

# 合理规划年终奖 全年理财不落空



**信阳消息** (见习记者 周亚涛) 春节将至,各单位一年一度的年终奖也就要发了,每到这时候,李女士经常收到银行、保险公司的短信和电话,对方都在打她年终奖的主意。对此很多和李女士一样的人都开始关注相关的理财产品,合理规划好自己的年终奖。该如何打理才能“生生不息”呢?相关的理财专家认为:年终奖必须提早规划,全年理财才不会落空。

每个人的年终奖金额各不相同,有多少钱可以用来理财呢?每个人都需要算一笔账,用年终奖的数额扣除过年的应酬费、小孩子的压

岁钱、老人的孝敬费、年夜饭等各项“必要性开支”,剩下的就是可以用来投资理财的数额。

如果金额在5万元以下,就得采取较为稳健的投资策略,可采用银行定期储蓄、国债、货币基金、债券基金、基金定投等方式强制储蓄,还可考虑购买意外险和医疗险等保险,但保费支出不应超过家庭资产总结余的20%。

如果金额在5万元以上,便可考虑作投资组合,以较低的风险争取较大收益。通常情况下,在理财搭配中,银行储蓄产品在个人货币资产中应占约50%,投资类保险理财产品约40%,股票等高风险产品约10%。

对于剩下的这笔钱将来是干什么用的,这是至关重要的第一步,但恰恰被很多人忽略。弄清楚这个目标,就能找到合适的理财工具。

对于购车一族,可以推荐储蓄。有短期购车目标的人,钱随时都可能被支取,不适合做有高风险的投资,可以做短期定期储蓄外。

对于教育、养老族,可以推荐定期存款、国债、基金定投、债券型基金。有这类需求的人,需要投资一些强制性储蓄产品。尽管物价上涨,但定期存款是个人理财的基石,必不可少,每年投入闲置资金的20%~30%较为合适。

总之要根据自身风险承受能力来合理规划,制订一份全年的理财计划,让自己的年终奖“生生不息”。

# “静脉曲张袜”能瘦腿?

## 医生提醒:不能随便穿

**信阳消息** (见习记者 刘方) 数九寒天,许多市民外出时都会穿上厚厚的冬装,防寒保暖。而记者发现,不少爱美的女性为了能让双腿看起来不那么臃肿,纷纷选购一种“静脉曲张袜”来瘦腿塑形。那么,市场上这些所谓的“静脉曲张袜”真的能瘦腿吗?记者近日进行了调查。

在文化宫内的十几家店铺,“静脉曲张袜”都是热销商品,包装上都标着“瘦腿”、“减肥”、“预防静脉曲张”等字样,售价在10元~100元。一家店铺的店主告诉

记者,像这样的袜子一天平均能卖二三十双,好多顾客一买就是两三双。记者发现,这种袜子看起来只是比普通的女士丝袜厚了一点。记者用了5分钟才穿上一条,因为弹性比普通的丝袜小得多,所以几乎是生拉硬扯穿到身上去的,虽然让双腿看起来瘦了一大圈,但是袜子绑在腿上十分难受。

这样的袜子真的能瘦腿、防止静脉曲张吗?长期穿会不会对身体有害呢?

市中医院外科医生告诉记者,市场上销售的这些所谓的“静

脉曲张袜”其实都是概念炒作,医学上的“静脉曲张袜”,实际是一种医用治疗器械,具有辅助静脉曲张病人减轻下肢坠胀感的作用,在普通的商店或者药店应该买不到。目前正规的静脉曲张袜大部分是进口而来的,价格在300元到500元。医生也提醒,即使是真正的“静脉曲张袜”也不能随便穿,因为它的透气性不强,腿部皮肤呈一种绷紧状态,不能进行很好的有氧呼吸,长此以往,不仅会使腿部皮肤变差,还可能促发静脉曲张的形成。

# 这样吃鸡蛋有害无益

鸡蛋的功能多多,但是鸡蛋并非人人能吃,也并非每一种食物都可以与其搭配哦!下面这些食物与鸡蛋同食,就等于自杀。

**1. 吃完鸡蛋后不要立即饮茶**

吃完鸡蛋之后不要立即喝茶。由于茶叶当中含有大量的鞣酸,而鞣酸与蛋白质合成后就变成具有收敛性的鞣酸蛋白质,会令肠蠕动减慢,从而延长了粪便在肠道中的滞留时间,很容易造成便秘,同时也会增加有毒物质以及致癌物质被人体吸收的可能,危害到人体的

