

为中国经济投出“信任票” 外资机构看好“中国资产”

我国出台行动方案管控甲烷排放

近日发布的国民经济运行数据、金融数据等释放出经济持续回升向好的积极信号。与此同时,国际货币基金组织(IMF)上调对2023年中国经济的增长预期,高盛、德银、瑞银、威灵顿投资等外资金融机构也对中国经济前景和人民币资产投出“信任票”。展望将来,随着国内各项经济政策举措不断发挥效应,人民币资产将更具吸引力。

近日,IMF将中国2023年GDP增长预期从之前的5%上调至5.4%,同时将2024年GDP增长预期上调。另外,10月份国民经济运行数据和金融数据持续改善:10月份规模以上工业增加值同比增长4.6%,比上月加快0.1个百分点;社会消费品零售总额同比增长7.6%,比上月加快2.1个百分点;货物进出口同比由降转增;10月份社会融资规模增量为1.85万亿元,比上年同期多9108亿元……

近期,多家外资金融机构也对中

经济投出“信任票”。德银对中国经济前景维持乐观预期,预计中国四季度GDP增速将超过5%,全年增速预计将为5.2%。

高盛也进一步上调中国2024年GDP增长预期,高盛首席中国经济学家闪辉在接受媒体采访时表示,这一预期主要基于以下几个因素,包括稳定的消费前景,中央财政的支持,包含房地产、基建、制造业在内的投资,以及全球经济对外需和出口将产生正面影响。

除此之外,多家外资机构也看好中国经济结构不断转型升级释放出的潜力。瑞银《2024年—2025年中国经济展望》报告认为,与绿色转型相关的投资或保持强劲势头。

威灵顿投资管理高级董事总经理、亚洲区投资总监霍江宁日前在公开场合发言时表示,中国在过去几十年时间里一直积极地将经济增长模式的驱动

力从数量转向质量,例如从信贷、房地产和基建转向服务业、高端制造和技术创新。“在某些重要的全球行业,中国已经战略性地为未来长期经济增长播下种子。”他说。

在看好中国经济预期的同时,不少外资金融机构也纷纷表示看好在中国金融和资本市场的投资前景,“中国资产”吸引力也在增强。

德意志银行亚太公司研究主管马力勤近日发表的中国股票市场策略研究报告指出,中国已建立全球领先的资本市场投资体系,同时中国经济的增长速度仍远高于全球其他主要经济体,且未来还有进一步增长的空间,即使在经济放缓的情况下,也能为股票投资者带来收益,因此在当前估值低点布局中国股票不失为投资良机。

高盛首席中国股票策略师刘劲津表示,在亚太地区,高盛有5个高配市场,其中包括中国A股。他预计,2024

年A股的北上资金净流入规模或将大体维持与今年近似的水平,约为150亿美元。

国家外汇管理局最新发布的数据显示,10月份我国跨境资金流动更趋均衡。其中,资本项目交易中,外资继9月净增持境内债券后,10月投资规模进一步增加。

展望未来,业内人士认为,随着各项稳健经济政策举措不断发挥效应,经济运行持续回升向好,人民币资产长期投资价值将更加凸显。

“中国经济的深度、广度与韧性及中国企业的兢兢业业、百折不挠是吸引全世界资本投资中国的最主要力量。中国经济是当前世界经济不确定性中最大的稳定锚。”渣打银行(中国)行长、总裁兼副董事长张晓蕾日前在第六届进博会期间接受记者采访时表示。

经济参考报

生态环境部等11部门近日公布《甲烷排放控制行动方案》,明确提出“十四五”和“十五五”期间甲烷排放控制目标。这是我国开展甲烷排放管理控制的顶层设计文件。

方案提出,“十四五”期间,甲烷排放控制政策、技术和标准体系逐步建立,甲烷排放统计核算、监测监管等基础能力有效提升,甲烷资源化利用和排放控制工作取得积极进展。种植业、养殖业单位农产品甲烷排放强度稳中有所下降,全国城市生活垃圾资源化利用率和城市污泥无害化处置率持续提升。

按照方案,“十五五”期间,甲烷排放控制政策、技术和标准体系进一步完善,甲烷排放统计核算、监测监管等基础能力明显提升,甲烷排放控制能力和管理水平有效提高。煤矿瓦斯利用水平进一步提高,种植业、养殖业单位农产品甲烷排放强度进一步降低。此后,石油天然气开采行业力争逐步实现陆上油气开采零常规火炬。

