

## 三八节专题策划



“远而望之，皎若太阳升朝霞。迫而察之，灼若芙蕖出绿波。”自古以来，女人和“美丽”就有着不解之缘。而作为智慧独立的现代女性，在成为“女神”的进阶途中，实现健康自由与财务自由是必经之路。三月女人季，不妨让健康与财富为你的美丽加分。

# 睿智做“财”女

本报记者 苏立萌

## 刷卡有礼 约惠“她支付”

作为新时代女性，在购物的同时，选择优惠划算的支付方式，何尝不是一种节流理财的好方法。记者了解到，在三八节来临之际，各家银行就陆续推出女性刷卡消费优惠，与电商、餐饮、美容等商家联袂为女性顾客送上购物福利，各种支付津贴相继出炉。

兴业银行“女神节流量大放送”活动日前上线，在5月31日前，兴业银行理财卡(储蓄卡)持卡人每笔交易1笔20元及以上的快捷支付，即可获得随机流量抽取机会。邮储手机银行则推出“享HIGH购”主题活动，不仅有1元秒杀、特惠购专区，部分产品还可买一赠一。此外，招商银行掌上生活APP“三月女神盛典”活动也在如火如荼地进行，不少专属产品低至75折。

购物消费是女人犒劳自己的主要方式，为让女性消费者尽情享受节日购物狂欢，光大银行也“投其所好”，推出5重支付福利，即日起至12月31日，光大信用卡客户在唯品会快捷支付单笔消费满108元及以上享立减18元优惠。3月31日之前，持光大指定信用卡在京东单笔交易满100元减30元。同时，还有中青旅游满3000元最高减600元、Huawei Pay满500元返50元等多项活动。

据了解，往年银行热推的女性专属理财产品，今年反而表现平淡，在各项女性专属活动中很是少见。而快捷支付却越来越受到银行的关注，各大银行开始尝试寻求个性化金融服务来满足女性客户的金融需求。专业理财师提醒，在节日氛围中，无论是支付消费还是购买理财产品，应三思而后行，以免冲动消费影响理财计划。

## 贴心权益 添彩丽人卡

三八节的到来，使得各大银行使出浑身解数讨好“财”女。其中，为女性量身打造的各种女性信用卡凭借专属服务和多项优惠、惊喜，俘获了一众女性客户，可谓是“财”女们超前消费的必备产品。

“银行针对女性群体推出的信用卡不仅卡面设计靓丽，还提供有免费女性保险、增值服务、多倍消费积分等贴心权益。”在招商银行郑州经三路支行，一位理财经理说。比

如招商银行ELLE联名信用卡，持卡人可限时抢兑大牌好礼；华夏丽人卡则定期组织形式多样的丽人活动，并有超值优惠；中信女性专属魔力爱白金信用卡还免费为持卡人提供女性健康保险，保额最高达10万元，为健康护航。另外，大多女性信用卡属于联名信用卡，持卡人可在联名商户享受价格和服务特权，如光大信用卡与唯品会的联名信用卡——小花卡，1元首刷送Folli Folli钱包，还可获赠100元唯品会购物礼券。

如今，信用卡是很多人生活中不可或缺的一部分。“利用合理，信用卡能为大家消费和投资理财带来便利，若盲目使用，则可能带来沉重的债务负担，成为‘卡奴’。”采访中，中信银行信用卡客户经理表示，大家在使用信用卡时，可巧用信用卡积分和附加权益、优惠来开源节流，避免不必要的消费。

## 专属保险 撑起保护伞

借着节日的名义，金融市场掀起一场“女性理财”热潮，针对女性的保险产品也顺势走红。“选择一份保险可以为自己和家人添加一份保障，对未来生活做到未雨绸缪。”刚刚购买了女性健康保险的市民王女士告诉记者。

目前，市场上专为女性设计的保险产品并不少见，不少女性倾向选择女性保险产品。这些险种针对女性特点，制定了更精准的保障范畴，比如乳腺癌、宫颈癌等女性高发疾病保险以及生育保险和女性意外伤害整形等特殊险种，不仅提升了性价比，而且更符合女性需求，为健康撑起“保护伞”。

“除了女性专属保险外，重疾险、医疗险、年金险、意外险等都是女性购买保险时的主要选择。”郑州银行零售业务部项目经理张露茜介绍，针对市面上在售的女性特定保险产品，建议根据自己的投资需求和年龄段恰当选择，也可在银行工作人员帮助下做一个专属的配置。对于年轻女性，建议购置意外险、重疾险；对于中年女性，重疾险、意外险是必备项目，可适当增加对养老和子女教育的规划，配备更全面的险种；对于60岁以上的老年人，则不建议选择重疾险，该年龄段可考虑购置年金险，对养老保险进行补充，并对财富传承做一个规划。

