

黄金价格创7年新高 纸黄金交易量暴增

受市场对疫情蔓延和全球经济增长的忧虑加剧的影响,美东时间4月13日,黄金飙升至1700美元/盎司关口上方,最高触及1724.11美元/盎司,创逾7年新高。截至收盘,黄金涨1.04%或17.7美元/盎司。仅仅时隔一天,4月14日,这个新高纪录再次被打破,最高录得1729.7美元/盎司。

投资者买黄金避险

周一金价收涨,现货黄金一度升逾2%,创2012年12月以来新高,周二黄金势头不减,再度走强。因投资者担心疫情对全球经济和美国企业盈利的打击,纷纷入手黄金避险。

本轮金价的强势冲高,归根结底,得益于避险情绪的高企。自新冠疫情暴发以来,全球仅有个别国家还没有正式报告确诊病例,在超190万确诊病例中,美欧合计占比超八成。目前,疫情又在海外出现

了新一轮蔓延的苗头,在此情绪下,投资者纷纷入手黄金避险。

为了应对新冠疫情对全球经济的冲击,各国推出了前所未有的货币宽松和财政刺激政策,特别是美国在降低基准利率区间、无限QE、2万亿美元经济刺激的基础上,再度推出了2.3万亿美元的纾困措施。目前,美联储资产负债表规模已达创纪录的6.3万亿美元,美国政府赤字(赤字预算3.8万亿

美元)和债务规模(将与美2020年GDP规模相当)也将创二战以来之最。货币财政一起放水,助推了投资者对未来出现通胀的预期,而黄金被视作对冲通胀的一种安全保值工具获得了投资者的青睐。

回溯历史,2008年金融危机后,在量化宽松政策的支持下,黄金走出了一波强势行情,并于2011年9月创造了1921.15美元/盎司的历史高位。

纸黄金交易量同比增长5倍

中国银行宁波市分行交易员周化伟分析,目前黄金4小时线、日线图和周线图都处于单边强势趋势中,黄金在测试1710美元/盎司支撑位,并寻求突破1740美元/盎司阻力位。据他透露,近期受黄金涨势影响,选择中国银行交易纸黄金交易的宁波地区客户数同比大幅增长。

“这一波黄金的上涨,主要基于投资性需求的推动,大涨之后的稳固性还有待观望。”工商银行宁波市分行高级黄金分析师桑鸿瑜介绍,“受疫情及国际经济动荡

影响,黄金价格波动加剧,投资机会增多。”

近期工商银行宁波市分行纸黄金交易非常活跃,今年3月份交易量较去年同期增长542.1%;投资金条需求相对平稳,但也有个别大客户基于避险需求,一次性购买500克、1公斤、4公斤金条,3月以来已累计销售金条25公斤。这位分析师表示,近期追涨黄金风险较大,稳健的投资者宜保持后续观望情绪,如果是激进的投资者,建议以短期操作为主。对于平时

没有时间关注市场行情的客户,可选择工行的积存金产品,通过每日定投,以日均价格买入黄金。6月30日前积存金手续费全免,还有机会赢取话费。

周化伟建议,投资者如果想要入手黄金,可以考虑在回撤或震荡整理区间多单轻仓进场,并设好止损止盈点。同时,投资者应注意投资风险,如果全球再度出现流动性紧张情形时,黄金可能会再次被当做流动性强的优质资产被抛售,以换取流动资产。

记者 周雁

宁波完成房屋外墙 安全责任险首笔赔款

本报讯(记者 徐文燕)近日,鄞州区百丈东路某小区建筑外墙发生脱落,导致业主叶先生家的阳台裙边大理石被脱落物砸中,共造成三处受损点。所幸的是,该小区于2019年11月投保了城镇既有房屋建筑外墙面使用安全责任保险(以下简称“房屋外墙安全责任险”),承保人中国太保产险宁波分公司接到该小区物业报案后,立即组织现场查勘,并在随后的5天时间里,根据定损金额和维修情况完成了全部理赔流程。这也是我市房屋外墙安全责任险自试点以来的首笔赔案。

2019年,为加强建筑外墙面的安全管理,积极拓宽社会治理途径,宁波市住房和城乡建设局首次联合市财政局、金融办和保险监管机构引入“保险解法”,通过太保“保险+服务”的安责险新模式,有效化解因建筑外墙脱落造成的财产损失纠纷、群众纠纷等,并引入专业第三方检测机构解决建筑外墙检测难的问题,排除建筑外墙安全隐患。去年11月,在各方的大力推动下,中国太保产险鄞州中支与鄞州区房屋管理中心达成合作协议,成功在鄞州区四个小区独家试点房屋外墙安全责任险。截至目前,该险种已在海曙区、宁海县等区域落地。