生态环境部有关负责人介绍,甲烷

作为全球第二大温室气体,具有增温潜力高、寿命短的特点,主要来源于煤炭、油气生产、农业和废弃物处理等领域。积极稳妥有序控制甲烷排放,兼具减缓全球升温的气候效益、能源资源化利用的经济效益、协同控制污染物的环境效益和减少生产事故的安全效益。

我国高度重视甲烷减排工作。此次编制并发布的这一方案是落实党中央、国务院决策部署的重要举措,是推动我国高质量发展、推进减污降碳协同增效的内在要求,是我国积极应对气候变化的自主行动,也是对全球气候治理的积极贡献。

这位负责人表示,下一步将组织落实好方案,不断夯实基础能力,加强甲烷排放管理控制,处理好甲烷管控和能源安全、粮食安全、产业链供应链安全和保障人民生活质量等方面的关系,积极推动重点领域甲烷管控任务与措施,推动降碳、减污、扩绿、增长,为积极应对全球气候变化作出中国贡献。

新华网



2023中国5G+工业互联网大会在武汉开幕

11月20日,参观者在2023中国5G+工业互联网大会创新成果展上参观。当日,2023中国5G+工业互联网大会在武汉开幕。大会以“数字融合 大力推进新型工业化”为主题,举办1场开幕式、2场专题会议、近20场平行会议和多场特色活动,并设立2023中国5G+工业互联网大会创新成果展,集中展示最新创新成果。

新华网

这些金融投资诈骗套路要小心!

近日,最高人民检察院发布防范金融投资诈骗风险提示称,近年来,金融投资诈骗案件频发,犯罪分子利用花样繁多的金融产品、金融科技手段等名目,以所谓“稳赚不赔”“保本保息”“高额利息”为诱饵,借助社交软件、网络平台等网络媒介的放大效应,实施电信网络诈骗、金融诈骗,且二者相互交织,不仅给人民群众财产安全带来严重影响,还对正常的金融管理秩序造成严重破坏,群众反映强烈。

从检察办案看,金融投资诈骗犯罪分子通常利用社会公众金融知识欠缺、投资获利心切、风险意识淡薄等弱点,编造“高大上”的投资名目,营造周边人员普遍获利假象,烘托“机不可失、时不再来”的氛围,将社会公众一步步诱骗陷入诈骗陷阱。社会公众防范金融投资诈骗,关键是要不断提高自身防骗识诈的意识,履行好维护自身合法权益的“第一责任”,不被“高收益”所惑,不给诈骗犯罪分子可乘之机。为帮助广大人民群众更好地识别防范金融投资骗局,此次有针对性地选取了七件典型案例,涉及基金、外汇、股票、期货、保险等主要金融业务,有的假冒基金公司、保险公司名义,在网络上进行虚假宣传,以高额回报为诱饵诱骗投资者投资;有的利用虚拟

炒外汇、股票、虚拟币平台,虚构投资盈利,操控涨跌,诈骗被害人财物;有的虚构股评大师以提供投资指导为名,诱骗股民高位接盘;有的以转让新三板挂牌公司股权为名非法集资;有的以高投资高收益为诱饵,诱骗被害人高价购买金融服务或软件。上述案件表现形式虽各有差异,但实质上是犯罪分子将传统诈骗犯罪包装在各种金融产品、金融服务、金融服务之下,诱导金融投资者投资,通过犯罪手段攫取广大被害人的巨额财富。

金融投资骗局花样不断翻新,但套路基本相同。广大人民群众可以从案例中了解常见金融投资诈骗手法,从他人上当受骗的经历中汲取教训。提醒广大金融投资者开展任何金融投资活动:加强金融知识学习,熟悉投资的业务,不盲目相信他人的营销推介;坚持理性投资,提高风险意识,选择与自身风险承受能力相匹配的投资项目;提高对非法集资、诈骗等非法活动的警惕和识别能力,选择正规的投资公司和渠道,警惕各类社交平台的推荐活动,谨防通过来源不明的网站下载APP或投资相关产品;谨记金融投资必然伴随风险,坚决抵制“保本保收益”“高收益低风险”等噱头诱惑。

中国经济网

示弱是一件需要一定心理能量的事情。一段关系中,愿意示弱的人,可能是心理成熟度更高的那一方,示弱的一方才是关系中掌握主动权的一方

真正能治愈伴侣的是关系中的“弱者”

这几天,楼上的夫妻俩吵架声实在太大了。听得出来,夫妻二人的性格都比较强势,每次吵架都互戳心窝子,谁也不肯让谁,就好像房子着火了,正常人是赶紧灭火,他俩是往里丢柴。吵架的原因是鞋子脱下来没放鞋柜这些小事,最终,小小火苗能“烧”成熊熊烈火,弄得双方都怒不可遏。其实,这和“示弱”二字有关。

退一步为什么这么难?

