

上证综指站上 3300点大关 日涨幅 超过5.7%

A股持续放量上行 积极“动能”来自何方？

近日的A股市场火了。7月6日，在券商、保险、银行等板块的带动下，上证综指一路狂飙，深证成指、创业板指数也纷纷走强，同样收获不俗涨幅。截至当日收盘，上证综指站上3300点大关，日涨幅超过5.7%；深证成指、创业板指数分别涨超4.0%和2.7%。

值得关注的是，当日沪深两市交易额达到1.5万亿元，这已经是沪深两市交易额连续第3日突破万亿元大关。盘中富时中国A50指数期货涨幅一度扩大至近7%。

业内人士分析，新冠肺炎疫情背景下，A股市场表现出较强的韧性和良好的性价比，从而吸引各路资金纷纷入场，成为近期A股放量走升的重要原因。那么，到底有哪些“买家”因素为A股提供了强大的动能？

作为外资投资A股的“风向标”，沪深港北向资金近期呈现“跑步”入场态势。市场数据显示，6日北向资金净买额超过136亿元，而此前的两个交易日北向资金的流入规模分别突破了171亿元和131亿元。这3日流入规模在近半年市场中均处于高位。

实际上，北向资金的持续流入早已成为A股市场的常态。根据广发证券的统计，沪深港通北向资金6月净流入527亿元，较上月猛增75%。上半年北向资金累计净流入达1182亿元，较上年同期增加约23%。

不少业内人士认为，公募基金也是不可忽视的资金增量来源。今年公募基金等机构投资

者取得了不错的“收益成绩单”，在赚钱效应的带动下，上半年国内公募基金市场新发产品规模迈过万亿元大关。其中，权益类基金成为助力新发基金规模扩张的最强推动力，占全部新发基金规模的67%。

有市场机构测算发现，今年5月和6月的偏股基金新发1824亿元，考虑到基金仓位、陆续建仓等因素，预计7月、8月的有效资金流入为400亿元、300亿元。

随着市场情绪启动的，还有普通投资者加速入市的步伐。多家券商的开户数据显示，6月、7月的日均股票账户开户数量环比增长超过三成，上半年开户数同比也出现猛增。

在6日交易量不断放大的过程中，不少投资者涌入股票交易软件，甚至造成了交易App卡顿。有投资者反映，当日上午多家券商交易App一度无法登录或者银证转账卡顿，或无法显示盈亏持仓等数据，足见投资者的交易热情。

在前海开源基金首席经济学家杨德龙等专家看来，去年以来，科创板、创业板、新三板等市场改革的步伐加速，为投资者带来了更多的投资机遇，也成为近期A股放量走高、部分板块走强的重要驱动力。

海通证券首席策略分析师荀玉根认为，受疫情影响，上半年全球各主要股指均出现较大幅度的震荡。相比之下，A股上半年整体平稳，投资价值凸显，散户、公募、外资、险资、产业资本等资金入市脚步加快。

据新华社

关注睡眠健康系列报道之③

退休后有钱有闲了，她却睡不好了

中老年人群如何拥有一个好睡眠？

枕头之上，无尽流浪，睡不着觉是一种说不出的痛。在宁波市康宁医院的睡眠中心门诊，排队候诊的患者常年满满当当。除了饱受工作生活压力折磨、身心俱疲却辗转难眠的职场精英，以及原本该处在睡眠黄金期的青少年，还有“晚上睡不着、白天醒不了”的老年人。

康宁医院睡眠中医病区副主任医师敬攀表示，中老年群体是睡眠门诊的常客，他们的睡眠问题有一半以上和情绪以及生活习惯有关。

退休之后突然闲下来
足有两年没睡好觉

不久前，康宁医院睡眠门诊来了一位自述有两年没睡好觉的女士。这位女士今年57岁，两年前退休在家，因为总是睡不好，睡不着，身心疲惫。

敬攀仔细询问她的睡眠史，发现在退休前她的睡眠都很正常。她退休后，丈夫也退休了，丈夫感念她多年操持家务辛苦，提出自己承包所有家务。这样以前“白天忙工作，晚上忙家庭”的状态突然改变了，一下子闲了下来，整天无所事事。

