

银行花式营销黄金 大金镯子卖“爆”了

农历新年将至,与龙年相关的贵金属产品关注度显著提高。淘宝1月初发布的数据显示,龙年金饰热度同比增长超500%,龙吊坠搜索同比增长超400%。多家银行也借机推出龙年相关的贵金属产品。

记者走访发现,不少银行密集推出以龙年生肖为主题的贵金属产品,包括金条、转运珠、金钞、金币、金章等。与此同时,不少投资者消费热情高涨,开启“买买买”模式。

1 黄金专柜到银行开设“专场”

上个双休日,鄞州银行在总行大楼开展贵金属品鉴活动,现场热闹程度堪比商场,金条、金镯子成为爆款。

市民王先生收到客户经理邀约,上周六到现场了解贵金属行情。“当前金价猛涨,年终奖发下来要投资的话,黄金真的是值得考虑的方向。”王先生说,活动现场人实在太多了,花费五位数、七位数买黄金的大有人在。

2 今年和黄金沾边的商品好卖

记者注意到,近期,多家银行都开展了贵金属品鉴会。建行、农行等大行以往过年前都会把贵金属品鉴会作为一项传统的重点推广工作。去年黄金火了一整年,今年年初,一些股份制银行、农商行也加入其中。

某农商行人士表示,近期,贵金属品鉴会后,黄金销量达800多万

在。

“我们这次是与中国黄金、山东黄金合作的品鉴会,本地商场的中国黄金柜台工作人员来我们银行售卖,30个柜台的阵仗的确是第一次,当然效果也是很好的。”鄞州银行财富管理部相关人士介绍,作为银行和黄金品牌的联合营销活动,当天黄金售卖的价格比较有竞争力——中国黄金

元,大大超出预期。

某国有行网点一线工作人员说,今年分到的金钞销售任务每人10套,月初还在愁,月底已经完成了,今年和黄金沾边的商品好卖。

记者了解到,多家银行也借着农历新年推出金饰品、等贵金属产品。其中,工商银行推出“大师十二生肖传

世金”系列产品,规格从50克到1000克不等;招商银行“金龙贺岁”生肖金产品包含贺岁金条、贺岁金章和金钱套装等,金条克重从10克到500克不等;光大银行在APP首页推出龙年生肖文化金;交通银行除推出龙年压岁钱等相关产品外,还针对代发工资客户推出贵金属专属购买价格优惠。

“现场来的客户均关注过近期金价,下单爽快。比如,一款25克以上的古法手镯,两天卖了10多个。”上述人士说,有客户下单了500克的金条,也有客户赶在活动最后一天买了近20万元的婚庆套装。

3 提醒:需防范价格波动风险

银行频推贵金属产品,与近期黄金价格持续走高、黄金投资热情有所升温有关。

2023年,在多重因素交织下,全球避险情绪升温,黄金价格多次冲高。

据世界黄金协会发布的《2024年全球黄金市场展望》,2023年黄金表现出色,在高利率环境下独树一帜一反常态,跑赢大宗商品、债券和大多数股市。2024年以来,看涨金价的观点占据压倒性优势。部分业内专家表示,2024年金价或仍有上升空间。

央行也在不断增持黄金。中国人民银行今年1月7日发布的2023年外汇储备明细显示,2023年,黄金储备从1月的6512万盎司不断增长,12月末达7187万盎司。

“此前黄金接连创出新高,主要是超预期的地缘冲突催生避险需求、实际利率低迷、市场大幅押注美联储降息等支撑。但2024年以来,黄金价格出现明显波动,与市场依赖数据决策、美国经济数据超预期等不无关系。”光大银行金融市场部宏观研究

员周茂华表示。

展望后市,在业内人士看来,2024年,黄金作为避险资产仍有广阔的用武之地。同时,在去美元化和避险、保值考量推动下,全球央行增配黄金会持续,将为金价提供有力支撑。

不过,业内专家提醒投资者,目前黄金价格处于较高水平,影响黄金价格走势的不确定性因素较多,从稳健投资角度,建议投资者保持理性,根据个人风险偏好进行资产配置,防范潜在风险。

记者 周雁



马上要到“吃吃吃”的节奏了 这种控制血糖的饮食技巧 简单好记,适合大多数人



马上就到春节了,人们在家过节难免吃得有些多。今天来说说“控糖饮食”这些事。

“吃硬不吃软”真的能控制血糖吗?