此外，保险专家还特别提醒，女性在选择保险产品时，要考虑社保和已有的保单，切勿重复购买。同时，选购保险要与家庭收入相匹配，一般情况下保费支出约占家庭收入的10%，保障额度则以家庭年收入的10倍为宜。

# 健康“美”一天

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 楚萌 尚睿

暖春三月，是属于女人的季节，女人通常被看做美丽的化身，但在快节奏、高压力的工作生活之下，很多女性面临着气色不佳、衰老加剧、妇科疾病等健康问题。女人如何才能健康又美丽？妇科专家建议女性从保护自己的身心开始，给自己更多关爱，让健康美丽常伴左右。

## 生理：了解诱因防疾病

说起女性疾病，最为常见的就是妇科炎症，它指的是女性生殖器官的急性或者慢性炎症，临床常见症状主要是外阴及阴道瘙痒，阴道分泌物增多，伴有泡沫状分泌物、分泌物有异味等。

“妇科疾病的诱因与年龄、妊娠、月经、性生活、宫腔操作、雌激素水平改变有一定的关联。比如流产或分娩后抵抗力下降、不注意卫生等行为，均可导致生殖道细菌感染，引起妇科炎症。”郑州市中医院妇产科主任刘彦介绍，“清洗外阴不科学也是诱发妇科炎症的因素之一。有女性认为使用消毒洗液是良好的卫生习惯，其实这种想法是错误的，若长期使用洗液，导致阴道内酸碱平衡紊乱，病菌和病原体就会乘虚而入。如果是临床上确诊的阴道炎或宫颈炎，应到正规医院就诊，切勿在市场上盲目选择洗液。”

河南省妇幼保健院妇科主治医师张林东提醒，预防妇科炎症，还应在经期避免泡温泉、游泳等，防止出现感染。定期做妇科检查，发现炎症予以积极治疗。同时，在日常生活中养成良好的卫生习惯，瘙痒处应避免过度搔抓、摩擦、热水洗烫，不用碱性强的肥皂。洗浴剂反复清洗外阴或冲洗阴道。内衣应柔软宽松，以棉织品为好。避免紧身裤子，内裤与袜子不要同洗。平时注意保持外阴部位的清洁干爽，少穿牛仔褲。

## 心理：及时减压气自华

如今，越来越多的女性在职场上扮演着重要角色，快节奏、高压力的工作生活之下，有效缓解心理压力也成了女性健康必修课。

刘彦表示，适度的压力是前进的动力。但压力过大可能引起身心各种不适以及一系列疾病，如持续疲劳感、疼痛不适增多、局部或浑身紧绷感、记忆力差、注意力下降、睡眠差等。一些女性还会出现月经过少、闭经、痛经、经前综合征、卵巢早衰，甚至导致不孕、压力型肥胖、乳腺小叶增生、乳腺囊肿等疾病。而且，长时间压力大还会使女性皮肤遭到伤害，出现色斑、色素沉着、气色偏黄等症状。

中医认为“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾”，即不良情绪和压力会造成脏腑功能出现问题。

专家建议，女性可食用一些抗压力食品，如水果、粗粮、蚕豆、坚果等。特别是坚果和植物种子，不仅含有碳水化合物，还含有蛋白质，是很好的抗压力食物。

除此之外，适度的运动也是非常关键的。张林东表示，运动能够消耗掉压力“荷尔蒙”，但是要避免剧烈运动。另外，开怀大笑、听轻松音乐、眺望远方、外出旅游等也是减轻体内压力的一种方法。如果压力太大且不能自行调节，建议前往心理门诊咨询，及时减压，以免造成抑郁。

## 养生：合理进补益气血

健康美丽是女人一生的追求。女子以气血为本，美丽离不开气血的滋养。气血不足，会导致脏腑功能衰退，会出现月经不规律、不孕，甚至更年期提前、面色萎黄、皮肤粗糙、脱发、性欲减退等。对此，很多女性开始通过服用保健品补气养血，以达到养生效果。但不是每个女性都气血不足。专家提醒，盲目跟风进补，反而适得其反。

“气血亏虚、不足的女性多表现为脸色发黄或苍白、唇甲色淡、舌淡脉细、精神不佳、心悸怔忡、失眠多梦、皮肤干燥等，还伴有气短、疲倦乏力等状况。此类人群如需进补，建议由专业医生鉴别症状之后再行购买保健品，遵照医嘱进补。对于气血盈满的女性来说，盲目进补可能会导致烦躁、口干舌燥等，如果是阳亢体质还可能会导致高血压、鼻出血等情况的发生。”刘彦说，目前市场上的保健品并非适合每个人，建议到正规医院咨询后选择适合自己的食物或保健品。