“太闲的人，睡眠很可能不规律，像这位女士，白天看看手机看看电视，有时

候看着看着就睡着了，中午还要睡一觉，因为不用上班，午睡经常要一两个小时。”敬攀说，睡眠不好以后，这位女士没想到从自己生活状态上找原因，以为是身体的问题，就配安眠药帮助睡眠。刚开始，药物效果不错，但她不敢多吃，睡眠状况还是越来越差。

因为睡不好，她感觉身体状况也在逐渐下降，白天总是很容易疲惫，还动不动就会感冒，因此下定决心来到了睡眠门诊。

“这位女士的失眠主要还是因为生活变化，我们一边为她进行药物和心理治疗，一边建议她改变生活方式，不让自己闲下来。”敬攀说，这以后，该女士和丈夫商量每天一起做家务，有空去社区找人学跳舞，果然一段时间以后，不需要药物，睡眠也恢复了正常。

一夜睡眠都鼾声如雷
但醒来总觉得没精神

有的中老年人是睡不着，有的则是睡不好。一位47岁的男士来到睡眠门诊求助，原来他人睡没问题，但睡着了总觉得憋气，睡得不踏实，容易醒来，而且睡再久也感觉精神不好，白天上班也总是情绪低落，因此他怀疑自己是不是得

了抑郁症。

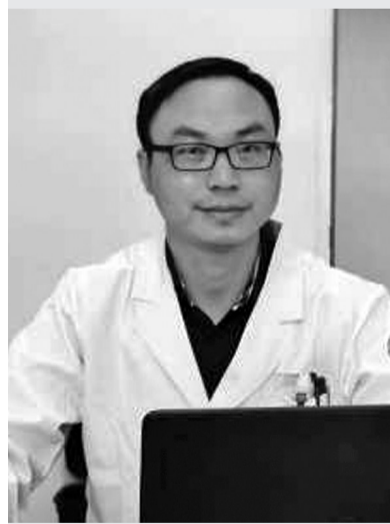
“这位患者身体比较胖，他妻子说晚上睡觉鼾声很响，我们怀疑他是睡眠呼吸暂停综合症患者。”敬攀介绍，睡眠监测结果显示，男子睡觉时的呼吸暂停已经达到中重度级别，一个小时睡眠中有20多次呼吸暂停，每次呼吸暂停时间超过30秒。要知道，睡眠中的呼吸暂停对身体危害巨大，容易导致心脏、大脑等重要脏器缺氧，引发一系列疾病。

后来，敬攀建议这位男子佩戴呼吸机睡觉，通过机械通气缓解睡觉时的通气状态。使用了一段时间之后，这位男士的睡眠质量明显提高。

“中老年是人一生中睡眠最差的阶段，这个年龄层的人，影响睡眠的因素有很多，比如手机、电视使用过度，白天少活动使得身体的睡眠调节紊乱等。”敬攀说，中老年人轻微的睡眠障碍可以通过改变生活方式来调节，如白天保证1-1.5小时的室外活动，到了晚上要避免在床上看电视和手机，养成上床就睡觉的习惯。如果睡不着，不要躺在床上等着，等到有睡意了再去睡觉，减少卧床时间也有助于睡眠。此外，老年人要学会宣泄情绪，寻找自己的兴趣爱好。

记者 孙美星 通讯员 李湘兰

专家介绍



敬攀，副主任医师，精神医学硕士，宁波市儿童青少年心理及睡眠障碍品牌学科秘书，宁波市康宁医院“512”同义精英人才，宁波市医学会心身医学分会秘书兼青年委员，浙江省医学会心身医学分会青年委员，国家二级心理咨询师。

睡眠门诊时间：庄市院区周五下午，海曙院区（市心理咨询治疗中心）周四下午。