

提前还贷金额创15个月来最高

“这届年轻人不想给银行打工”



“股票、基金最近的表现除了心痛还是心痛，理财市场净值化了，也跟着资本市场波动，手上的闲钱，有种无处安放的忐忑。”近段时间，工薪族小李和同事们聊的最多的话题就是“闲钱往哪里放”。在大家的探讨中，“提前还贷”这一选项跃入了“C位”。

“要不要提前还贷”可不是个别人聊天的内容，最近这一话题受到全网热议，“这届年轻人不想给银行打工”的话题也登上新浪微博热搜榜。在各大社交平台上，有不少人晒出提前还贷的经历，声称“省出的几十万元钱相当于理财”“不能让银行占了自己的便宜”。

A 投资收益跑不赢房贷利息，要不要降杠杆？

郭女士在思虑再三之后，最终做了提前还贷的决定。

时间回到一个月前，郭女士购买的几个基金表现相当不给力，几次市场闪崩之后，账户中红色部分越来越少，眼看着几年定投积累下来的收益快要消耗殆尽，她果断退出了一大部分基金。

从基金里退出来的钱要放到哪里？郭女士似乎找不到更好的投资途径。当前银行理财产品净值化，收益也会有波动，包赚的买卖是没了。想要通过

银行理财产品和房贷利率之间的剪刀差赚收益的这条路似乎也难走通。在郭女士眼里，存款利率就更别提了，4月各银行齐刷刷地下调了存款利率，各大行包含两年期、三年期中长期的存款产品利率普遍下降了0.1%。就拿超吃香的三年期大额存单来说，这两年的利率更是走出了滑滑梯，从4.18%走低至3.85%，再到3.55%，有的银行甚至把三年期大额存单利率直接降到了2.9%。

郭女士算了一笔账，她的房

贷利率是5.2%，每个月要还近10000元，如果把手上的闲钱凑一凑，提前还一部分，在还贷年限不变的前提下，每月只需还贷4000元。

“当下的理财收益要超过房贷率很难，闲钱留在手上不划算。”郭女士说，“我们就是普通工薪阶层，从当前的投资环境来看，我觉得稳字当头吧。毕竟受疫情影响，这几年的收入时而有波动，家庭的经济杠杆不宜太高。”出于各种考虑，郭女士向银行申请提前还贷。

B 提前还贷金额创15个月来最高

“近期选择提前还贷的人非常多，我们做了一个统计，4月提前还贷的金额达到了15个月以来的最高值。”某国有银行个贷负责人说，一般来说春节过后是提前还贷的高峰，尤其是每年3月份，提前还贷的人会达到峰值，但今年很特别，1月至4月，每个月选择提前还贷的人都在逐渐增多，4月比3月增加了10%。

另一家国有银行的个贷业务负责人告诉记者，从2月份开始，银行之前的房贷业务已经消化得差不多了；3月份开始，她所在银行的住户贷款已呈现出了负增长。“总体来看，客户提前还贷的

意愿比较强，少的会还三五万元，多的甚至会提前还100多万元。”该负责人说。

那么，是不是所有人都应该提前还贷呢？记者就此咨询了银行业人士，综合之后得出以下结论供大家参考。

首先，需要注意的是，部分银行针对未贷满1年的提前还贷是需要收取违约金的；多数股份行和城商行没有违约金，提前预约即可。具体情况可咨询相关银行。

其次，考虑提前还贷或是投资理财，可以看两个维度。

一是房贷利率。部分购房较早的人士，享受了房贷7折至9折

利率，综合算下来，利率一般在3.5%—4.0%左右，1月份LPR下调5个基点后利率还能下降0.05%。这类购房者，一般银行不建议提前还贷。而购房时间较短的人士，房贷利率相对较高（有的是基准利率+80个基点，算下来的实际利率在5.4%左右），可根据自身情况，酌情提前还贷。

