

减红利加成长

基金投顾“发车”冲刺下半程

近期，一些基金投顾产品加快了调仓换“基”的步伐。记者发现，随着2025年步入下半程，交银施罗德基金、中欧基金等多家基金公司旗下的投顾组合普遍调整了持仓策略，并发布调仓报告。此外，多个投顾组合还基于对近期市场的研判，纷纷开启“发车”计划。

“发车”动作频频

今年上半年，A股市场迎来了结构性行情，机器人、创新药等多个板块轮涨。记者通过梳理基金公司在雪球基金、天天基金、蚂蚁财富等各大基金代销平台上的投顾组合信息发现，不少投顾组合频频更新调仓动态，积极应对市场所带来的新挑战。

7月以来，多个投顾组合发布了新一轮的“发车”计划。有业内人士解释，“发车”功能与定投类似，但相对定投来讲更加灵活，不少投顾主理人会根据市场研判不定期“发车”，并灵活设定“发车”份额。该人士表示：“如果一段时间内许多组合的‘发车’动作频频，那么可以视为较为积极的市场信号。”

比如，嘉实财富旗下的嘉实全明星精选组合7月2日发布了“发车”计划。主理人表示，2025年下半年，变化中孕育着机会。近期市场动态与宏观数据显示，A股市场短期或延续震荡蓄势格局，但中期在政策发力及基本面修复支撑下仍具上行空间。政策面上，人民银行强调“适度宽松”导向，降准降息预期升温，叠加海外扰动因素阶

段性缓和，为市场提供流动性支撑。进入下半年，随着专项债提速、设备更新及消费品以旧换新等存量政策加速落地，内需有望逐步回暖，叠加场外资金潜力及全球资本流向估值洼地，A股与港股或共同受益。

此外，华夏财富旗下的华夏权益优选组合、招商基金旗下的招商行业掘金、富国基金旗下的富国双子星股债均衡等投顾组合也在近期发布了“发车”计划。

权益资产或将持续受益

展望下半年，中欧财富的投顾主理人表示，下半年核心资产及小微品种或有比较好的机会，当前红利、大盘、价值等板块主要以防御为主。A股和港股市场流动

性充裕，若美联储进一步降息，整体短端利率有望进一步下行，进一步提升非美权益资产的投资价值。

南方基金旗下的司南投顾表示，虽然当前面临着较强的海外宏观不确定性，但在全球美元资产再均衡进程下，长期来看国内权益资产将是受益方向。同时从一季报来看，上市公司业绩增速、净资产收益率(ROE)均处于周期底部区间，未来向上空间较大。因此站在中长期角度看，对境内权益市场抱有较为乐观的预期。

富国基金旗下的富国星投顾表示短期来看，随着半年报业绩预告密集披露期来临，可关注AI赛道及公司的业绩及预期调整情况。

据中国证券报

陕西老彩民6元机选中双色球29万元

近期，双色球第2025069期开奖，咸阳市人民路西路陕科大家属区门口61040004号投注站传来喜讯，彩民张先生（化姓）以6元单式机选中得二等奖1注，收获奖金29.3万元。

据了解，张先生是位拥有十年彩龄的老玩家。这些年来，他一直用平常心维持着对彩票的热爱与期待。他说：“我从没刻意去研究号码，也没想着靠买彩票发家致富，平时就是机选几注碰碰运气，把它当成生活里的小乐趣。”对他而言，机选几注福彩，就是生活中的调味剂，虽然有着小小期待，却不过分执着于结果，为自己带来了单纯的快乐。

在得知自己收获二等奖时，张先生格外平静。在他看来，这份大奖就是对自己十年如一日做公益买福彩的褒奖。他计划用这笔奖金带着老伴儿出去旅游，在悠闲的退休时光中，让家人一同享受大奖带来的快乐。

坚守公益初心，汇聚爱心力量。中国福利彩票为社会福利和公益事业而生，由国家特许发行，以筹集公益金为

目的。一张张福利彩票，承载着购彩者的爱心，肩负公益使命，持续为社会福利和公益事业的发展贡献力量。感谢每一位购彩者，是您的参与和支持，汇聚成福彩公益金，帮助有需要的人。每一次中奖，都是对购彩者奉献爱心、助力公益的最好回报，希望大家在支持福彩公益事业的同时收获快乐和幸运。

据陕西福彩



中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY
扶老 助残 救孤 济困

倍投奖金
上亿元

办站电话：2858741 2837111

吉林男子机选大复式揽大乐透787万元

6月30日，超级大乐透第25073期开奖。前区开出号码“01、04、17、33、34”；后区开出号码“03、09”。其中1注基本投注一等奖花落长春市朝阳区东朝阳路1号的2201002465体彩代售点。

7月1日，中奖者卢先生（化姓）来到吉林省体育彩票管理中心办理兑奖手续。据卢先生介绍，他购彩已经有十多年的时间了，这张中奖彩票是机选的，“当天晚上我是用手机查的开奖号码，查完以后我就知道我中奖了，当时心情特别兴奋，马上把这事告诉了我爱人，她知道以后也特别激动”。

卢先生的这张中奖彩票是一张面值756元的大乐透复式票，除中得1注基本投注一等奖外，还中得2注二等奖，20注四等奖，40注五等奖，60注六等奖，160注八等奖，85注九等奖，单票奖金累计中7,876,401.00元。根据国家的个人偶然所得税政策，这笔奖金为吉林省贡献了1,575,280.20元的税收。

