金价大幅下探,四家银行同日发出风险提示

金价震荡波动之际,11月20日这一天,工商银行、建设银行、招商银行和宁波银行四家银行“接力”发布贵金属业务市场风险提示公告,提醒投资者从中长期视角理性做好资产配置,防范贵金属市场风险,避免盲目跟风,守护资产安全。

当天,工商银行通过微信公众号“工银金行家”发布《关于贵金属市场波动风险的提示》称,近期影响市场的不确定因素较多,贵金属价格波动显著加剧。建议客户密切关注市场变化,提升风险防控意识,坚持适度均衡的原则,以中长期视角理性进行投资配置,守护资产安全。

同一天,建行也在官网发布相关提示公告。该行强调,近期国内外贵金属价格波动加剧,市场风险提升。投资者在投资该行贵金属业务时,应提高贵金属业务的风险防范意识,基于自身财务状况和风险承受能力理性、稳健投资,合理控制仓位,避免盲目跟风操作。

不仅是国有银行,股份制商业银行招商银行和城商行宁波银行“不约而同”跟进“喊话”,提醒投资者理性投资。招行在公告中建议投资者合理控制贵金属资产持仓规模,避免短期投机或跟风交易;宁波银行进一步提醒投资者及时关注持仓情况,合理控制仓位,注意分散配置,避免单一重仓贵金属。

记者梳理发现,进入四季度以来,商业银行发布贵金属投资风险提示尤为密集。就在11月上旬,光大银行、南京银行等就已陆续发布相关风险提示。对此,南京地区有关银行人士告诉记者,银行在金价波动剧烈时发布风险提示公告,其目的就是要更好保护投资者权益,提示投资者理性控制仓位。“金价波动频繁,银行方面也会不断加大提示力度和频率。”

正如这位银行人士所言,4家银行同时选择在11月20日这一天发布指向一致的风险提示,正是源自近期持续走低的贵金属价格。

据悉,自11月中旬以来,现货黄金在8个交易日内接连失守每盎司4000美元、3900美元、3800美元、3700美元和3600美元关口。11月20日,现货黄金盘中最低更是触及3514.62美元/盎司。当天,国内多家主流金饰品牌的报价也跌破1100元/克关口。

来源:金陵晚报



“助眠神器”,真有用还是“割韭菜”?

无须服药,轻松一握,一秒关机式入睡;睡前一点一滴一夹,三步入睡……记者在一些社交平台看到,手握睡眠仪、低频脉冲治疗仪等“助眠神器”引起不少睡眠障碍者关注。这些打出“快速入眠黑科技”口号的产品,真有用还是在“割韭菜”?

不少患者尝试过多种助眠产品

近几年,山西太原的贾女士持续受睡眠问题困扰,她说:“有时凌晨3点钟还睡不着,用了各种办法:换床垫、换枕头、吃中药、喝酸枣仁安神茶,还买过一种睡眠含片,但效果都不太好。”

据《2025年中国睡眠健康调查报告》,我国有48.5%的成年人存在睡眠问题,超3亿人存在睡眠障碍,且呈年轻化趋势。

记者梳理发现,市面上的助眠产品大致有四类:监测类产品,如智能手环;干预/治疗类产品,如手持睡眠仪、CES设备等;深睡枕、床垫、眼罩等寝具与物理辅助类产品;口服类产品,如褪黑素、助眠软糖等。

北京大学第六医院睡眠医学中心主治医师何佳告诉记者,在其门诊中,约80%的患者尝试过不同类型的助眠产品。“一些老年人和青少年群体对吃药有顾虑,多数会选择尝试中成药类产品,年轻群体偏向选择监测手环、眼罩、香薰、睡眠喷雾等。”

对于睡眠监测类产品,何佳表示,其数据具有一定参考价值,但不完全准确。“在医学上,我们是通过脑电波来确认睡眠阶段,但监测手环判断深睡眠的逻辑很简单,人不动了,加上心率是平稳的,就是深睡眠,这就存在一定误判率。”

“一些监测产品的数据还容易引发用户焦虑,如果未明确解决失眠具体问题,还可能误导消费者,延误正规治疗。”何佳说。

“助眠神器”有效吗?