冲突当下,想要各退一步挺难。朋友阿梅说到自己习惯的一个毛病:遇事就爱争对错。

对方约会迟到,已经说了是加班、堵车。她会忍不住埋怨:“事实已经发生了,我等得这么久,这是谁的问题?”如果对对方温柔,她会乘胜追击:“客观原因不是理由,你不应该提前预判吗?”这种得理不饶人的说话方式,气跑了几任男友。她事后也会反思,但只要一吵架,那种“逞能”感就很难被压下去。

其实这类事有很多替代性处理方式,比如:撒个娇,告诉对方自己等很久饿了,待会儿得多吃点好吃的。但阿梅觉得,这很难。在说出这种话时,相当于默认了自己在关系中的需求感更高。这时情感的天平会不自觉向对方那里倾斜。

和阿梅一样,很多人在关系中羞于低头。他们试图通过让对方先认错的方式获得掌控感。殊不知,在僵持等待中,把对方越推越远。如果只有一方不肯示弱,其实也还好,只需要另一方有“反拧麻绳”的能力就可以。“反拧麻绳”是婚姻家庭治疗师戈特曼所说的“情绪协调”能力。指的是伴侣能深层次理解对方,并将这些理解用亲切的方式表达出来的能力。

比如,当阿梅说:“就你最忙,都不

示弱的人,可能是心理成熟度更高的那一方。

3.示弱以后——ATTUNE沟通法则。

示弱并不是冲突的终点,作为心理能量更充足的一方,后续需要试着引导沟通的进行。

戈特曼在《爱的博弈》中提到一种沟通法则,这是一种以情绪协调为基础的沟通方式。对于未示弱的一方来说,需要做到:了解(A)、宽容(T)、变批评为建设性的需求(T)。

作为情绪容纳能力更好的示弱一方,我们需要作出引导。我们发现,一开始伴侣总是喜欢采用这样的句式:“你为什么每次都做不到?”“你就是这样对我的吗?考虑过我的感受吗?”以“你”开头的句式,容易激发彼此的防御态度。

这时候,可以用引导性的问题,让对方多谈论自己的感受。试着这么说:“谁对谁错我们先放一放,可以和我说说,详细说说你的感受吗?”“比起我做了什么,我更在意你的感受。”当对方逐渐放松,开始谈论自己的感受时,我们(示弱一方)需要做到:理解(U)、无防御倾听(N)、共情(E)。

我们要明白,面对的不是某个亟待解决的问题,而是一个有着不同感受的个体。如果伴侣说:“那次你晚来了20分钟,我感觉很无助,仿佛你根本不在意我们的约定。”这时不要急着告诉对方:“你太敏感了,我就是加班!”可以这样回答:“所以我没能准时赴约,这件事会让你感到不安?”看似是很简单的一句“废话”,却能起到抚慰作用。用中立的、复述性的语言确认对方的感受,能帮助对方放下防御,感到“被允许”,从而表露更多真实的想法。

有时,对方的表述会使你有“被指责”的感觉,比如:“我真的很委屈,觉得你 unwilling 付出。”也许我们更委屈,会想:“我花了那么多时间来开导你,怎么倒打一耙呢?”这时候“无防御倾听”就很重要。它要求我们避开对方观点中的锋芒,打心底里接受:面对同一件事情,对方可以有不同感受,每个人感受爱的方式和能力都不太一样。

有爱的冲突,是一场忘记输赢的游戏。会示弱的人,永远不会输。

中国妇女报

示弱是一件需要一定心理能量的事情。一段关系中,愿意示弱的人,可能是心理成熟度更高的那一方,示弱的一方才是关系中掌握主动权的一方

真正能治愈伴侣的是关系中的“弱者”

