

健康快乐周刊

股市迎来“银发潮”

专家提醒,老人炒股别太任性 身体健康最重要

□ 朱世玲 记者 李皖婷

排队开户、扎堆入市,股市行情看涨,不少老年人也当起了“弄潮儿”,他们中有“股龄”颇高的老股民,也有一些新入市的老年人。医生提醒,老年人炒股应保持良好心态,赚钱了不要过于激动、兴奋,赔钱了也别太沮丧,身体健康才最重要。

股民:自己动手,炒的就是乐趣

60岁的吴阿姨炒股已经十年出头了,如今炒股已经成了她退休生活中的乐趣之一。虽然已退休几年,但是和老同事们一起分析行情、交流心得的习惯一直没有改变。

“8点半前忙完家务活,9点准时上网,有什么信息要交流,主要是靠电话,说说自己的分析,有时候也会去营业厅碰碰面。”这样的生活节奏,让像朱阿姨这样的老年人,因股票而形成了“老人社区”。

“炒股能锻炼锻炼脑子,总比闲在家中

什么都不干强。”今年68岁的朱先生是位新股民,看到儿子、女儿都炒股,他也让儿子帮他开了个户,把股票当做健脑方式。

“我心不贪,两三万在里头赚个乐趣,亏了不伤筋动骨,赚了也不至于太激动。”朱先生说,他听说小区里另一位老人因为赚得太多太激动,诱发脑溢血,“当时就走了”,“本来是件好事,但把命搭上,得不偿失啊!”

专家: 分散注意力 别太在意股票的涨跌

对老年人而言,时常大喜大悲容易诱发心脑血管疾病。如果因炒股导致病发则得不偿失。而有些老年人,因沉溺于“钻研”股票,将大部分时间和精力放在研究分析行情上,精神高度紧张,又疏忽了必要的身体锻炼,打破了原先的正常生活规律,则会造成免疫力下降,可能引发其他疾病。

安徽省精神卫生中心老年心理科主任张许来建议,股市有风险,投资要慎之又慎,老人切不可把“保命钱”都投入到股市中去。同时,平时也不要把注意力都放在股票上,切勿过度关心股票的涨跌,尤其是患有高血压、心脏病、糖尿病的老年人一定要当心,因为这些潜在疾病会受外界刺激影响,诱发脑出血、心脏病猝死等急症的出现,导致生命危险。

如果股市震荡,老人投资亏损,家人应多给予安慰,营造轻松和愉快的氛围,以理解和宽容,帮助他们缓解压力,尽快走出赔钱的阴影。

原铜陵军分区司令员汤中应 回忆1991年孟富林抗洪

▼ 05版

国医大师李济仁 谈养生保健之道

▼ 08版

人过中年如何选择 合适的健身方式?

▼ 09版

中央媒体看安徽 安徽马鞍山依托长江水道加快港口经济发展 从“因钢设市”到“以港兴市”

▼ 03版