体彩大乐透作为筹集彩票公益金的

重要组成部分，其销量的36%都会成为彩票公益金。每一次购买大乐透套餐票，都是在为公益事业添砖加瓦。无论是单式投注或者复式投注，无论是套餐票或者一票10注，选择您喜欢的投注形式，让购彩之旅变得轻松愉快。我们更倡导购彩者怀抱平和心态，理性参与，享受体彩大乐透游戏本身的乐趣。

据吉林体彩



超级大乐透

小梦想·大乐透

健康讲堂

痔疮：难言之隐的来龙去脉与生活习惯疗法

朱裘嘉（桂林医科大学第二附属医院）

“十人九痔”这句俗语道出了痔疮的普遍性。作为最常见的肛肠疾病，痔疮虽不致命，却能让人坐立难安，严重影响生活质量。很多人认为痔疮是“上火”导致的，其实它的发病与生活习惯密切相关，而通过调整日常行为，不仅能预防，更能有效缓解甚至治愈轻度痔疮。

一、痔疮的本质

要理解痔疮，首先要认识肛门周围的特殊结构。直肠末端和肛门周围的黏膜下，有一圈由静脉丛、平滑肌和结缔组织构成的“肛垫”，它像一个柔软的“密封圈”，能帮助控制排便。当肛垫内的静脉丛因各种原因出现扩张、淤血、曲张时，就会形成柔软的静脉团，这就是痔疮。

二、诱发痔疮的不良生活习惯

痔疮是长期不良习惯累积的结果，以下因素最常见：

- 排便习惯是“头号诱因”**
长期便秘或腹泻：便秘时用力排便致腹压骤升，静脉丛血液回流受阻；腹泻时频繁擦拭损伤肛门皮肤和黏膜。
排便时间过长：蹲厕时玩手机、看书，让肛门长时间充血。研究表明，排便时间超10分钟者患痔疮概率是5分钟内人群的3倍。
- 饮食结构“埋下隐患”**
膳食纤维摄入不足：长期吃精米白面、

少吃蔬菜，导致粪便干硬，排便更用力，加重肛门负担。

长期饮酒和吃辛辣食物：酒精扩张血管，辛辣食物刺激肛门黏膜，诱发静脉曲张充血肿胀。

3.久坐久站“雪上加霜”

久坐（如办公室职员、司机）或久站（如售货员、教师）使肛门周围静脉血液回流不畅，血液淤积形成痔疮。

4.其他风险因素

怀孕女性因子宫压迫盆腔静脉，约70%会出现痔疮；肥胖人群腹部压力大，易诱发；长期熬夜、精神紧张通过影响肠道功能增加痔疮风险。

三、痔疮的典型症状

痔疮症状从轻到重发展，早期干预可避免病情加重：

- 便血：内痔常见症状**，排便时滴血或便纸带血，血色鲜红，不与粪便混合，长期便血可致贫血。
- 肛门肿物脱出**：内痔发展到一定程度，排便时脱出肛门外，轻度可自行回纳，重度需用手推回或长期脱出。
- 肛门不适与疼痛**：外痔导致肛门边缘瘙痒、潮湿；外痔形成血栓或内痔脱出嵌顿时剧烈疼痛。
- 肛门坠胀感**：静脉丛充血刺激周围

组织，排便后更明显。

需注意，便血也可能是直肠癌、息肉等严重疾病表现，出现便血应及时就医检查。

四、生活习惯调整：预防痔疮的核心

- 优化排便习惯，给肛门“减压”**
定时排便：养成每天晨起或早餐后固定时间排便的习惯，利用肠道蠕动规律减少便秘。
缩短排便时间：排便时专注，不玩手机、看书，控制在5分钟内，避免肛门长时间充血。
避免用力过猛：便秘时用开塞露辅助排便，切勿强行用力，防止静脉丛破裂出血。
- 调整饮食结构，让肠道“通畅”**
增加膳食纤维摄入：每日摄入25-30克膳食纤维（500克蔬菜+200克水果+50克粗粮），如芹菜、菠菜、苹果、燕麦等，软化粪便。
多喝水：每天喝1500-2000毫升温水，保持粪便湿润。
少吃“促痔”食物：减少辛辣、油炸食物和酒精摄入，避免刺激肛门血管扩张。
适量吃“护肛”食物：如酸奶、蜂蜜（糖尿病患者慎用）、芝麻等。
- 改善日常行为，促进血液“回流”**
避免久坐久站：每坐或站1小时，起身活动5-10分钟，做提肛运动（收缩肛门5

秒，放松3秒，重复10次）。

保持肛门清洁：便后用温水清洗肛门，用柔软毛巾擦干，保持干燥。

温水坐浴：每天用40℃左右温水坐浴10-15分钟，放松肛门周围肌肉，改善血液循环。

4.其他生活细节

穿宽松衣物：选择棉质透气内裤和宽松裤子，避免摩擦肛门。
控制体重：通过合理饮食和适度运动减轻体重，减少腹部对盆腔静脉的压迫。
管理情绪：长期焦虑会导致肠道功能紊乱，通过冥想、深呼吸等缓解压力。

五、何时需要就医

生活习惯调整能改善大部分轻度痔疮，但若出现以下情况，需及时就医：

- 便血频繁或出血量多，出现贫血症状；
- 痔核脱出后无法回纳，剧烈疼痛；
- 肛门周围出现脓肿、剧烈疼痛，可能合并感染；
- 便血颜色暗红或与粪便混合，需排除其他肠道疾病。

痔疮防治“防大于治”，养成良好排便习惯、均衡饮食、适度运动，不仅能远离痔疮，更能维护肠道健康。对待痔疮，提前预防胜于事后治疗。