“气虚失调是妇科疾病中最常见的病机之一，由于月经、胎孕、产育、哺乳等生理特点，易耗血，常使女性机体处于血分不足、气分偏虚的状态。”张林东解释，饮食不当，饥饱无常，偏食，喜欢吃凉、烫、辣、甜的食物，都会造成脾胃的损伤，引起气虚血弱。长期生活不规律，缺乏运动，也容易造成气血两亏。因此，女性养生应该从良好的生活习惯开始，不能仅仅依靠保健品来调理。他强调，女性补气血可适当吃些富含“造血原料”的食物，如黑芝麻、红枣、猪肝、藕、胡萝卜、桂圆、黑豆、黑木耳、乌鸡、红糖、香菇等。



## 财智汇

栏目记者 苏立萌



## 如何培养孩子的财商

随着生活水平的提高，孩子压岁钱的数目也水涨船高，很多孩子过完年就成为了“小富翁”。面对孩子的压岁钱，不少家长表示，希望引导孩子合理使用这笔“巨款”，给予其更好的保障。那么，如何培养孩子的理财意识？孩子的保险、教育基金怎么选？看专业理财师为家长一一解惑。

### 本期理财专家：陈丹

中国光大银行郑州分行理财经理

### Q：如何正确培养儿童理财意识？

A：首先，父母要有自己的理财意识和理财方法，要有合理的节俭习惯，为孩子做出榜样，家长是孩子最好的老师。

其次，让孩子一起参与制定家庭财务计划。由于人生的不同阶段会有不同的财务需求，所以家庭要有财务计划，让孩子参与其中，帮助他们体会生活，要有计划、有节制，不能挥霍无度。

再次，让孩子了解家庭财务计划，并学会记账。让孩子知道近期、中期、长期需求的支出，学费多少，收入多少，支出多少，结余多少。孩子手中要有一个记账本，随时记下家中的收支项目，让孩子了解家庭的日常开销以及挣钱的方法，合理支配压岁钱。同时，家长可以给孩子提供亲自理财的机会，形成正确的理财观、道德观和价值观。

### Q：选择儿童保险时，需要注意哪些？

A：1.仔细阅读保险条款，选择真正适合孩子的保险。家长可根据保险条款，进行单位比较，选择性价比比较好的险种。比如，家长单位如果没有报销子女医疗费用的福利，就应首先考虑孩子的健康保障问题。如果家长收入有限，在为孩子增加保障的同时，一定要把握“保障第一，收益第二”的原则来购买保险产品，购买孩子最需要的产品，还能适当减轻自身的压力。

2.完成投保后，要保存好相关的保险凭证。如果是期交产品，到期莫忘续保，虽然一般情况下保险公司会在保单到期时提醒续保，但建议与保险公司保持联系，如更换住址、电话等要及时通知保险公司，以便随时取得联系。

3.在购买保险时应慎重，保险与其他产品不同，不能转送他人，因此在购买时更应该权衡孩子是否需要，避免浪费钱财。

### Q：儿童教育基金怎么选？如何实现增值保值？

A：为孩子选择教育基金，应根据家庭的实际状况以及孩子未来受教育水平的高低等因素综合考虑，如果经济条件允许，从为孩子提供终身保障或投资理财的角度考虑，一般选择分期缴费，终身领取的产品，或者是在约定时间内一次返还的产品；如果经济条件有限，可选择在特定的年龄每年返还一定金额的产品。

孩子的教育金要作为强制储蓄，以稳健型的产品为主，在保证本金的基础上实现资产增值。对于风险承受能力较低的客户，推荐为孩子教育储蓄设计的年金保险产品，对有一定风险承受能力且追求较高收益的客户，推荐选择3~5支不同类型的基金产品进行定投。基金产品还可根据客户的风险偏好选择指数基金、偏股基金、混合型基金等之间进行比例配置，实现增值保值。

## 工商银行河南省分行营业部 对员工进行爱国主义教育

本报讯(记者 张慧)为对员工进行爱国主义教育，近日，工商银行河南省分行营业部组织员工观看大型纪录片《厉害了，我的国》。该片展现了祖国的伟大与富强，激发员工的爱国主义情怀，激励大家将爱国之心落实为爱岗敬业的责任之心，以更好的精神状态投入到工作中去。

该片不仅记录了中国桥、中国车、中国路、中国港等一个个非凡的超级工程，还展示了人类历史上最大的射电望远镜FAST、全球最大的海上钻井平台等引领中国人民走向新时代的科研成果，从圆梦工程到创新科技、从绿色中国到共享小康，影片传递出的中国精神深深震撼了在场的员工。同时，影片还将各项科研成果背后的故事娓娓道来，使观影人员看到了祖国各领域领军人物坚韧不拔、开拓创新的精神，看到了各民族、各行业、各条线劳动者团结奋斗、撸起袖子加油干的宏大场面。

观影结束，员工们心潮澎湃，纷纷为祖国取得的辉煌成就感到自豪，表示将加倍努力工作，为祖国更加繁荣昌盛贡献自己的力量。