

# A股现千股跌停 沪指跌破3000点



6月19日,股民在江苏南通一证券公司营业部关注股市行情。  
 新华社发

本周首个交易日,A股市场大幅下跌。上证综指跌破3000点大关,跌幅逾3%;深市各指数跌幅均逾4%。

上证综指以2982.65点低开,一路震荡走低,最终收报2907.82点,较前一交易日跌114.08点,跌幅为3.78%。

深证成指收报9414.76点,跌528.37点,跌幅达5.31%。

“中小创”同样跌幅巨大。创业板指数跌5.76%至1547.15点。中小板指数跌4.82%,以6488.90点收盘。

沪深两市出现千股跌停,仅107只交易品种收涨,3255只交易品种下跌。不计算ST个股和未股改股,两市逾10只个股涨停。

板块概念方面也全线下跌,共享汽车、银行、保险跌幅较小,前两板块跌幅在1.00%以内;房屋建设、电机、玻璃制造跌幅较大,跌幅均在9.00%以上。

沪深B指跌幅也在4%以上。上证B指跌5.36%至287.01点,深证B指跌4.67%至1061.96点。

伴随股市下跌,沪深两市成交放大,分别成交2412.04亿元和2324.95亿元,总量逾4700亿元。

香港恒生指数19日跌841.34点,跌幅2.78%,收报29468.15点,跌近今年2月9日的29129点最低位。全日主板成交1529.84亿港元。

国企指数跌377.41点,收于11492.77点,跌幅3.18%。

当日超过1700只股票下跌。蓝筹股方面,腾讯控股跌3.22%,收报396.80港元;香港交易所跌2.97%,收报247.80港元;中国移动跌1.42%,收报69.25港元;汇丰控股跌2.29%,收报74.60港元。

据新华社

## 央行行长易纲谈A股大跌: 主要受情绪影响 投资者应保持冷静

昨天,中国人民银行行长易纲接受了《上海证券报》记者的采访。

记者:易行长,今天上证综指下跌3.78%,您怎么看?

易纲:第一,金融市场波动受多种因素影响,今天股市出现波动,主要受情绪影响,周边股市也都出现一定程度的下跌。既然是市场,就会有涨有跌,投资者应该保持冷静,理性看待。

第二,当前我国经济基本面良好,经济增长的韧性增强,总供求更加平衡,增长动力加快转换,今年以来人民币是少数对美元升值的货币之一。基于这样的经济基本面,中国的资本市场有条件健康发展,我对此充满信心。

第三,近年来,内需对中国经济的拉动不断上升,贸易依存度已从2006年的64%下降到去年的33%,低于42%的世界平均水平,经常项目顺差占GDP的比例也从2007年的约10%下降到去年的1.3%,我国经济应对外部冲击的能力不断增强。中国是一个有13亿多人口的大市场,经济内生潜力巨大,有充分的条件和空间应对好各种贸易摩擦。

第四,人民银行始终高度重视外部冲击的影响,我们将前瞻性地做好相关政策储备,综合运用各种货币政策工具,保持流动性合理稳定,把握好结构性去杠杆的力度和节奏,促进经济平稳健康发展,守住不发生系统性金融风险的底线。

党的十九大已对下一步改革开放作出全面部署,中国必将继续坚定不移地深化改革、扩大开放。改革开放有利于中国,也有利于世界。

据央行官网

### 拍卖公告栏

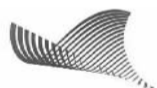
刊登热线:87682558  
 13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》《东南商报》政府类、企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

### 中止拍卖公告

接委托方通知,原定于2018年6月29日拍卖四艘三无渔船(拍卖公告编号为XCQ2018010)因故中止拍卖。

特此通告  
 宁波亚德拍卖有限公司  
 2018年6月19日



科普中国  
 SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

### ●科普与健康

## 三分之一人的颈动脉都有斑块,自救方法在这里

颈动脉,在我们喉结两侧,用手就可以摸到它在“跳动”。我们全身的血液都会流经这里,相较于其他主动脉,颈动脉较窄,血液有杂质、斑块时更容易堵。另外颈动脉靠近头颈部会有一个“Y”型的分叉,分叉处形成涡流,要承受更多压力,比普通血管更容易产生斑块。

