

节后黄金价格回调 购入时机到没到?

在刚刚过去的中秋国庆假期，黄金价格的波动再次引起大家的关注，足金饰品在短短半个月时间里每克报价降幅超过了30元，犹如坐上了过山车，让消费者也随之心跳加速。假期结束后的几日内，金价波动减少，那么购入的时机到没到？消费者又该不该出手呢？



半个月降了33元

今年9月，足金饰品价格一度站上了610元/克的高点，中秋国庆假期期间却意外迎来一波“大跳水”，直接回落至590元/克以下。以某国内知名黄金饰品品牌为例，记者查询了解到，该品牌足金饰品9月22日报价为614元/克，而10月6日则下降至581元/克，在短短的15天价格差达到了33元，这样的降幅不仅让消费者感到惊讶，就连黄金饰品的销售人员都非常诧异。

相关数据显示，自9月25日至10月5日，纽约黄金期货结算价连续9个交易日下跌，自1936.60美元/盎司

跌至1831.80美元/盎司。受此影响，国内现货黄金、黄金饰品价格也出现了快速下跌。

不过，10月6日之后，黄金价格开始企稳回升，假期结束后的几天里更是趋于稳定，上下只有几块钱的波动。

不要追涨杀跌

据业内人士分析，目前黄金市场尚未透露出明显的止跌信号，短期内仍有震荡的可能。不过，从历史上来看黄金始终保持着“长牛”走势，长线看黄金价格震荡走强的可能性较大。

针对消费者该不该出手购买的问题，总体上的建议是不要盲目追涨杀跌。如果是刚需消费者，可以选择金价回落期结合商家的降价活动入手，相对比较划算；如果是黄金饰品的爱好者，则建议长期、分批地买入并持有，尽量避免短线追涨杀跌式的投机性操作。在这里需要提醒的是，黄金饰品仍是生活用品的一种，只是具备一定的保值功能，不宜作为资产配置来考虑，想以黄金作为投资品的话，还是应该考虑投资金条或纸黄金类的产品。

新报记者 苗娜 文/摄

增强肺功能 预防秋感冒

秋分过后，意味着秋季已经过半，此时天高风急，有萧瑟之感，“秋风萧瑟天气凉，草木摇落露为霜”的景象已浮于眼前，早晚凉意甚浓，气候干燥易伤肺脏，以发热乏力、流涕干咳等为主要表现的秋季感冒开始出现。那么如何预防秋季感冒呢？需要从增强肺功能入手。

秋季增强肺部功能可以从饮食上多吃一些润肺的食物，木耳、蜂蜜、百合、雪梨等都可以常吃，木耳具有滋阴润肺的作用，可以缓解咳嗽、咽喉干燥的症状。常用蜂蜜泡水喝，能够润肺止咳，还要尽量远离烟酒，适当运动，提高自身的抵抗力，还可以通过一些强健肺部功能的练习来保护肺部的健康，预防秋季感冒。

揉双耳防感冒

我们的耳部有一些穴位有预防感冒的作用，因而我们可以常常按摩耳部。具体方法为每晚睡前，用热毛巾对耳朵进行热敷，然后用食指和拇指沿耳廓上下摩擦，按摩至局部发热，每天按摩五分钟左右即可。这样每天按摩可以起到补益肺气，疏风解表的作用。

按迎香通鼻窍

迎香穴位于面部的鼻翼位置，鼻翼软骨与鼻甲的交界处，是大肠经的穴位，肺与大肠相表里，通过对迎香穴的按摩可以增强肺功能，达到预防感冒的目的。具体方法为每日早晚各点按1次迎香穴，每次点按3分钟左右即可。这样每天按摩可以补肺气，能够清理鼻窍、止痛通络，对鼻塞、流涕有缓解作用。

捶背部强肺功

通过捶打背部的肺俞穴，可以疏通肺经，增强心肺功能。肺俞穴位于人体的背部，第三胸椎棘突下，左右旁开二指宽处。具体方法为每晚睡前在椅子上坐下，双腿自然分开，双手放在大腿上，闭目全身放松，吸气于胸中，两手握成空心拳，轻叩背部肺俞穴数十下，同时用掌从两侧背部由下至上轻拍，每次10分钟左右即可。

这样捶打有解表宣肺、肃降肺气的作用，可以预防感冒，对咳嗽、哮喘或过敏性鼻炎有一定的缓解作用。

练呼吸健心肺

通过练习呼吸的方法，有利于改善肺功能，避免肺功能衰退。具体方法为取坐姿，肩部放松，用鼻子吸气，口部呼气，吸气时腹部隆起，胸腔保持不动，呼气时腹部内收。呼吸要保持深长缓慢，每天练习1至2次，每次5分钟即可。持之以恒地练习还能增加肌肉力量，增强心肺功能。

