居易草堂、仙人洞、御碑亭)、鄱阳湖、石钟山、景德镇、婺源、婺女洲、篁岭双动5日
2025年1月28日、2月1/3日 成人**4080元** 儿童**1680元**

春节版 至尊山西

太原市、五台山(菩萨顶、塔院寺、显通寺、五爷庙)、悬空寺、云冈石窟、晋祠、乔家大院、平遥古城、快乐驿站、王家大院、壶口瀑布纯玩0购物双卧7日 当地升级2+1陆地头等舱、品质住宿、品尝舌尖美食
2025年1月29/30日 **4880元起**

春节版 西双版纳

原始森林公园、勐泐大佛寺、万亩茶园、蝴蝶养殖园、野象谷、百鸟园、傣家村寨、告庄西双景、大金塔、热带花卉园 纯玩双飞5日 青岛独立成团、赠送价值199精美旅拍、安排雨林象餐+孔雀宴特色美食
2025年1月27/28日、2月2/5/10日 **5980元起**

春节版 玩转大广西

靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、侨港风情街、北海银滩、全程0购物店双飞6日 精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖;无年龄限制版探秘大广西,2025年1月25/28/31日**4580元起**

春节版 俄罗斯

红场、圣瓦西里大教堂(外观)、克里姆林宫、列宁墓、冬宫、滴血大教堂(外观)、伊萨基耶夫教堂(外观)、彼得保罗要塞、夏宫花园(入内)、涅瓦大街、阿芙乐尔巡洋舰(外观)、普希金故居(外观)、阿尔巴特大街、麻雀山观景台、莫斯科国立大学、二战胜利广场、女皇庄园四飞9日国航直飞、全程四星酒店住宿、专业领队..2025年1月23日 **9999元**

春节版 巅峰欧洲

米兰大教堂、佛罗伦萨、意大利小镇、罗马、威尼斯、因斯布鲁克、富森、法国小镇、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、巴黎、因特拉肯、香水博物馆、琉森、科莫5国4飞12日 优选东方航空、含小费、含全餐;拒签劝退;赠送机场三宝
2025年1月30日、2月6日 **15999元起**

春节版 澳凯墨

皇家植物园、墨尔本大学、维多利亚国立美术馆、涂鸦街、洛恩小镇、市政厅广场、世博会旧址、冲浪者海滩、库兰达热带雨林、大冒险号、海德公园、悉尼塔、悉尼皇家植物园、蓝山国家公园、回音谷等0自费0购物10日 青岛直飞、墨尔本进悉尼出 优质航班不走回头路、精选当地四星级酒店、全新升级澳式美食..2025年2月4日 **28800元**

春节版 日本

大阪城公园、心斋桥、道顿堀、通天阁、浅草寺、银座、秋叶原动漫、东京大学、奈良公园、富士山、东大寺、金阁寺本州双古都经典双飞6日 严选山航、往返直飞、超大行李额;全程0自费.....2025年1月22/27日、2月2日 **6280元起**

地址:青島市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★