



近日,股指跌跌涨涨,犹如过山车,正在炒股的股民若没有一颗强大的心脏,还真承受不了。特别是在上一波牛市中匆忙“入市”的大量股民,还没来得及感受到赚钱的喜悦,就陷入了这一轮的恐慌焦虑中。甚至不少股民表示,闭上眼睛都是股票,做梦也是股票。对此,专家指出,股民要保持健康良好的心态,健康更重要。

股市震荡,需要大心脏

本报记者 晁秀丽

“如果没炒股,至少能睡个好觉”

“如果我炒股多好,至少能睡个好觉,做个好梦。”股民吴先生至少有1个月没睡好觉了。吴先生说,他今年2月份进入股市,前一个月就赚到了50%收益,之后大举动用融资杠杆,6月中旬开始逢低加仓,并且还借了几个好朋友的钱。令他没有想到的是,经过市场的一轮快速调整,利润全部被消灭。

“自6月份股市震荡以来,涨了睡不着,担心会跌下来;跌了担心会继续跌,又盼着赶紧涨。反正不管怎么着都不舒服。”吴先生说,他最近瘦了2公斤,看到大盘就心跳过快。

事实上,像吴先生一样,近期因股市震荡导致的“炒股综合征”逐渐增多。轻者焦躁不安,睡不好觉,重者精神失常,突发心脏病。特别是在上一波牛市中匆忙“入市”的大量股民,甚至还来不及感受到赚钱的喜悦,就陷入了这一轮的恐慌焦虑中。全民炒股的副作用正在此次股市巨震中逐渐显现。

股市虐心,股民普遍焦虑

“股市行情波动很大,触发了情绪上的波动,不少人患上了‘股市综合征’。”临沂市中医医院心理科主任王晓勤介绍,股市的巨幅波动是心理问题诱发因素,面对重大应急事件,不同人有不一样的承受力,一些有潜在心理问题的患者会很快显现出来。

“股市大涨大跌,如果刺激过大,或个人心理承受力偏弱,可能导致诸多不良情绪。其中最常见的是抑郁、焦虑、躁狂或躁郁等,有时也会像上瘾一样,伴有

一定的强迫症状,只要不关注股市变化,就坐立不安,出现身心不适。”王晓勤特别强调,一旦发现家人因炒股而导致行为方式异常,最好陪他们一起去看心理医生。

临沂市人民医院南门诊区干部病房主治医师梁存福告诉记者,从生理角度来看,炒股最易引发心脑血管方面的问题。有研究发现,股市如果在短时间内暴跌,会对经济受损者造成巨大的心理压力,并累及心脏。如果股民本就患有高血压、冠心病等,则更容易加速损伤,甚至引起心绞痛等病的突然发作。即便股市处于上行阶段,“一夜暴富”的巨大变化也有可能导致很大的精神压力,增加心脏病突发的风险。

平复心态,摆正生活重心

股市有风险,并不是人人都能从中“淘金”。那么,炒股的人需要注意哪些问题呢?

“首先,要有比较平和的心态。”王晓勤介绍说,一个人的心理素质怎么样,对于判断他是否适合炒股非常重要。有的人心理素质不是过硬,风险稍大一些之后就难以承受,这样的人炒股要适可而止;有的人心理承受能力不强,稍微赚一点就高兴得不行,稍微亏一点就急火攻心,这样的人千万不要炒股,否则会影响身心健康。

“其次,要有比较健康的身体。”王晓勤强调,心脏有毛病的人尽量少炒股,容易引发危险;另外,老年人最好谨慎炒股,最好炒股的金额不要太大,以免情绪波动发生意外。

王晓勤建议,炒股带来的波动很大,因此,一定要用闲钱,更不能借钱参与。一定要树立正确的投资观,做好准备,量力而行,不要把炒股当作赌博。

编辑:王咏梅 组版:张晓

中国邮政储蓄银行
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

要贷款 找邮储

个人商务房产抵押贷款

- ◎定义:邮储银行向自然人发放的,用于其合法生产经营活动的有担保个人经营性贷款。
- ◎适用对象:18-65周岁,拥有经营实体,经营1年以上,信用状况良好。
- ◎贷款额度:最高可达到人民币1000万元。
- ◎服务特色:“一次申请、额度循环”,实行最高额循环授信,可在额度范围内多笔、反复支用贷款。
- ◎办理流程:提出申请→实地调查→审查审批→签订合同→担保条件落实→贷款发放

详情请咨询邮储银行临沂市分行小企业金融部

联系电话:8059968



临沂市首家报纸码上商城

看鲁南商报 逛码上商城

码码帮

商家、商城双重大礼

驻足 分享 参与 互动 淘宝

码码都有惊喜
码码都有优惠

扫描此处



手机淘宝 扫一扫

01 刮奖规则

1.根据关注的报纸所刊登的二维码个数,入围中奖资格,然后扫描右上角码上商城二维码进行刮奖。

◎关注10个二维码参与周奖
奖品:沂州府酒(一箱)、羲之酒(一箱)、捷安特旅行包、志林健身卡月卡、任选其一(一箱);

◎关注20个二维码参与月奖
奖品:捷安特自行车一辆;

◎关注30个二维码参与季度奖
奖品:神秘大奖敬请期待

2.中奖后,持有效证件及扫描公众号有效数字信息证明到新闻大厦16楼西侧兑奖;

3.周奖每周周一兑奖,月奖每月1号兑奖,季度奖每季度最后一天兑奖。



中信银行



兴业银行



莱商银行



上海茄子乐园
专业儿童摄影



魏唐温泉



临沂龙园生态



远通集团



情订奇缘



李氏婚纱



沂蒙影社



开慧蒙特梭利幼儿园



海派婚礼



新世纪幼教



鲁房置换



国际催眠潜能
开发学院



兰迪国际
儿童摄影



麒麟家居



魔法气球



码上物流 专线



邦太物流贵阳
昆明等西南专线



中北物流
东北三省专线



长英物流仙桃
天门等湖北专线



龙翔物流鞍山辽阳
盘锦营口等专线



开泰物流濮阳鹤壁
浚县滑县等专线

02 加入方式

参与商家可直接通过51微锋官网营销专员联系,制生成二维码信息生成模式,包括产品展示、优惠打折、在线支付、刮刮乐功能、会员卡等,制作完毕后,可直接参与《码码帮》,全年每天都在商报《码码帮》展示。

如果参与商家原本有自己的二维码,可直接参与《码码帮》超市,并由专业微商人员全年维护服务该二维码。



旺铺招商中...

财富热线: 13969956006 18660999799



联安现代公寓