全球发布！中国银行《2025个人金融全球资产配置白皮书》

中国银行 BANK OF CHINA

近日，中国银行首次以全球连线方式发布《2025中国银行个人金融全球资产配置白皮书》（以下简称“白皮书”），通过汇聚集团专业投研力量，对全球宏观形势及权益、债券、外汇、大宗商品等大类资产走势开展研判，并提出个人金融资产配置解决方案。

发布会上，中国银行投资策略研究中心围绕《白皮书》内容进行了解读：展望2025年，在通胀下行趋势中，全球经济增长仍存压力；在增量政策支撑下，中国经济具备更强动能，资本市场回升格局不断夯实，中国资产表现值得期待；中美债券仍具备配置价值；美元阶段性维持强势，人民币双向波动；原油受供需作用承压下行，黄金长期震荡上行趋势不变。

本次《白皮书》发布凝聚了中国银行集团专家智慧，是中国银行个人金融响应客户资产配置与财富管理需求，助力居民收入稳健增长、财富保值增值、共享经济发展红利的又一次有力实践。中国银行境内超180家私人银行中心，中银香港、中银澳门、新加坡分行及伦敦分行同步开展“新春投资策略会”等“迎新春”主题活动，为客户解读《白皮书》观点，确定大类资产配置策略，形成专业投资建议并落地专属配置方案。

中国银行将始终践行金融工作的政治性、人民性，发挥全球化优势，聚合专业服务力量，致力成为客户首选的个人金融服务银行，陪伴客户把握机遇、乘势而上、创造价值。　（谭焱）

本周刊由
株洲市银行业协会
株洲日报 主办
协办单位：
中国银行　工商银行　浦发银行
湖南银行　交通银行

春节过后　株洲市三医院提醒警惕“假日综合征”

图片来自网络

春节假期尚未完全落幕，株洲市三医院心理咨询门诊已迎来一位因返岗而困扰的咨询者。小文在春节期间与久未见面的亲友欢聚，享受了愉快的假期，然而假期结束后，她却长时间难以投入工作，感到迷茫、失落，甚至出现焦虑、心神不宁的状态，工作也因此出现差错。

市三医院心理咨询门诊医生介绍，这种假期后的心理落差与难以适应，其实正是“假日综合征”的体现。

假日综合征的表现

假日综合征，又称节后综合征，是指在长时间休假或节假日后，人们出现的一系列生理、心理不适症状。

假日综合征的主要诱因在于节假日期间，人们的作息、生活习惯发生显著变化。节假日结束后，需要迅速恢复规律的工作和生活节奏，这导致部分人出现生理和心理上的不适应。

其症状多样，生理上可能表现为乏力、头痛、失眠、胃肠不适等；心理上则可能出现抑郁、焦虑、情绪波动等表现。此外，还可能影响个人工作效率，导致注意力不集中等问题。

如何减轻或预防假日综合征

为减轻或预防假日综合征，市三医院心理咨询门诊医生建议采取以下措施：

1. 保持良好的作息习惯，适当娱乐，确保充足睡眠，避免熬夜。

2. 注意饮食健康，控制酒精、高油高盐食物的摄入量，避免过度聚餐导致身体不适。

3. 适当增加运动锻炼，增强体质，缓解压力。

4. 调整心态，保持乐观积极的心情。

5. 及时与亲朋好友交流分享，释放情绪。

6. 预留一天作为假期缓冲，为身体和精神提供更多调整时间，平稳过渡到工作状态。

7. 认识并接受假期后产生的负面情绪，不急于立刻进入工作状态，分期调整，逐渐恢复。

8. 通过自我调适和保持良好的生活习惯，可以降低假日综合征的影响。若症状持续且较严重，建议及时寻求医生的帮助和指导。

（范庆伟）

隐藏在脚下的“甜蜜杀手”
株洲市三三一医院提醒冬季谨防“糖尿病足”

在糖尿病的众多并发症中，有一个常被忽视的“狠角色”——“糖尿病足”。它就像一个隐藏在暗处的“甜蜜杀手”，悄无声息地威胁着患者的健康。据统计，全球每20秒钟就有一例糖尿病患者因糖尿病足面临截肢风险，而截肢患者的死亡率更是高达22%。随着冬季的来临，气温降低，人体血管收缩，血液循环变差，这对糖尿病患者的双脚来说无疑是雪上加霜，糖尿病足的发病风险也随之大大增加。那么，在冬季如何防范这个“甜蜜杀手”呢？株洲市三三一医院代谢内分泌科医生将为您详细解读。

图片来自网络

冬季为何成为糖尿病足的“高发季”

1. 冬季气温较低，人体血管会遵循“热胀冷缩”的规律，出现收缩现象。对于糖尿病患者而言，本身下肢血管就因长期高血糖侵蚀，存在管壁增厚、弹性降低、管腔狭窄等问题。低温下血管收缩更是加剧了血液循环障碍，使得足部供血严重不足。