健康。

**2. 鸡蛋不可以跟味精一起煮**

鸡蛋本身含有多量的谷氨酸及一定量的氯化钠,若加入味精,加温后这两种物质会生成一种新的物质——谷氨酸钠,即味精的主要成分,鸡蛋本身的鲜味反而被掩盖。

**3. 吃完鸡蛋后不要立即吃糖**

很多地方有吃糖水荷包蛋的习惯,其实,那会使鸡蛋蛋白质中的氨基酸形成果糖基赖氨酸的结合物。而这种物质不易被人体吸收,所以会对健康会产生不良作用。

(据人民网)



# 生活在这里我们很幸福

## 71521 部队信阳干休所倾情服务老干部工作纪实

卢建平 陈壮军 刘鹏

71521 部队信阳干休所倾心竭力为老干部创造和谐、温馨、宜居休养环境,不断提升老干部生活生命质量。先后多次受到各级领导的高度赞扬。

### 让老干部生活的环境宜人舒适

该干休所坐落八一路上的西关桥头。来到干休所内,一幅美丽和谐的画面迎面而来:一栋三层高的半圆形的建筑端庄而不失灵动,这栋建筑就是老干部活动中心,在活动中心的一旁,就是老干部住宅楼,楼前楼后被一个个小花园包围着。整个大院草坪满地,桂花、茶花树、玉兰四周并列,漫步在花园中的林荫小道格外惬意。

“住在这样的院子里很舒服,我感到很幸福!”正在院子里散步的离休老干部李绍震主任感慨道:“我们现在不出院就可以锻炼身体,欣赏美景,读书学习!”

简单的一句由衷赞叹,背后却凝聚着干休所工作人员多年来不懈的努力和艰辛的汗水。

在干休所工作了近十年的干部邓树安向记者介绍道:“以前,干休所各项设施建设都不完善,活动中心器材陈旧,环境简陋,院里还没有硬化的地面,一到下雨天,满院子坑坑洼洼的水,人一出门,脚上裹满了黄泥,被脚带起的泥浆弄得满身都是。”

为了给老干部们创造一个舒心的生活环境,在资金短缺的情况下,刚刚上任的所长彭向阳和政治协理

员朱永武不等不靠,带领干休所的工作人员自己来改造营区环境。没有经费买材料,他们就向各级申请一点,从有限的办公经费挤出一些;没有施工工人他们就自己肩挑手抬;没有工程机械,有条件的工作人员就动员自家做建筑工程的亲属,无偿开来挖掘机、推土机帮忙施工。白天顶着烈日,晚上披着星星,雨天冒着大雨,经过三个多月蜜蜂筑巢式的艰苦奋斗,院子里所有地面都变成了防滑抗磨的水泥面,院子中间还建起了一个既有绿草,又有绿树,还有幽美的大花园。

为了让整个院子人文气息更浓些、更温馨些,他们还从山上运来了几块大石头,在石头上镌刻着以“和谐”、“温馨”为主题的书法,打造出了别具特色的石头文化。他们建立了书画室、报刊阅览室、棋牌室和体育活动室,让老干部们读书学习、书法绘画都有专门的场所。

干休所还充分挖掘老干部的红色基因,满足老干部们政治上的追求,在文化活动中心里开辟专门的报告厅,厅内悬挂着老英雄的光荣事迹和辉煌战斗功绩,多方面创造条件为参加过辽沈、平津、华北衡宝战役的老英雄李书典到部队去为官兵作报告,不但鼓舞一代又一代的官兵立足岗位建功立业,还激励了老干部自己保持英雄本色,发挥余热为部队建设做贡献。

浓浓的人文气息,舒适的生活环境,优雅的学习场所,让老干部们足不出户就能温馨的生活,开心的娱乐,舒心的学习。

### 个性化服务每位老干部

“李(绍震)主任患有左肾囊肿,喜欢吃红烧肉、青椒肉丝和米饭;夏(诺)教授是农历十二月二十的生日,今年的生日在阳历2013年1月31日那天;汪(飞翔)主任有三个孩子,分别在武汉、信阳、广州工作……”提起老干部的个人情况,所长彭向阳对每个人都如数家珍一样,各个方面的情况都掌握得清清楚楚而且没有任何差错。

“全面准确地掌握情况,使我们能周到地为老干部服务,有利于提高老干部的生活质量!”