“吃硬不吃软”这个建议有一些道理,因为进餐后血糖的上升速度和食物的质地有关。

但对于糖尿病、高血糖患者,仅看这一方面,还不够全面,可能引起误判。

这是因为除了软硬之外,食物的主要成分(食物本身的含糖量)、食物的生熟、食物的加工程度和加工方式、食物的温度、食物本身的组织结构等因素,都会影响身体餐后的血糖水平。

①食物本身含淀粉和添加糖越多,越容易引起餐后血糖快速上升。

比如即便是偏硬的糙米饭,也比软糯的蒸红薯血糖生成指数要高,前者血糖生成指数是68,后者血糖生成指数是51。

②食物越生,越不好消化,血糖生成指数越低,反之,食物越熟,越容易消化,血糖生成指数越高。

生熟的判断,既包括自然成熟的程度,也包括烹饪加工的生熟。比如生香

蕉的血糖生成指数是30,成熟香蕉的血糖生成指数是52。

③食物加工的程度越高,越精细,往往越容易消化,血糖生成指数越高,加工程度越低,血糖生成指数越低。

比如即食燕麦粥的血糖生成指数是79,需沸水冲泡加工的片状燕麦粥血糖生成指数是55。

而食物加工方式会直接影响加工程度。比如,高压锅煮的粥往往比普通锅煮的粥更软烂黏糊,更容易消化,血糖生成指数也更高。

④凉的食物往往比热的食物血糖生成指数更低。一方面是因为偏热的食物更容易被胃肠道接受,另一方面是因为冷的淀粉类主食中可能含有一定比例的抗性淀粉,抗性淀粉更难被消化吸收。

⑤食物本身的结构也会影响血糖生成指数。

结构越疏松,越容易被消化酶接触到,进而很快消化吸收,升高血糖,血糖生成指数自然就高。

食物的结构如果紧实致密,就不太

容易消化,血糖生成指数就低。比如未发酵的死面馒头,血糖生成指数为70,全麦粉馒头血糖生成指数为82。

在了解这些以后,就会明白,仅从“硬”和“软”的角度不足来评判一种食物是否更有利于血糖的控制,还需要综合考虑食物的成分、加工程度、生熟、温度等。

比如,同样是面条,小麦粉做的干、扁、粗的面条,血糖生成指数是46,而硬质小麦粉做的细面条,血糖生成指数是55,同样是硬质小麦粉加入鸡蛋做的粗面条,血糖生成指数却是49。前两者,是食物加工程度不同引起的差异,后两者,则是食物的主要成分不同带来的变化。

此外,“吃硬不吃软”除了不适用于糖尿病、高血糖患者外,对于胃肠道消化功能较差的朋友来说,也不太适合。

比如胃溃疡严重的朋友,就应该避免太过干硬的食物,防止其对胃黏膜产生机械性刺激。再比如,一些老年人消化功能减退,不宜大量吃干硬的食物,否则可能会因为消化不良引起其他问题。还有牙口不好的中老年人,要避免太硬的食物造成牙齿损坏。

适合大多数人的 “科学控糖”吃饭小技巧

1. 胃肠道没问题,吃硬少吃软。

2. 胃肠道功能差,或不习惯吃干硬食物,那就吃杂、吃粗不吃精。

比如,一餐的食物种类尽量杂,包括蔬果、瘦肉、蛋、主食等。主食选择粗杂粮而非精米白面类食物。

3. 没条件搞食物多样化,或不习惯吃太多粗粮,那就注意食物加工别太精细,食物形态别太细碎软烂。

比如,用普通锅具熬“汤米分离”的稀粥,而不是吃熬到入口即化、看不到大米原貌的黏糊粥。

4. 吃饭顺序帮大忙,先汤/水,再菜、肉,最后吃主食。

先喝点清淡的汤粥或水来占据一定的胃容量,随后吃富含大量膳食纤维没那么好消化的蔬菜,接着吃非常“扛饿”的优质蛋白质,如肉蛋等,最后再吃提供淀粉的主食,这样可以最大程度降低淀粉类主食的摄入量。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