示弱是建设性关系的开端

关系中的示弱,是在释放“我需要你”“我们共同面对问题”的信号。对于很多人来说,要当面表达“需要你”是一件很没面子的事情。

有对情侣很巧妙地解决了这个问题。M和男友建立了一个共享文档,在文档里相互低头。每次吵架时,只要有一方说出安全词“我真的不舒服”,两人就很默契地低头。心情平复得差不多时,便会打开那个文档,写自己生气的地方、做得不对的地方、对方伤害到自己的地方。在这一年中,那份文档更新了20次。但他们远远不止吵了20次,一火,一次的“书面低头”,使他们更加清楚,要如何处理自己或对方破碎的情绪。这样看来,示弱无疑是建设性冲突的开端。

婚姻关系研究者戈特曼,在他的《爱的博弈》中提出了四种伴侣冲突的类型:多变型:欢喜冤家,经常吵架,但总是伴随着激情、欢笑、和解;确认型:存在分歧,但争吵时也会让彼此知道,爱意仍然存在,会自我控制,保持镇定;逃避型:很少冲突,认为公开谈论分歧

重感冒多休息 剧烈运动易“伤心”

前不多,来自重庆的一名知名主持人因病去世,年仅42岁。据悉,他是患重感冒后痊愈,在晚上大运动量锻炼时,诱发了心肌梗死。消息一出即冲上热搜,惋惜之余也引发公众对感冒时到底能不能运动关注。

有人认为,运动有助恢复元气,也有人认为这时该多休息。正值各种呼吸道疾病高发时期,又赶上大风降温,医生给感冒人群提个醒,锻炼身体,重感冒时用力过猛容易伤了心肌。

感冒运动要分情况

在临床上,这种情况并不十分少见。我曾经接诊过一名感冒期间跑步,突发心脏病的女大学生。当时患者送到医院时,心跳和脉搏非常微弱,我们持续按压、开放气道、推注肾上腺素等,才慢慢出现了积极的效果。后来又经过一系列紧张激烈的除颤抢救,最终渡过了危机。

针对此类事件,也有网友给我留言咨询:感冒后运动真的会导致这么严重的后果吗?感冒了就一点不能锻炼了?

这个问题要具体情况具体分析。众所周知,感冒属于上呼吸道感染性疾病,感冒后患者通常会出现鼻塞、流鼻涕、浑身无力、发低烧等症状。如果只是轻微感冒,症状也不明显,除了遵医嘱服用感冒药、多喝水,这时候可以考虑适当地运动锻炼,如散步、太极拳、拉伸等较温和、舒缓的项目。

如果感冒比较重,特别是出现了胸痛、胸闷、心慌、心悸、频繁咳嗽、气喘加重、四肢乏力等症状,一定不要

剧烈运动(如长跑、打球、力量训练、游泳等都不合适),否则会加重发热、恶心、呕吐等感冒症状,使得免疫力进一步下降。这不仅会导致感冒症状加重、病程延长,甚至还会出现更严重的后果。

流感病毒最爱攻击心肌

感冒后剧烈运动,重者可能会诱发暴发性心肌炎,心肌梗死,导致恶性心律失常、心衰、猝死等严重后果。

小小感冒为啥会引发心肌炎?感冒与心肌炎的相关性,主要在于病毒。虽然感冒发生心肌炎的几率并不高,但是不怕一万就怕万一,不可掉以轻心!

能引起心肌炎和感冒的病毒类别很多,其中部分病毒有交叉,可同时引发两种疾病,比如艾柯病毒、流感病毒、腺病毒等。这些病毒对我们的心肌细胞“情有独钟”,一旦免疫力下降,就会组团对心肌组织发动攻击,造成病毒性心肌炎。而病毒性心肌炎的临床表现又高度可变,治疗不及时可能转变为致命的暴发性心肌炎。

年轻人更要关注血管健康

随着心血管疾病的年轻化,心肌梗患者中不乏平时有运动习惯的人。部分年轻人只关注自己的运动状态,却忽略了心血管情况。由于工作压力大、情绪焦虑、作息时间紊乱,喜爱重口味饮食等原因,很多中青年早早上出现高血压,血管“质量”下降。

这时再剧烈运动,身体耗氧量会增加,心脏负荷加重,就容易出现供血不足的情况。如果血管内“潜伏”着不稳定的斑块,一旦剧烈运动导致血管负荷超过“临界值”,就会引发斑块破裂,从而发生急性冠脉综合征(以急性心肌梗死最为常见),出现胸前区压榨性疼痛或憋闷感。

总之,大家要在平时就多关注血管健康,定期进行体检评估,减少突发的心血管意外。

北京青年报