什么样的助眠产品才真正有效?河北省邯郸市第一医院睡眠医学科主任刘俊平表示,失眠成因不同,应对的方法也不尽相同。

“因腰椎、颈椎问题造成失眠的患者,可以购买更加舒适的枕头、床垫,提高舒适度,进而改善睡眠;对声音、光线比较敏感的患者,可选择适合自己的耳塞、眼罩等。”刘俊平说。

北京的马女士常年受睡眠问题困扰,她尝试过各类助眠产品,如安睡枕、重力睡帽、睡眠喷雾等,“这些产品能提升舒适度,但对于非环境因素导致失眠的人来说,效果有限”。目前,她主要靠口服非处方药来调整睡眠。

何佳表示,口服类的助眠产品,如酸枣仁等,成分天然,长期使用对于改善睡眠、降低觉醒程度有一定帮助;一些患者是昼夜节律失调,可以使用褪黑素。

对于网上黑科技助眠仪“一秒入睡”的宣传口号,何佳解释道,入睡慢、睡得晚、多梦、早醒,都是引发失眠的原因或表现,从医学角度看,需要对症下药,在购买助眠产品前了解清楚其功能和原理。

何佳进一步解释道,在临床试验中,CES疗法的确是物理治疗失眠的一个重要部分。CES全称为“经颅微电流”,关键是经颅,电流穿过颅骨到达大脑皮层,通过磁场作用影响大脑状态,是吃药治疗、心理治疗的重要补充。

“手握式助眠仪的微电流,很难通过手掌穿透各层组织到达颅脑;低频脉冲治疗仪的微电流可以到达颅脑,但要注意产品的电流参数、作用部位,以及是否获得我国药监局的认证。”何佳提醒。

专家支招找回“丢失的睡眠”

失眠人群如何采用合理方式来干预睡眠障碍?何佳表示,首先要判断自己只是没睡好,还是真的有睡眠障碍。

睡眠障碍最广泛的定义是,感觉到痛苦,同时会影响白天的功能。具体到症状上,表现为每周出现失眠的天数在3天以上,问题包含三个方面:一是入睡慢,躺床上超过30分钟还没睡着;二是夜里会反复觉醒3次以上;三是会早醒,比平时起床时间早30分钟以上。如果以上情况持续超过3个月,就可以判断为慢性失眠,需要重视并解决。

何佳建议有睡眠障碍的人群,日常少喝浓茶、咖啡,睡前不看手机,尽量营造让自己舒服的环境。

“最重要的是,不要因为一天没睡好就担心。有一些失眠的朋友迫切希望每天都睡好,认为一晚睡不好,第二天就崩溃了,这种灾难性的思维会让其对睡眠产生过度期望,造成焦虑。睡眠是自然发生的,而非强行控制。”刘俊平说。

“白天不要补大觉,适当活动,消耗精力。”刘俊平建议,维护好生物钟,即使晚上没睡好,也要定点起床。另外,要见太阳光,这也是校准生物钟的一种方式。

来源:工人日报

养了爹就不养妈 这样的约定 有效吗?

子女分家时约定“各赡养一位老人”,可当其中一位老人离世后,另一位在世老人的赡养问题却引发了家庭矛盾。这种“分养父母”的内部约定,法律是否认可?近日,福建省武平县人民法院审理了这样一起赡养费纠纷案。

钟某与林某婚后育有四名子女。1980年,次子林某贰与长子林某壹经家庭内部协商,约定父亲林某由林某贰负责赡养至终老,母亲钟某由林某壹负责赡养至终老。2000年,林某去世。钟某已年近百岁,日常主要由长子林某壹照料,三子林某叁定期支付赡养费,女儿林某肆时常探望、协助照料。因此,钟某将次子林某贰诉至武平法院,要求其补付自钟某60岁起至终老的赡养费,并连续按月给付。

法院审理后认为,成年子女对父母的赡养义务,不因家庭内部分家协议而消灭,即使分家协议约定钟某由林某壹负责赡养,该协议也并不免除林某贰作为子女的赡养义务。林某贰作为钟某的次子,应履行对钟某经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务。

根据当地经济水平,林某贰自身属于需要被赡养的老人,结合钟某的实际需求等,法院判决林某贰补付此前欠付的赡养费1万元,并自2026年4月起按每月300元的标准支付钟某的赡养费,直至钟某终老。该判决现已生效。

来源:人民法院报



11月22日,南京市熙南里第七届汉服雅集热闹开启,活动以“秋遥熙南·汉韵闲步”为主题,持续至11月29日。国风市集、非遗手作轮番登场,吸引众多汉服爱好者和市民游园打卡。

来源:扬子晚报