



市中医医院院长王诚喜再次作客“船山故里·国学飘香”——石鼓书院大讲坛·国学讲座时指出，冬天，要补五脏，补气血津液。五脏之补，重在补肾，肾为先天之本，脾为后天之本。气血津液之补，重在补血；体质、年龄不同，冬令进补可选择运动进补，饮食进补，膏方进补

冬天进补不一定非要人参鹿茸

■文/本报记者 许 珂 图/本报记者 王 翟



王诚喜

中医认为，人类生活在自然界里，人体的生理功能往往随着季节不同而有所变化，所谓“天人相应”。自然界的动植物，特别是谷物类植物，有“春生、夏长、秋收、冬藏”的不同。人类到了冬季，也同样处于“封藏”时期，此时服用补品补药，可以使营养物质易于吸收蕴蓄，进而发挥更好的作用。因此，民间有“今年冬令进补，明年三春打虎”之说。但是，这并不是说其他季

节一概不能进补，相反，有的时候却显得更为重要，必须及时进补，当然其中也包括夏季在内。

1月23日上午9点半，市中医医院院长王诚喜再次作客“船山故里·国学飘香”——石鼓书院大讲坛·国学讲座，与大家谈谈如何在冬天进补。

冬天是补阳气的好时机

立冬已过，时节即将进入寒

冷的冬季。中医认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。

为什么选择冬令进补？冬令进补是我们的传统习俗，源自于易经，以其之十二辟卦来说明农历的十二个月份的寒热消长规律。农历十一月冬至前后在辟卦中为复卦，一阳气初生，正是补阳气的好时机。

《黄帝内经》说：“春生、夏长、秋收、冬藏，此天道之大经也，弗顺则无以谓为纳纪。”意思就是说，事物春天出生，夏天成长，秋天收获，冬天储藏，这是自然之道的大准则。如果不顺从，它就没有办法成为天下的纲领制。

那么，冬令进补补什么？王诚喜告诉大家，冬天，要补五脏，补气血津液。五脏之补，重在补肾，肾为先天之本，脾为后天之本；气血津液之补，重在补血。

“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结。”王诚喜表示，笑口常开，青春常在，笑也是养生保健的有效方法之一。因为，笑能促进新陈代谢，

笑能增强呼吸功能，笑能兴奋神经，笑能产生激素。

广西巴马瑶族自治县，有一位110多岁的寿星杨重川，他乐观开朗，从容温和，反复对来访者说：不要多虑，要多笑一笑。

体质不同进补方式不同

冬令进补是每年冬季重要的事情。今年冬季补得好，来年精神满面。那冬令进补需要注意什么呢？不同的人群应该用什么不同的方法呢？

王诚喜把人群大致分为五类：体虚易感者，病后瘵复者，亚健康状态者，慢性疾病患者(慢阻肺、支气管哮喘、糖尿病、肾病综合症)，特殊人群(儿童、女性、老年人等)。而根据他们的体质、年龄等不同。冬令进补可选择体育锻炼运动进补，药食同源、饮食进补，十大仙草、精准进补。

王诚喜指出，古语有云：“味有辛、甘、酸、苦、咸。辛入肺、甘入脾、酸入肝、苦入心、咸入肾”。如，植物性滋补品有：核桃仁、龙眼肉、银耳、黑豆、芝麻、红参、西洋参、杜

仲、山药、枸杞子、何首乌、丹参、黄芪、党参、当归等；动物性滋补品：羊肉、狗肉、牛肉、甲鱼、蛤蚧、海参、阿胶、黄鳝、鸡蛋等；食品首推鱼类，可以直接补益人体之肾。“乡下人家喂养的鸭通常生活在池塘和小河里，以浅水中的螺蛳为主要食物，最适合体质偏热的人作为保健食品。”王诚喜如是说。

“十大仙草、精准进补”中的“十大仙草”又指的是什么呢？

王诚喜向大家举例道，铁皮石斛，又名：黑节草、云南铁皮，其茎入药，属补益药中的补阴药，有生津养胃、降血糖、增强机体免疫力等作用；天山雪莲，有温肾助阳，祛风胜湿，通经活血的作用，可用于风寒湿痹痛、类风湿性关节炎，小腹冷痛，月经不调等；七叶人参，素有“中药之王”之称，其有“补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目开心益智”之功效，“久服益身延年”；冬虫夏草又名虫草，是我国民间惯用的一种名贵滋补药材，可以增强机体的免疫力，滋补肺肾，对肺癌、肝癌等有明显的抑制作用。

在临床上对肺虚久咳，气喘，肺结核咯血，盗汗，肾虚腰膝酸痛，阳痿遗精，神经衰弱及化疗、放疗后的红细胞下降都有疗效。

膏方是进补好方法之一

俗语说：“冬令进补、春天打虎”，这是一种形象的说法，意思是在冬天通过调补，能使“精气”储存于体内，到了来年春天就不容易得病。而冬令进补，膏方是“治未病”的好方法。