在干休所综合办公楼办公室里,陈文静干事向记者展示了干休所精细化服务秘笈:两本生日记事本、一张身体健康状况单、一张兴趣爱好表、一份家庭成员表、一份饮食风格表,若干小记事本,把老干部的每个方面都列举得详细而具体。

为了能最高标准服务老干部,干休所给每一位老人都建立详细的个人档案,档案里不但有出生年月、家庭成员、任职(社会)经历等基本情况,还有老干部们的兴趣爱好,身体状况,甚至是老干部们家里何年何月添置什么家具,到家里有多远,档案里都备注得清清楚楚。

在干休所食堂内,笔者见到了为每一位老干部量身定做的精细明确的食谱和菜单,据食堂管理员陈文介绍:“这样的食谱和菜单并不是一成不变的,而是随着季节变化和老干部身体状况不断更改和重新定制的,里面细到同一道菜,不同的老干部就餐,所放的食盐、调料分量都有不同之分。”

在干休所医疗室里,笔者发现,医务人员根据每一名老干部身体状况制订了相应的医疗护理和急救计划,使老干部们小病不出所、病发有药治、看病有人送、住院有人陪。去年5月份,军医邓树安在每周为老干部例行体检时发现老干部柳万鹏有些咳嗽,他根据以往精确病历资料拿出来体系医院治疗的建议,起初柳万鹏本人和家属并不同意,后来在所里工作人员的耐心劝导下,才进入了医院,及时抑制了老年性肺炎的发作。

精细化的服务得益于平时细心地观察,老干部汪飞翔和老伴儿爱跳舞,但是由于住在家里多有不便,每天都会到院子里去扭扭身子,所长彭向阳观察到这个现象后,在所党委会上,他提议将干休所办公楼一楼大厅添置音响和灯光等设备,改建成了舞厅,得到了全体成员一致赞同后,不到一周时间,一个看似简陋但功能齐全的舞厅就投入使用,极大地方便老干部,汪飞翔夫妻俩每晚都要在舞厅里运动到23时。

老干部李书典喜欢室外走动,并且总喜欢捏脚扭脚,该所领导发现后,就在所里的花园中修建了几条由细鹅卵石铺成的按摩小道,并在小道两边安装上各种健身器材,李书典走上按摩小道后,连连赞叹:“所领导把事情都办到我们心坎上去了,我们还没有说出,事情就办在了!”

### 用科技手段提高服务水平

“要提高服务老干部的质量水平,就必须坚持与时俱进和改革创新。”干休所全体官兵始终秉承着这样的理念,所党委紧贴新形势、新环境,与社

会同步更新老干部们的“方便工程”。

针对所里老干部和遗孀较多,社会关系复杂,个人兴趣爱好不尽相同。有的老干部活动范围大,活动时间不确定等因素。所里还多方筹资5万余元,为每一位老干部配备了老年专用手机,并安装了GPS卫星定位系统,引进了酷米客定位追踪软件,确保所里的工作人员随时都能了解到每一名老干部所处的位置和运动的路线,确保及时、准确地找到他们,为他们提供高效的服务。

针对近年来地方社会快速发展,干休所周边雨后春笋般地冒出了许多居民社区、商店、饭馆、小商品市场,干休所安全环境面临日益严峻的问题,所里筹资3万余元安装了遥控自动大门,完善了安防监控系统,并为每一栋楼安装了门禁系统,通过录入老干部和亲属的指纹,有效地避免了20多起外来人员非法闯入,确保了所里安全管理无事故。

同时,所里还及时更新了医疗紧急呼叫器,使突发疾病的老干部呼叫的时候不但可以及时报警提示,还能自动将其病例档案调阅出来,方便快捷地为医务人员抢救提供有效的参考,为老干部生命安全提供了保障。

所里的老干部们都由衷地竖起大拇指点赞:“所党委敢于创新实践,让我们在倒数着日子里也感受到了科技带来的便利。”

在去年的九九重阳节,老干部夏浩教授深情地用颤抖的手写下了“数载风雨护桑榆,矢志不移敬老情”的大对联,代表老干部们来表达对全体工作人员倾情服务保障的感激之情。