# "赢在中原"理财大赛选手展示

近日,笔者从中原证券平顶山分公司获 悉,近期将陆续展示中原证券"赢在中原"实盘 理财竞技大赛的选手情况。本次竞技大赛分 为"5万-50万元"和"50万元以上"两个组,每 期各展示3名选手情况。

#### 参赛组别:5万-50万元

选手昵称:xia666 总收益率:280.39%

账户类型:普通账户+信用账户

持仓股票:方大炭素 68000股 宝泰隆

选手昵称:wangzj 总收益率:261.25% 账户类型:普通账户+信用账户 持仓股票:秦港股份 1000股

选手昵称:star?long 总收益率:249.29% 账户类型:普通账户+信用账户 持仓股票:方大炭素 15300股

#### 参赛组别:50万元以上

选手昵称:杜杜 总收益率:310.39% 账户类型:普通账户+信用账户 持仓股票:安阳钢铁 30000股 宁波韵

升 10000股 中孚实业 70000股 四维图新 12200股 陕西黑猫 10000股 中国银河 73000股 选手昵称:伟大 总收益率:154.43%

账户类型:普通账户+信用账户

持仓股票:均胜电子 146062股 四维图 新 61550 股

建研院 1000股

选手昵称:韦晨

总收益率:132.21%

账户类型:普通账户+信用账户

持仓股票:江特电机 811300股

投资者可通过中原证券网(www.ccnew. com)大赛专区、财富中原微服务微信平台(微 信号:ccsccfzy)直接报名参赛,并可查询赛况、 关注选手了解高手操作思路、定制参赛高手的 实时操盘信息等。大赛热线电话中原证券平 顶山分公司0375-4851999。(贺凯歌 牛哲)

(以上信息仅供参考,不作为操作依据。

CCSC 中原证券

股市有风险,入市需谨慎。)

### 日常四步预防调理颈椎病

颈椎病是常见病,近年来有明显年轻化的 趋势。北京中医药大学赵百孝教授告诉北京 晚报记者,中医学将颈椎病的主要病因归纳为 三个方面,第一是劳损,第二是感受风寒,第三 是虚损内伤。

#### 骨正筋柔,保持正确坐姿

长期的颈椎扭曲前屈是颈椎损伤的直接 原因,因此要调整不良姿势,尤其是坐姿。 首先要保持脊柱的左右正直不向一侧偏倚。 其次要避免长时间的颈椎前屈。要保持脊 柱正直不偏斜的要点有三:第一,两脚平行 着地,不要跷二郎腿;第二,身体与办公桌保 持适当的距离,约一个拳头的距离,不能紧 贴或远离办公桌;第三,要选择恰当高度的 桌椅,使前臂自然放在桌面上,同时使脊柱 正立垂直。避免长时间保持颈椎前屈的方

法有二:第一,定时休息,每隔约1小时离开 座位,活动一下颈腰部,可做脊柱背伸的动 作;第二,可调整电脑屏幕或书本的高度,让 头处于轻度上抬位置。当然,要调整因长时 间伏案工作所造成的颈椎和脊椎的扭曲偏 斜,最有效的办法就是有规律的走路、跑步、 游泳。另外,还可以采用盘腿端坐、跪坐等 方式调整脊柱的左右偏斜。

#### 捋指松臂,缓解颈肩紧张

要缓解颈项部肌肉的紧张和酸痛,最有效 的办法就是从手指部开始,沿前臂、上臂、肩部 依次放松。先一手逐个捋另一手手指各3至5 次,再按揉手掌掌骨之间的缝隙2至3遍,然 后按揉腕关节的尺桡两侧,使腕关节放松,最 后由下而上抓提前臂、上臂和肩部的肌肉2至 3遍。左右交替操作。

#### 暖项摩肩,谨防风寒侵扰

颈椎病的外因是颈肩部感受风寒,因此要 十分注意颈部的保暖,尤其是夏天空调环境 下、冬季大风天气以及夜间睡眠时。要避免长 时间直吹冷风,冬天外出要戴围巾使颈项部保 暖。另外,要坚持定时用双手掌搓揉颈项部, 每次15至20次,以发热为度。这样不仅可以 放松颈项部肌肉,而且可以温通血脉、散寒通 经。如受寒颈项僵硬不适,也可用艾条熏灸颈 项僵硬疼痛部位,以温热不灼烧为度,温炎20 分钟,可立刻缓解疼痛不适症状。

#### 调养锻炼,扶正强筋健骨

一方面要避免长期加班熬夜,另一方面也 要注意营养,要坚持适度规律的体育锻炼或气 功锻炼。站桩和静坐是调治预防颈椎病十分

### 牙龈出血 特别想吃甜食?

这是身体发出的求救信号

本报讯 身体出问题前,有时 会"自动报警",发出求救信号。忽 视这些信号,可能会导致严重的健 康问题。据生命时报报道,美国"生 活预防网"近日载文,总结出身体发 出的求救信号。

牙龈出血。美国康奈提格州诺 瓦克医学中心迈克尔·卡普纳博士 表示, 牙龈突然出血或者刷牙时经 常出血,是缺少维生素C的重要信 号。平日饮食中应该多吃橙子等柑 橘类水果,菠菜、青椒或红柿子椒、 西红柿、卷心菜和西兰花等蔬菜。

特别想吃甜食。美国注册营养 师娜塔莉·巴特勒博士表示,突然出 现想吃甜食的强烈欲望可能是压力 过大、感觉疲惫或心情沮丧所致。 在这些情况下,身体需要补充葡萄 糖。这时可以吃点黑巧克力或蜂 蜜,尽量避免狂吃其他甜食,以防体 重增加。

特别想吃冰凉食物。巴特勒博 士表示,特别想吃冰东西,可能是身 体贫血或缺铁。这时,更健康的方 法是多吃牛肉、鸡蛋、软体动物等富 含铁元素的食物。不过,如果特别 想吃冰镇食物,同时还感觉缺乏能 量、疲惫无力,最好看医生。

失眠、烦躁和腿抽筋。美国纽 约整形医院运动医学专家乔丹·迈 兹尔博士表示,失眠、烦躁和腿抽筋 是身体缺少微量元素镁和钾的症 状。除了药物补充镁和钾之外,还 可多吃西红柿、橙子、香蕉和菠菜等 (陈宗伦)



## 10月26日-29日

# 太平洋财险杯 报礼·体育村车展

前 100 名报名并成功购车者送 500 元油卡 101-300 名送价值 500 元大礼包



#### 报名方式▶▶▶▶▶▶

关注微信公众号"鹰城微车市"发送"姓名、电 话、意向车型",收到回复信息即为报名成功;编 辑短信"姓名、电话、意向车型"发送到 15603751862,收到回复信息即为报名成功。

主办单位:平顶山日报社 媒体支持:平顶山日报

平顶山手机报 友情支持:东强汽车装饰

平顶山市汽车行业协会 平顶山晚报 平顶山新闻网 平顶山微报 掌上鹰城 远成锁业 中国石油

平顶山传媒客户端 平顶山日报党报阅报栏