2. 糖尿病引发的神经病变，让患者足部感觉变得麻木、迟钝。冬季穿着厚重衣物、鞋袜，足部即便受到挤压、摩擦甚至出现小伤口，患者也可能浑然不觉。

3. 冬季各类节日密集，美食诱惑增多。像春节期间的丰盛家宴，糖果、糕点、油炸食品等含糖、含油脂量高的食物频繁上桌。糖尿病患者稍不注意饮食控制，过量进食这些高热量食物，就会使血糖急剧上升。血糖的大幅波动不仅会加重体内代谢紊乱，进一步损伤神经和血管，一旦足部有伤口，感染风险便会显著提高。

4. 天寒地冻，人们自然而然地减少了户外活动量，糖尿病患者更是如此。运动量不足，下肢肌肉收缩活动减少，血液回流动力减弱，足部血液循环就会变得缓慢。

糖尿病足的症状

1. 神经病变为主的症状：这类患者常表现为肢体有针刺感、灼热感或蚂蚁爬行感，仿佛足部不是自己的，对触摸、压力等刺激反应迟钝。许多患者会形容走路时有踩棉花感。

2. 缺血病变为主的症状：以足部血管病变突出，神经功能尚好。足部发凉、皮肤苍白是最直观的表现。患者自己触摸足部，能明显感觉到温度低于身体其他部位，而且皮肤看起来没有血色。足部动脉搏动明显减弱，甚至难以摸到。

3. 混合型症状：最为棘手，同时兼具神经病变与血管病变特征。足部既感觉麻木，又发凉怕冷，皮肤干燥、弹性差，肌肉萎缩，还伴有间歇性跛行。随着病情迁延，足部极易出现溃疡、坏疽。严重时整个脚趾甚至足部变黑、坏死，面临截肢风险。

如何预防糖尿病足

1. 控制血糖是核心。

2. 适度运动不可或缺。

3. 规律用药至关重要。

4. 保持足部清洁，了解足部健康状况，早发现问题早处理。

株洲市三三一医院代谢内分泌科医生提醒，糖尿病患者一旦足部出现异常，千万不要抱有侥幸心理，务必及时就医，早诊断、早治疗是关键。

（郭斐）

男童双眼又痒又红
市人民医院专家巧借刮痧疗法『刮』走不适

近日，一名男童因眼部不适，在家长的陪同下来到株洲市人民医院康复门诊问诊。“晨起时双眼像是被东西糊住了，看东西很模糊，并且很痒。上午，右眼出现发红、肿胀，并有干涩感。”家长急切地向中医外治医生罗芊芸介绍了孩子的病情。罗芊芸细致地察看了患儿的双眼及体征，决定采用刮痧诊断法进行初步检查。在刮拭患儿的额头时，她发现患儿的额中带和额旁区域存在明显的疼痛反应，并迅速出现红色的痧点。

罗芊芸说，额中带对应的是头面部肝胆脾胃等脏器的中焦区域，根据中医基础理论，肝开窍于目，当机体肝火上炎时，眼睛常会表现出一些异常的症状，比如目赤肿痛、眼干眼涩、眼屎增多等。

经过大约3分钟的刮拭，患儿立刻感觉眼部舒适了许多，红肿症状也有所缓解。罗芊芸继续运用个体化中医综合外治法，对患儿予以耳尖放血、耳穴压豆治疗，随着治疗的进行，患儿眼部的不适感进一步减轻，甚至出现神清气爽的感觉。

为巩固疗效，罗芊芸还在患儿手部进行了刮痧治疗。刮拭短短几分钟后，患儿手部便出现了黑色的痧象。罗芊芸解释，耳部或手部刮出痧的颜色与机体健康状况密切相关：红色代表血热、血燥，身体容易引发炎症，易发脾气；紫红色代表有寒气进入体内伤及脏腑，但只在脏腑表层；紫色代表寒入脏腑，机体可能出现胃寒、宫寒等现象；紫黑色代表寒入脾心，可能会生病；黑色代表重度寒气渗入身体内脏，已经生病。

通过这次治疗，患儿眼部的红肿干涩症状得到了显著改善，胀痛感几乎消失，大便不畅的问题也得到改善。

罗芊芸介绍，她采用的“四井排毒”法，源自李氏铜砭刮痧疗法。运用时，会根据中医辨证，为患者制定相应的刮痧方案，将人体的阳脉膀胱经和督脉打通，再通过铜砭刮痧调动人体的气血，调动人体自愈能力。　（易艳中）

本报传真：28823908　广告热线：28835396　印刷厂：28823155　发行部：28823900　本报自办发行　年定价：396元　零售价：2元　广告经营许可证：株工商广字第4302004030087号　本报3:10开印6:30印完　株洲日报印刷厂印