黄金怎么了？还能买吗？

最近，国际金价让不少人看得人惊心动魄又满心疑惑。11月2日，国际黄金价格在3900美元/盎司附近震荡，这个价格是一年来的低点。10月30日，国际现货黄金价格一度砸到3875美元/盎司附近，单日跌幅超3.6%。

在中东局势升级、国际油价飙涨、美股大跌的背景下，传统的避险资产黄金，不仅没有稳住，反而成为抛售的重灾区。

此次金价大跌，主要是两个逻辑在“打架”：

一是利率预期变了。中东局势推高油价，让市场担心通胀反弹、美联储降息推迟。持有黄金没有利息收入，市场资金就转向了收益更确定的美元和美债。

另一个是科技股波动引发了流动性挤压。美股科技巨头财报不及预期，部分投资者被迫平仓补充保证金。流动性好的黄金被抛售变现，于是就出现了“美股跌，黄金跟着跌”的现象。

现在适合抄底吗？

千万别把黄金当作短线炒作工具，更不能“一把梭哈”。黄金更适合长线投资，当作家庭资产的“压舱石”。具体操作记住三点：

首先是控制仓位，黄金占家庭金融资产比重5%至15%比较合适。

其次要分批布局，通过定投或者逢低买入，别试图精准抄到最低点。

投资渠道方面，黄金ETF、实物金、积存金各有优劣，要注意交易成本和流动性差异，积存金也不存在保本承诺。

面对金价的大幅波动，多家银行最近也密集发布贵金属投资风险提示，眼下市场风浪大，千万别盲目“追涨杀跌”。面对金价起起落落，普通投资者要坚持“总量控制、分批入场、多元布局”。

据 央视新闻

全国放心消费平台上线

市场监管总局建设全国放心消费平台（搜索“消费查”小程序即可登录），于11月3日正式上线。

平台集成《全国放心消费单元和集聚区培育指引（试行）》的放心消费培育全流程。商家在平台上注册、在线承诺并经核验公示后即可参与放心消费承诺。

平台将为商家生成“一店一码”的放心消费码和全国统一的放心消费标识，供商家在经营场所广泛宣传，以更优承诺带动更多消费。

消费者可以通过搜索“消费查”小程序或者线下扫码登录，平台将根据定位自动展示周边的放心消费商家，并按零售、餐饮、住宿、旅游等8类单元和商圈、市场、景区等7类集聚区分类。

消费者在商家主页还可以浏览其证照、门店实景、售后方式、放心消费承诺、消费者评价等具体信息，对感兴趣的商家可以“一键导航”前往。消费后可对商家按照一星至五星“一键评价”，需要售后或者咨询的可通过平台“一键电联”，让消费更透明、维权更便捷。

对于发生违法失信行为、拒不履行放心消费承诺、故意拒绝推诿消费者合理诉求的商家，消费者可以向属地市场监管部门投诉举报，一经查实将责令退出平台并同步在线下收回其放心消费码、放心消费标识。

据 央视财经

我国第一大肝病“易主”

过去病毒性肝炎是我国最常见的肝病。但是，随着经济的发展和生活方式的逐渐改善，我国病毒性肝炎的流行状况在近十年来得到了明显的控制。

如今，困扰中国人的肝病是脂肪肝，尤其越来越多的年轻人患了这个病。

◎注意肥胖

随着我国经济和社会的进步，肥胖成为人民群众健康的一个重要威胁。作为代谢综合征的一个重要组成成分，脂肪肝这种曾经的“富贵病”逐渐变成了我国患病率最高的慢性肝病。目前我国的肥胖发生率超50%，脂肪性肝病的流行率也在30%—40% 。

脂肪肝就是因为脂肪在肝脏内的沉积，从而导致的代谢性肝病。脂肪肝的成因和肥胖的成因是一致的。

食物里的营养成分，经过肠道被吸收进入血液之后，首先被运输到了肝脏里。那些负责能量供应的物质——糖类（就是我们所吃的米饭、面食等主食的主要成分）和脂肪会在肝脏里面暂时储存，然后根据身体的营养状况和能量消耗情况决定它们的下一步去向。

当人体营养状况比较差，或者体力活儿干得比较多时，糖类和脂肪就会被运往全身各处的细胞里面，最终被氧化变成二氧化碳和水，并释放能量供给身体。

相反，当人体的营养过剩，或者体力活动较少时，这些能源物质就会以脂肪的形式被储存起来，以备将来食物缺乏时慢慢使用。这些储存在人体内部的脂肪，除了分布在皮下、腹部、臀部等外周组织外，更多的会被储存在肝脏这个可以称得上是 “近水楼台”的营养物质直接处理器官中。因此，脂肪肝会同肥胖相伴而行。