膏方，又名膏剂，属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。膏剂有外敷和内服两种。内服膏剂，后来又称为膏方、膏滋，因其起到滋补作用，也有人称其为滋补药，广泛使用于内、外、妇、儿、骨伤等科疾患及大病后体虚者。

王诚喜告诉大家，“膏方”是以养生保健为主要目的所服用的中药膏剂，又称“膏滋”。由资深中医师根据服用者的体质状况，遵循中医整体观与辨证论治的思想，选择单味药或多味药合理配伍组方，经过严格的特定工

艺加工而成，主要用于滋补强身、抗衰延年、防病治病。

有不少人认为，冬令进补就是补，膏方离不开人参鹿茸，膏方就是一般保健品。其实，这些观点是非常错误的。这个“补”，应该理解为删多余、补不足，寓固本清源为一体。膏方需要医生正确运用中医基础理论，辨体质、辨证候、辨年龄，进行个体化防病治病的一种独特的治疗手段。它能对整体调达血气、平衡阴阳、剿抚兼施、祛病延年，是治疗慢性病的最佳剂型，也是冬令进补的最佳剂型。

现场，王诚喜向大家推荐了几种“膏方”。如，养颜葆春膏，有补肾健体、养血润颜的功效，适合各年龄段成年女性，尤以中老年女性为甚；琼玉消渴膏，有滋阴补肾、生津止渴的功效，适用I、II型糖尿病，口渴多饮多食、多尿、神疲乏力、腰膝酸软、视物模糊、四肢麻木者；补肺固元膏，有补益肺肾、纳气定喘的作用，适用哮喘稳定期患者、慢性支气管炎、肺气肿、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病稳定期人群；养心安神膏，有调和气血、宁心定志的功效，适用各年龄段睡眠障碍者。

财经 CAI JING

责编 / 张 静 校对 / 谢红兰 版式 / 雷 俊

大股东减持不得违反短线交易规定

证监会重申减持新规，场外机构不得交易新三板股票

新三板挂牌公司股票能不能通过场外机构和互联网平台转让和发行？资管计划平仓约定与法律法规不一致时如何协调？新股发行中保荐机构如何执行先行赔付？针对资本市场近期热点话题，中国证监会上周五在例行新闻发布会上做了回应。

场外机构不得交易新三板股票

针对市场上出现场外机构、互联网平台开展新三板挂牌公司的股票转让和股票发行活动，证监会新闻发言人张晓军说，全国中小企业股份转让系统是挂牌公司股票公开转让的唯一合法平台。

“其他任何市场机构不得组织该类交易行为和股票买卖意向信息的发布。”张晓军说，中国证监会、全国股转系统将加大日常监控和查处力度，一经发现违法违规情形将作出严肃处理。

他同时提醒投资者，不要参与任何场外机构、互联网平

台开展的挂牌公司股票转让和股票发行等活动，防止自身权益受到损害。

张晓军还透露，全国股转系统正在建设挂牌公司转让意向平台，该平台可为交易用户提供挂牌公司股票转让意向信息的发布、修改和删除等服务，为注册用户提供转让意向信息查询服务，平台预计2016年2月正式上线运行。

大股东减持不得违反短线交易禁止性规定

在股市异常波动期间，部分上市公司设立资管计划增持股票，但随着股票下跌，个别公司资管计划出现平仓情况。上市公司大股东如何既遵守资管计划的合同约定，又不违反监管部门的法律法规？

根据《上市公司大股东、董监高减持股份的若干规定》，大股东3个月内通过二级市场减持比例累计不得超过1%。同时相关条款规定，大股东减持其通过二级市场买入的上市公司股份，不适用“减持规定”。

张晓军据此表示，股市异常波动期间，上市公司大股东通过证券公司、基金管理公司定向资产管理等方式自二级市场买入股份，减持时不受“减持规定”有关减持比例等限制。

但同时，张晓军强调，上市公司大股东减持股份，不得违反《中华人民共和国证券法》有关短线交易的禁止性规定。

证券业协会将制定先行赔付制度规则

针对市场关注的新股发行中保荐机构如何执行先行赔付问题，张晓军表示，下一步，将基于先行赔付的自律措施定位，程序由证券业协会制定专门的制度规则，明确先行赔付的条件、标准和程序等具体规则。

先行赔付是一种便利投资者获得经济赔偿的替代性制度安排，对于投资者因欺诈发行等严重违法行为而遭受的损失，由承担保荐责任的保荐机构基于其事先的自律承诺先行赔付投资者，并相应取得向发行人依法追偿的权利。



根据《公开发行证券的公司信息披露内容与格式准则第1号——招股说明书（2015年修订）》，保荐人承诺因其为发行人首次公开发行股票制作、出具的文件有虚假记载、误导性陈述或者重大遗漏，给投资者造成损失的，将先行赔偿投资者损失。

“对保荐机构自行承诺先行赔付作安排，目的在于有效落实中介机构责任，遏制欺诈发行行为，强化对投资者的保护。”张晓军说，先行赔付是基于我国市场目前的法治和诚信环境，有效落实投资者权益保护的有益探索。

(据新华网)