后续,公司将继续在政府主管部门的支持、指导下,持续推动该险种扩面增量,让该险种成为解决建筑外墙安全管理的有效抓手,让保险创新成果切实服务于社会治理与民生改善。



宁波市科学技术协会与本报联合推出

为了健康,免疫力是最好的“特效药”

面对疫情,“免疫力”这个词常被提起。最有效的药物是人的免疫力。免疫力能帮助身体抵抗接近百分之七十的毛病,其重要性不言而喻。

那么免疫力的强弱与什么有关?怎样才能科学提升免疫力呢?今天,我们来科普一下相关“免疫力”的问题。

● 科普与生活

什么是免疫力

免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等)、处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

影响免疫力的因素

1. 年龄

成年以后,人体免疫力随着年龄的增长而递减,免疫系统的反应速度随着年龄的增长而减慢或容易出错,这是必然的趋势。

2. 饮食

营养不均衡会使免疫力下降。营养不良与不良的饮食习惯是造成免疫系统失灵的又一因素,如果暴饮暴食,摄取大量的脂肪、糖分,而不摄取大量的植物性物质,造成锌、硒、维生素A、B、C、E及必需脂肪酸的缺乏,就会使免疫系统减弱。

3. 睡眠

免疫系统是按照正常的昼夜规律

运作的,如果没有充足的睡眠,免疫系统的吞噬作用与细胞分裂会减少,淋巴细胞数量及活动受到抑制研究显示,每晚睡眠时间少于5小时的人,比每晚睡7-8小时的人,受到病毒感染的机会要高出82%。

4. 压力

有证据表明,压力造成精神紧张、焦虑、忧郁,会减少淋巴细胞的活跃度。

如何科学提升免疫力

1. 平衡的膳食

遵循《中国居民膳食指南》的推荐,保证食物的多样性,多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐、少油、控糖、限酒。

2. 健康的生活方式

要做到适量运动、充足睡眠、戒烟限酒、调整心态。有规律和中等强度的运动可使外周血中免疫细胞数量增多,清除病毒的能力增强。同时,抗炎因子的产生增多,使机体免疫功能增强。但运动也要张弛有度,因为长期高强度的运动,反而会使免

疫功能受损。

3. 科学的营养补充

随着生活节奏越来越快,很多人选择快餐或方便食品,饮食质量不够高。同时,外在环境污染日益加剧,土壤营养流失,使食物营养价值下降。所以,营养学界也倡导适量额外补充一些营养素来满足机体的需求,主要为蛋白质、益生菌、酵母β-葡聚糖、植物抗氧化营养素和维生素这几类。

不同人群的免疫力提升方案

儿童:处于生长发育快速期,对蛋白质需求较大,需要保证每日优质蛋白质的摄入。儿童消化系统发育尚不完善,容易出现腹泻等消化道问题,可以使用益生菌改善儿童的肠道功能。另外,还要注意补充维生素和矿物质,提升儿童的免疫力。

女性:往往由于节食导致营养不均衡,不仅影响免疫力,还影响女性的美丽。因生理结构和激素水平的影响,女性便秘的发生率远高于男性。因此,女性需要注意补充益生菌、膳食纤维、酵母β-葡聚糖,不仅可以保持

肠道健康,提升免疫力,也是女性外在美丽的重要基础。

男性:由于工作压力大、高油高脂食物摄入过多,易出现“四高”问题,即高血压、高血脂、高血糖、高尿酸。男性可以补充膳食纤维和益生菌来帮助肠道排出油脂,建立肠道屏障功能,也可以补充酵母β-葡聚糖提升免疫力,保持身体健康。

老年人:关注老年人的健康需要在控制好基础疾病的情况下,补充优质蛋白质,保持基础营养的供应;还可以补充抗氧化剂,从源头上清除过量的自由基,保护心血管系统;益生菌和膳食纤维可以帮助改善老年人的肠道功能,提升整体免疫力状态,帮助老年人抵抗各种疾病。

但需要提醒大家的是,免疫力的提升不是一蹴而就的,需要长期坚持。每天养成良好习惯,保持强大的免疫力,才可以让“入侵者”无机可乘。

记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码 科普中国二维码