◎注意酒精

除此以外，随着生活水平的提高，饮酒人群也在逐渐增多。酒精是世界卫生组织认可的一类致癌物，可以导致慢性肝炎、肝硬化，甚至肝癌。

酒精（也就是乙醇）进入肝脏之后，会在肝细胞里的线粒体被氧化，先变成乙醛，又在乙醛脱氢酶的作用下，再次被氧化变成乙酸。

酒精在肝脏内的氧化过程，有点类似把煤炭放进火炉子里去烧，“煤炭”是酒精，“火炉子”是在肝细胞里面的线粒体。点一把火在火炉里烧的时候，火炉子经常会被熏黑，这说明周围环境会受到火的影响，而且还是不好的影响。肝细胞里的线粒体也是一样的，我们喝的酒越多，在线粒体中发生的氧化反应越多，线粒体就像火炉子一样会受到越多的损伤。多次损伤之后，线粒体里的酶（就是大家知道的转氨酶）就会被释放出来，进入血液，最后导致抽血化验时肝功异常。

据 新华社

“三分糖”不等于低糖

一杯奶茶最高约含9块方糖

奶茶深受年轻人喜爱，可很少有人留意，一杯全糖奶茶的含糖量可能接近一个成年人一天的建议摄入量。如果长期保持“每天一杯”的习惯，身体的代谢负担会不断加重。

记者在多家医院内分泌门诊观察到，糖尿病正呈现明显的年轻化趋势，其中不乏奶茶“重度爱好者”。为了追求“低负担”，很多人会主动选择三分糖、少糖的奶茶，认为这样就能避开糖分超标的问题。现制奶茶当中，含糖量到底如何？宣称“三分糖”，糖含量真的会相应减少吗？

记者随机选购了市面上点单率较高的8款现制饮品，委托实验室检测总糖含量。结果发现，不少饮料的含糖量远超想象。以500毫升一杯计算，8款饮品的总糖含量在12.5克至47克之间。以每块5克的方糖换算，相当于1.7块至9.4块方糖。

根据《中国居民膳食指南》，成年人每日添加糖摄入量建议最好控制在25克以内，最高不宜超过50克。本次检测里含糖量最高的一杯，总糖量几乎达到全天添加糖摄入上限。值得注意的是，这里所说的添加糖是指人工额外加进去的糖：如白糖、红糖、冰糖、糖浆等，不包含水果、牛奶里天然自带的糖。

检测还发现，果茶的糖含量会更高。水果多带酸味，为了维持最好的酸甜比，会额外添加糖来平衡酸感，因此果茶的含糖量会明显高于普通奶茶。

三分糖≠低糖
部分“三分糖”饮品含糖达35克

为了避免摄入太多糖，很多消费者点单时，把三分糖、少糖当成安全选择，还有很多消费者会选择0糖0卡饮品。对此，专家提醒，三分糖不等于低糖，代糖也不等于绝对无糖，长期过量摄入同样存在健康风险。

市面上不同品牌的糖度基准不统一。检测的8款500毫升茶饮中，部分标注“三分糖”的饮品，总糖仍高达35克。除了糖，奶茶中的其他成分也不健康：

◎小丸子等小料，可能已占一餐主食精制碳水限额的一半。

◎云顶、奶盖等配料主要成分是脂肪，长期摄入会让体内“坏胆固醇”水平升高，它和糖混在一起构成糖脂，两种能量代谢产物在体内堆积，增加心肌梗死、脑梗等心血管代谢性疾病风险。

◎部分产品使用氢化植物油，进一步加重身体代谢负担。

代糖≠无糖
标注0糖也不能无节制“畅饮”

随着控糖理念的普及，大量0糖饮料走入市场。那么，代糖是不是就完全无糖？北京工商大学食品与健康学院副院长王蓓介绍，代糖分成两大类：天然代糖和人工代糖。

◎人工代糖，包括阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等。

◎天然代糖中，木糖醇热量比蔗糖低大概40%，但不代表完全无热量。甜菊糖、罗汉果甜苷带有后苦味或中药味，食品中常与赤藓糖醇复配使用。而赤藓糖醇热量非常低，并非完全没有。

人工代糖可能影响肠道菌群和糖代谢，与体重管理、胰岛素抵抗存在关联。体重管理不佳和胰岛素抵抗、2型糖尿病、心血管疾病等风险增加有关。因此，代糖饮品也不宜因为“0糖”就无节制地饮用。

据 央视新闻

徐州格瑞物业管理有限公司沈孟全民健身中心地块（鼓楼游泳馆）建设项目规划建筑设计方案公示通告

徐州格瑞物业管理有限公司沈孟全民健身中心地块（鼓楼游泳馆）建设项目规划建筑设计方案经我局审查，总平面布局合理，各项指标满足规划要求。依据《中华人民共和国城乡规划法》《江苏省自然资源厅关于规范规划实施公示公布管理的通知》有关规定，现将项目规划总平面图予以公示，如公民、法人及其他组织对本项目规划总平面方案存有异议，可依法依规提出合理化意见与建议，我局将结合反馈意见进一步优化完善项目设计方案。

建设单位：徐州格瑞物业管理有限公司

项目地址：鼓楼区沈孟大道南、崇信路西

用地面积：17044.1平方米

建筑面积：6375.76平方米

计容建筑面积：5564.88平方米

容积率：0.33

建筑密度：23.85%

绿地率：20.20%

公示地点：徐州市自然资源和规划局门户网站、项目现场、都市晨报

公示时间：2026年11月5日—2026年11月16日

联系电话：0516-83770226

徐州市自然资源和规划局

2026年11月3日