央行称降准的政策信号太强不轻易使用——

春节前降准概率下降

日前，央行组织召开关于春节前后流动性管理工作的座谈会。据报道，央行行长助理张晓慧在会上表示，春节前后确实存在流动性缺口，但降准释放的流动性政策信号太强，流动性太过宽松会对汇率形成负面冲击。央行工具箱里还有很多工具可以替代降准，补充流动性。

张晓慧表示：“谈到补充流动性，虽然央行工具箱里有很多工具可以使用，但商业银行最青睐的还是存款准备金的下调。我们承认降准确实是一个比较有效的补充流动性的工具，但降准释放的流动性，以及货币政策信号，往往是较强的。”

“现阶段，我们管理流动性时，要高度关注人民币汇率的稳定。”张晓慧表示，去年10月24日的双降，使得整个市场流动性非常宽松，这在某种程度上加大了人民币汇率贬值的预期以及贬值的压力。

张晓慧表示，央行既要保持银行体系流动性的合理充裕，又要关注到流动性太

过宽松会对人民币汇率造成比较大的压力，形成负面冲击。降准的政策信号过强，我们可以用其他工具来替代，补充流动性。当前银行体系的流动性总体充裕，但春节期间临时性的、季节性的需求，产生了流动性缺口，正好给培育政策利率、建立利率走廊机制提供了比较好的时间窗口。如果总靠降准传递货币政策信号，大家对政策利率的变化，就不会足够敏感。那么利率市场化就徒有其表。

民生证券研报认为，央行的表态表明春节前降准概率下降。但节后降准概率仍存。一方面，外汇占款流失的是低成本长期限流动性，无论是公开市场操作还是MLF或PSL，都存在资金成本，期限不匹配，无法完全对冲，随着时间推移，会推升银行间资金利率；另一方面，信用月初大幅投放可能不具备可持续性，草根调研结果显示资产荒处于升级态势，经济持续下行压力下，流动性周转需求上升在年初集中释放，不具备可持续性。

(据新华网)

公安部：

严厉打击证券期货犯罪

新华社北京1月24日电 针对当前经济金融领域犯罪多发态势，公安机关将与有关部门密切配合，集中开展互联网金融风险专项整治，严厉防范、严厉打击证券期货领域、地下钱庄、金融诈骗等犯罪活动，坚决维护资本市场秩序和金融管理秩序。

这是记者从23日至24日在京召开的全国公安厅局长会议上获悉的。

据了解，2015年我国金融犯罪案件频发，一些网络借贷平台由于缺乏标准、缺乏监管，极易被不法分子利用以高

息回报为诱饵进行非法集资。p2p、融资担保等领域非法集资犯罪呈井喷式爆发，去年上升48.8%。

会议还要求各级公安机关紧紧围绕群众反映强烈的治安突出问题，深入开展专项打击和重点整治。针对严重影响群众安全感的多发性侵财犯罪，全面落实打击犯罪新机制，集中开展为期三年的打击“盗抢骗”专项行动；针对迅猛增长的电信网络新型犯罪，深入开展打击治理电信诈骗犯罪专项行动，统筹网上网下、境内境外，注重区域联动、部门协同，着力提升整体打防效能。

财政部部长楼继伟23日在“中国电动汽车百人会论坛”上表示，我国新能源汽车产业在高端产品和核心技术方面仍然缺少重大突破，其中一个重要原因就是企业对政府补贴政策过度依赖。楼继伟指出，2020年后针对新能源汽车的补贴政策将退出，未来将调整补贴政策，建立遴选机制和淘汰机制。包括，补贴标准退

坡，倒逼企业加快向市场求发展；提高补贴门槛，突出对优势企业的支持。

据介绍，在持续的政策引领下，我国的新能源汽车产业迅速发展。尤其在当前传统汽车产业的整体低迷情况之下，新能源汽车逆势向上，呈爆发式的增长态势。我国已经成为世界最大的新能源汽车的生产国和销售国。

楼继伟指出，消费补贴的

政策初衷是培育初期市场，实践证明，这项政策是行之有效的，但长期执行消费补贴企业容易患上对政府政策的依赖症，紧盯政策去设定产品，缺乏技术研发和产业升级的动力和压力。行业容易出现低水平盲目扩张，形成新的产业过剩，因此，补贴政策要适应供给侧结构性改革，进行调整完善。

楼继伟表示，财政部已明确发布，2017年—2018年新能源

汽车补贴标准，在2016年的基础上下调20%，2019年—2020年下降40%，2020年以后补贴政策退出，上述政策提前发布，以便企业形成科学合理预期。

同时，针对近期有媒体报道部分企业数据造假、骗取新能源汽车财政补贴一事，楼继伟称，将联合相关部委组织专项检查，对查实的骗补问题依法依规严肃处理，对各

种骗补和寻租行为给予严厉打击，决不手软。

对于新能源汽车发展依然广泛存在的地方保护问题，楼继伟说，地方保护导致市场被分割，企业无法形成规模，难以形成竞争力，必须破除地方保护。他透露，有关方面近期将开展专项督查，对搞地方保护的地方政府通报批评，并扣减有关财政奖励资金。

(据新华网)