下面推荐给大家两款清润燥茶，可以在秋季饮用用来保养上呼吸道，起到预防感冒的作用。

金银桔梗茶

配料：菊花20克、金银花20克、桔梗15克、甘草5克。

做法：用温水把材料清洗干净，装入茶布袋中，用250毫升开水冲泡一袋后饮用，可反复冲饮到味淡。

功效：菊花和金银花有疏风散热，清热解毒的功效，桔梗能够止咳化痰，与甘草一起有清喉利咽的作用，此款茶饮能够清热解毒、利咽消痰。

甘草麦冬茶

配料：麦冬20克、甘草5克。

做法：将麦冬、甘草洗净后，开水泡制15分钟，可反复饮用。

功效：甘草味甘性平，有清热解毒，祛痰止咳之效。麦冬味甘、微苦，性微寒，有养阴润肺，益胃生津的作用，两者一起泡水对阴虚肺燥导致的咳嗽痰多有一定效果。



原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园园区科学技术协会秘书长、天津市现代健康技术研究所研究员。人社局、卫健委备案职业技能标准评审专家。

谢长俊 天津市健康教育协会秘书长、天津市科普大使、原武警部队健康教育指导中心副主任。山东大学、天津中医药大学、天津医学高等专科学校校外聘教师，天津医科大学临床医学院就业指导专家、中国健康促进与教育协会理事、中国医师学会健康管理及保险分会委员、中国老年医学学会院校教育分会委员。

郑运良 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市睡眠研究会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养配餐裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问。

综合整理/摄影 新报记者 苗娜

天保控股入围 2023天津企业 天津服务业企业 100强

近日，天津市企业联合会、天津市企业家协会“2023天津企业100强发布会”隆重召开。记者从发布会上获悉，天津天保控股有限公司（以下简称天保控股公司或公司）名列天津企业100强第63位、天津服务业企业100强第28位，在天津市国企中居于前列。

据介绍，近年来，天保控股公司紧紧抓住京津冀协同发展和滨海新区开发开放的历史性机遇，围绕高质量发展这个首要任务、第一要务，以“区域开发商、产业服务商、价值投资者”为战略目标，锐意改革、强化管理，资产规模持续壮大，经济指标稳步提升，综合实力显著增强，营业收入维持在100亿元以上。截至2023年8月底，公司合并报表资产总额1654.88亿元，所有者权益534.27亿元。2023年前八个月实现收入116.23亿元，较去年同比增幅43.16%，公司保持了持续稳健快速的发展态势。

近年来，天保控股公司积极参与全市和区域战略性投资，已成为推动我市和保税区金融业和航空业发展的积极力量。参股天津银行成为第一大股东、参股渤海证券成为第二大股东，投资IDG基金、中电科基金、复星医药基金、美新半导体、天保海河基金等优质项目，加大金融服务实体经济力度，助推区域产业升级。此外，公司积极参与天津航空产业发展的中、方投资主体，承建了空客A330完成及交付中心项目，为空客项目顺利实施发挥了重要作用。积极发挥企业招商优势，将公司业务与政府政策高效协同，实现区域招商与公司主业拓展的有效融合，多年来为区域引进10余个世界500强项目，70多个行业龙头项目；2022年实现外资到位3000万美元，内资注册20亿元，引进京津冀项目54个；为霍尼韦尔、施洛特、埃驰等外资企业建设定制厂房并提供服务，为区域招商引资作出了积极贡献。

新报记者 苗娜

旅游消费涨八成 超20个城市 消费翻一番

2023年中秋国庆微信数据报告显示，对比2022年国庆假期，2023“双节”期间旅游消费增长84%，超20个城市涨幅翻倍。在全国消费爆发力前10个城市中，中西部城市占据8席，涨幅均超过145%。

“双节”期间，全国酒旅、交通、影视剧演出等行业日均消费对比2022年国庆假期均有显著增长，其中酒旅行业增长84%，交通行业增长46%，影视剧演出增长77%。同时，出境游热度增长，对比2023年“五一”假期，零售行业消费增长超50%，中国香港、中国澳门、泰国、新加坡、韩国等国家和地区成热门境外目的地。“双节”假期，微信视频号视频总发表量对比2022年国庆假期增长35%，直播开播次数同比增长超51%，为祖国庆生、杭州亚运会、花式打开长假、乡村旅游、迷笛音乐节、堵车等成为视频号的高频关键词。除了刷手机，人们也爱在假期出门走一走。基于微信运动数据，用户总步数继今年春节后，再次突破15万亿步，日均1万步以上的用户超过15%。

新报记者 张珊珊

