

# 失去健康,赢了钱又如何?

## 医学专家为股民开出保健药方



都说炒股赚了多多少少,于是一拨又一拨的新股民投身于股海,很多年轻的“上班族”都成了股痴。早上9点开始端坐在电脑前,紧张地盯着忽上忽下的股指,潜心研究股票,分析股市行情,有的甚至半夜一两点还在网上做功课。

于是紧张焦虑的人多了,亢奋狂躁的人多了,失眠多梦的人多了,腰椎颈椎犯病的人多了……

医学专家说,如果这些“股痴”再不注意健康炒股,就要成“股灰”了。赢了钱,输了健康,又怎么称得上是赢家?

文/本报记者 褚睿雅 摄/任焯



### 身

## 跟踪大盘的 晚上9点后别看股票

记者在马路上看到过这一幕:一个女孩子,脖子上戴了个颈托,看起来脖子转动都困难了。但是依然艰难地掏出手机,边穿马路,边打电话,说:“帮我看看我买的那支股票!”

杭州市中医院推拿科的罗华送主任说,因为炒股炒出颈椎病的股民确实很多。

医院里曾经来过几个小伙子,耳朵突然听不见了。经过专家会诊,发现他其实是颈椎出了毛病,压迫到神经、血管,造成耳朵供血不足,所以会听不见。

现在的办公族基本上都是坐在电脑前面工作的,很多人进入股市以后,在电脑前面坐得更牢了。早上9点半准时盯大盘,中午休息的时间也是在看着股票,下午3点收盘后继续研究行情,晚上回到家里继续坐在电脑前研究股票。姿势不良,休息不够,精神又高度紧张,这么一段时间恶性循环下来,就算再怎么身强力壮,也是扛不住的。

去就诊的“办公族”仔细回想后都意识到,自己最近看股票实在是太疯了,白天看,晚上下班回到家后,又还会在电脑前多坐二、三个小时。而且一旦坐下,便聚精会神,通常要熬到熬不住了才动动。

很多人炒股以后,生活都变了。小王本是个典型的夜猫子,晚上不睡觉,白天睡懒觉。单位没有打卡制度,管得也比较松,所以以前她都是到中午才去上班的。自从进入股市以后,这个不到11点不在办公室出现的人,居然天天9点准时到办公室里坐着了。上午9点半到下午3点,雷打不动地坐在电脑前,有事得等到3点以后再说。原本每天玩游戏到半夜1、2点的人,现在每天晚上研究股票到2、3点,涨太高或者跌太多的那几天还会睡不着。

罗主任说,中医是主张早睡早起的。人的器官都是需要休息的,休息不够怎么能够健康呢?不开盘的时候,让身体也好好休息休息吧,这样才有精力去研究股票。

### 心

## 精神紧张了,要转移到躯体

“买也悔,卖也悔,早上起来像个鬼”——这是对很多股民都适用的话,太在意涨跌,觉也睡不好,让自己陷入了焦虑的旋涡中。

5月初,杭州市第七人民医院精神科的施剑飞主任在接受记者采访的时候就说:“是时候提醒疯狂的股民了。”30日,股市大跌,记者再一次采访了他。施主任说:“焦虑已经是股民比较普遍的心理状况了,过来咨询的病人增多了。”30日下午,一位30多岁的女病人带着本报上次的报道《股痴——一个精神科医生的5月日记》找到了施主任,说已经好几天没有睡觉了,不知道该怎么处理这样的状况。

前几天股票一路飘红的时候,她开始睡不着了。因为有人说这么高了,该出来了,股市到顶了,也有人,股市还会继续上涨。她很茫然,不知道该听哪一方,想卖又怕还会继续涨,想放着又怕它大跌。这几

天一直盯着股票指数不断地做思想斗争,晚上回到家里还是不停地查资料,希望能在网络里获得一些新一点的信息。精神过度紧张加体力透支导致她失眠。

30日上午,股市低开,之后又开始大跌。刚好这天她要出差,看了一上午的“绿盘”,她已经没有半点做事情的心思了。中午到机场以后,她又折回来了,真的没心思出差去,放心不下股票。老板也看出她上班没精神,注意力不集中,就同意她不出差,去看医生。

施主任见到她时,她的精神状态很差,整个人显得很乏力,焦虑症状十分明显。她告诉施主任,抱着放手一搏的心态,把自己的全部身家都押到了股市里,所以一直很紧张,30日大跌,她简直要崩溃了。施主任给她做了咨询,并给她开了些助眠药。施主任说,这样的咨询从5月中旬到现在已经有好几例了,都是因为股票而引起焦虑。

### 应对措施:

还是老建议,一定要在自己可以承受的风险内投资,一定要合理安排投资股票的比例。如果出现焦虑状况了,要及时调整。

早期的焦虑可以进行自我调节。可以通过肢体来缓解紧张,把精神的紧张转移到躯体上去。一种是拳头放松法:把拳头捏得紧紧的,然后松开(注意要配合深呼吸来做),如此反复做几次,可以很好地缓解精神紧张。另一种操作更简单——快速动眼法,眼球快速左右移动,这个操作和打乒乓球的原理一样。