据中国慢病前瞻性研究一项分析显示:约1/3的中国成年人有颈动脉斑块;中国人的平均颈动脉内膜厚度是0.70mm,并且随年龄增加而增厚,每10年增厚0.08mm。

在40岁-49岁人群中,仅有6%有斑块;在50岁-59岁人群中,有21%有斑块;在60岁-69岁人群中,有41%有斑块;70岁-89岁人群中,有63%存在颈动脉斑块。颈动脉斑块,引起脑梗中风。颈动脉是大脑重要的供血通路,如果斑块长在这里,颈动脉被堵,大脑就会缺血。没有血液供应8分钟大脑就会损伤,出现失明、失语、半身不遂...这就是我们常说的“脑梗”“脑中风”!如果时间再长一些,会出现脑死亡。颈动脉斑块,是引起脑梗塞的重要原因,约2/3的脑梗与颈部动脉狭窄有关。早期颈动脉狭窄可能没有症状,而严重狭窄时可能表现为突发头晕、短时间内言语困难、眼前发黑、一侧身体麻木等。

### 注意生活中5件事,会催化斑块!

#### 1. 吸烟

吸烟的人,颈动脉更容易长斑块。据研究,吸烟者的斑块患病率为36%,明显高于不吸烟者的28%。

#### 2. 三高饮食

高盐饮食:会增大高血压的风险,高血压会加速血管硬化。

高糖饮食:可能引起血糖和胰岛素水平增高,增加诱发动脉粥样硬化的风险。

高脂饮食:会让更多油脂沉积在血管壁上,诱发动脉硬

化。就像厨房下水道中的油污,时间久了会导致下水道堵塞。

#### 3. 运动少

运动可以促进血液循环,增加血管弹性。久坐不动自然会影响血液循环,导致血管内垃圾堆积,易形成粥样硬化斑块。

#### 4. 喜欢熬夜

熬夜会打乱生物钟,使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素,从而使血管收缩、血流减慢、黏稠度增加。

#### 5. 酗酒

大量饮酒不但可导致脑血流量减少,还会损害肝脏,影响脂质代谢。

### 中年以后,这样自救!

1. 定期检查。建议超过50岁的男性、绝经后的女性以及高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、肥胖等人群,最好每年查一次颈动脉超声,能发现斑块大小及是否稳定。对于四十岁以上的中老年人来说,在体检报告中,或多或少会出现“颈动脉斑块形成”的字眼。不必感到惊慌,具体由医生来考量判断是否严重。

2. 改善你的生活方式。无论你的斑块是早期,还是斑块堵塞较严重,都应做到以下几点。

少吃盐,每人每日不超6克。少吃高油脂高胆固醇食物,如动物内脏、肥肉、人造奶油等。多吃一些水果蔬菜,如黑木耳、洋葱、鱼类、绿茶、荞麦、玉米、海带等对血管有益的食物。坚持运动,每周至少有150分钟的运动时间,每次不少于30分钟。快走、骑车、游泳、广场舞都是不错的选择。

3. 配合治疗。对于颈动脉出现狭窄或斑块,医生会根据个人症状以及狭窄的程度,推荐采用药物或是手术治疗。如果已经患有高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等,均应遵医嘱正规治疗。服药应坚持。

### ●科普与生活

世界卫生组织决定,自今年6月19日起将游戏成瘾列入精神疾病,并将通知各国政府将游戏成瘾纳入医疗体系。

### ●身边的科普知识“800问”

1.(判断题)臭氧层具有吸收紫外线,使地球生物不受强辐射的作用,这个说法对吗?

答案:对

解释:臭氧层是指大气层的平流层中臭氧浓度相对较高的部分,大多分布在离地20—50千米的高空,其主要作用是吸收短波紫外线。

2.(判断题)雾霾一般在早上比较严重,到了下午和傍晚就会逐渐减轻。这个说法对吗?

答案:对

解释:雾霾一般在早上比较严重,遇上雾霾天气最好暂停晨练,尽量把户外锻炼改在室内进行。

记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码