二风险偏好。偏好保守的人士，可以考虑提前还贷减轻月供；有投资渠道，且投资能力较强、能承受较高投资风险的人群，可考虑保留较多资金，获取更高的投资收益。

记者 周雁



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与生活

今天来说说体重的事 哪种体型的人更长寿？

有的人体型肥胖，喝水都长肉。有的人体型消瘦，干吃不胖。

体型胖瘦的确困扰着一些人群，这不仅仅是身上多了或少了些肉的问题，还是一种威胁身体健康的疾病。

过瘦和过胖都不好，那哪种体型的人更长寿？如何衡量自己的胖瘦？想长寿要怎么做？

为了健康，一起关注肥胖问题，一起动起来。

肥胖 BMI≥28.0
超重 24≤BMI<28.0
体重正常 18.5≤BMI<24.0
体重过低 BMI<18.5

对于一般人群，BMI的高低基本由人体脂肪含量的变化决定。而对于常年锻炼的人群（如运动员、健身爱好者等），因体内肌肉比例高，仅靠BMI不能做出体重判定，还需要依靠测定体脂成分等判定。

另外，老年人体重正常的BMI判断界值与中青年人不同，BMI在20.0~26.9为宜。

需要注意的一点是，一些看上去肥胖（腰围粗、肚子大）而不超重的人群，是无法依据BMI做出体重是否存在健康风险的判断的。这是因为脂肪组织在体内不同区域的分布对健康会产生不同的影响。

近年来，越来越多对脂肪分布与健康风险相关性的研究发现，腰围也是衡量一个人寿命长短的重要指标。

当女性腰围超过80cm、男性超过85cm，或腰臀比（腰围/臀围）男性超过0.9，女性超过0.8时，就预示慢性疾病发病提高的风险了。

要想长寿，别做这5件事

2020年《中国居民营养与慢性病状况报告》数据显示，过去30多年来，我国超重和肥胖人群比率在惊人的增长，超过一半的中国成年人超重或肥胖。

不良的生活方式导致的超重、肥胖带来的各种代谢性慢性疾病成为长寿的对手。要想活得长寿，别做这5件事！

别总吃得过饱

吃饭7到8分饱的饮食习惯，可以避免能量摄入超标而肥胖。长期每顿少吃一两口饭，可以相对减少钠的摄入，对控制血压有利，也能减少脑卒中的发生风险。

别总饮食单一

不要总摄入单一的饮食，合理膳食。从20岁以后的成年期开始增加摄入蔬菜、水果、鱼肉、全谷物、坚果、豆类，减少摄入红肉、加工肉、含糖饮料和精制谷物，可使预期寿命增加10年以上。

别总坐着不动

合理运动，维持适宜体重。有充足

的证据表明，多进行生理活动可增强心肺功能，改善身体代谢速率，不仅有利于维持体重，还能降低肥胖、2型糖尿病、心血管疾病和某些癌症等发生风险和全因死亡风险。

别忽略易胖窗口期

人体体内脂肪的形成是一个长期而缓慢的过程，孕期、婴儿期和学龄前是最易发胖的窗口期。当下学龄儿童少年的超重和肥胖日趋严重，要高度警惕，重视儿童、青少年、成年期直至老年的运动和饮食方式。

别用极端方式减肥

一些靠自虐式节食、断食和超强运动等方式减肥，即便达成了目标，但也较难长期保持，更可怕的是严重影响身体健康，甚至寿命。 王元卓 洪阳

体重竟决定寿命？ 哪种体型的人更长寿？

人的体型由人体骨骼、肌肉、脂肪组织和体液等所有组织的重量以及比例构成，成人后，长期的饮食结构和体能活动因素，成为人体体型变化的主要原因。

有研究表明，体重和长寿之间存在着一定的关系。超重和肥胖会增加冠心病、2型糖尿病、绝经后妇女乳腺癌、儿童高血压的发病风险，低体重同样也会增加老年人的死亡风险。因为太瘦的状态，会降低人体对疾病和创伤的耐受能力，增加罹患各种疾病的概率，降低生存质量，增加死亡风险。

但是，年轻时正常体重、年老后体型微胖的人，死亡风险会更低。

如何衡量自己的胖瘦？

体重的评判标准有“正常”“偏低”“超重”“肥胖”等。我国和世界上大多数国家把体质指数BMI(body mass index)用于判断体重最常用的指标。

BMI(体重指数)=体重(kg)÷身高(m)的平方

本文专家：葩丽泽，营养学主任医师，中国营养学会科普委员