多吃鱼和坚果能缓解焦虑情绪,有试验表明,食物中所含的必需脂肪酸有助于缓解焦虑和沮丧情绪,让人迅速快乐起来。鲑鱼、亚麻籽油、坚果和鸡蛋都含有大量的此类“快乐因子”。

### 应对措施:

要合理安排休息时间。早上9点一定要准时看大盘的,头天晚上9点以后就不要看股票了,看些轻松的书,听些舒缓的音乐,培养睡意,11点应该准时睡觉了。适当的运动可以帮助睡眠,每天晚上抽一个小时慢跑,不仅有助于睡眠,而且能增强体质。睡前喝点热牛奶,拿热水泡泡脚也能帮助入睡。实在难以入睡的,可以在医生的指导下,适当服用一些助眠药。

晚上休息不够的,要尽量抽时间在白天补眠,中午12点到1点半,人体精力下降,反应迟缓,思维减慢,情绪低落,又与股市交易时间错开,可以抓紧时间休息一下。

为预防椎出现问题,要端正坐姿,上身挺直、收腹,下颌微收,下肢并拢,头略微前倾。盯着红绿盘看久了,要站起来走走,让身体舒缓放松,调整姿势,一般坐30~60分钟就要活动活动了,比如耸肩、转掌等。要远离香烟,香烟里的有害物质会影响血液循环,促进颈椎的退化;避免空调对着脖子吹。多吃含钙量高的食物,如牛奶、瘦肉、鱼、虾等。

# 中国农业银行浙江省分行 2007年金穗卡“缤纷有礼”

为了更好地回馈客户,中国农业银行浙江省分行特别推出2007年金穗卡“缤纷有礼”礼享计划,刷金穗卡,享八重大礼,与您共享春夏秋冬的精彩,更有天天好礼带给您365天的惊喜。

**一重礼:办卡有礼**

2007年1月1日至12月31日申办成功金穗借记卡,赠送精美礼品一份,免首年年费,首年消费5次,免次年年费。

**二重礼:激活用卡积分礼**

2007年1月1日至12月31日新办金穗借记卡,在核发卡后的三个月内,贷记卡激活并消费一次,不限金额,即获赠消费积分2000分;老客户激活并消费一次,赠送积分1000分。

**三重礼:银行卡消费积分有礼**

2007年全年,我行各类金穗卡(金穗借记

卡、准贷记卡、贷记卡和各类联名卡)刷卡消费继续享受消费积分奖励,一般百货、宾馆、餐饮等商户消费一元积一分,批发类商户100元积一分;省外消费单笔最高限积20000分;美元帐户一美元积8分;代收代付不积分。届时我行将提供精致女人、品位男人、快乐宝贝、健康人生等四大系列精美、时尚礼品供您选择,让您的生活更有质量、更有回味。

**四重礼:香港迪斯尼旅游礼**

2007年是香港回归祖国10周年的日子,自3月1日至5月31日期间,金穗借记卡(含都市卡)客户只要刷卡消费满2007元,即可参加抽奖,全省将抽奖产生50名中奖者,畅游香港迪斯尼乐园,包含一日游优惠券一张和来回交通费(中奖人至杭州的交通费用自理)及香港当地两晚酒店住宿(两人一间)。刷金

穗借记卡,畅游香港迪斯尼。

**五重礼:炎炎夏日清凉礼**

夏日清凉饮品大派送!2007年7月1日至7月30日,贷记卡消费达到588元,客户致电87226440和87226441电话登记,即可获赠清凉饮品一箱,全省派送3000份,送完为止。(各地区知名冷饮连锁店提供饮品票)

**六重礼:金秋喜迎国庆礼**

2007年9月1日至10月31日,贷记卡刷卡消费满2007元,送价值100元旅游优惠券,全省派送1000份;刷卡满20007元,送300元旅游优惠券,全省限送500份。实行先刷到额度先送,送完为止。同时在10月1日至10月7日期间所有金穗卡刷卡消费即可获双倍积分。

**七重礼:温馨浪漫新年礼**

2007年12月23日至12月24日,12月

30日至08年1月1日农行携手全省20多家知名商户开展刷贷记卡满就送(减)活动,在商户优惠打折的基础上,刷贷记卡单笔消费满400或300元即送40或30元。同时在08年1月、2月收到的单月对帐单消费累计金额满2008元,送奥运纪念品一个,每张对帐单限换一个,先到先得,送完为止。

**八重礼:都市卡消费礼上礼**

2007年,金穗都市卡除享受以上多重重大礼外,还可在全省3000多家“便e店”凭卡享受消费打折、免费洗车、健身美容、旅游休闲等优惠,同时在春夏秋冬还将享受浙江都市网的一连串惊喜,都市生活首选“金穗都市卡”。

龙航