

金饰价格创新高 咱厝珠宝店揽客忙

近期,受国际金价上涨影响,国内黄金价格再创新高。近日,记者走访咱厝多家珠宝店发现,不少品牌珠宝黄金价格从620~666元/克不等。黄金价格的上涨,让不少消费者对购买黄金饰品望而却步,为了吸引更多消费者前来购买,咱厝不少珠宝店纷纷启动金价促销活动,有的推出黄金每克减30元,有的推出消费满额立减等,有需求的小伙伴不妨前往各大珠宝店瞧瞧。

金饰价格飙升

记者走访中发现,近期饰品金价突破600元/克。以昨日的金价为例,周生生金价为665元/克,周六福金价为663元/克,六福珠宝金价为660元/克。“金价每天都不一样,不同品牌金价也不同,品牌、制作工艺、国际金价等因素都会影响金价。”不少品牌珠宝店相关负责人介绍,近期黄金饰品价格增长明显,尤其是最近半个月。“黄金饰品价格年前就有上涨,最近半个月更是‘狂飙’。”中港宝生珠宝店相关负责人告诉记者,近半个月黄金一克涨了几十元。

“近期,金价一路飙升,真后悔去年没有入手黄金手镯。”消费者陈晓玲告诉记者,逛了一圈发现,金饰价格突破600元/克,原本要买的黄金手镯,突然有点下不去手。不少珠宝店负责人表示,近期珠宝生意有点淡,主要有两个方面:第一,金价上涨使得近期到店购买黄金饰品的消费者有所减少;另外3月份本是珠宝销售淡季,不少消费者不喜欢这阶段置办珠宝首饰。

积极促销揽客

面对黄金价格的飙升,消费者的购买热情受到了一定程度的影响。因此,咱厝珠宝积极调整营销策略,以吸引消费者的注意。一些珠宝店已经开始加大对黄金饰品以外的其他产品的推广力度,如钻石、翡翠等珠宝。有的珠宝店还在店内推出了多项促销活动,如购买黄金饰品满额送礼品、会员积分兑换等。一些珠宝店还推出了定制服务,让消费者可以根据自己的需求和预算,定制独一无二的金饰品。中港宝生珠宝于3月份推出系列促销活动,有黄金克减50元;彩宝类特惠一口价1580元起;镶嵌类满520元立减200元,每满1380元再减100元;更有风尚耳饰节,全场耳饰超值特惠5折起,购买钻石耳饰满2000元即可免费穿耳再赠送进口耳钉一对。

业内人士表示,黄金价格的飙升对珠宝商来说是一个挑战,但也是一个机遇。珠宝商可以通过调整产品结构和营销策略,以及提供更好的服务,来吸引消费者的眼球,从而应对市场变化。



如何科学减重? 请牢记这几点

近期,关于如何科学减重,成为众多小伙伴讨论的话题。有的小伙伴希望通过节食减肥成功;也有的小伙伴拼命运动,恨不得一个月内瘦成一道闪电。那么,究竟要如何科学减肥?不少业内人士表示,科学减肥要遵循健康、合理等原则,不要一味节食,要通过合理的饮食和规律的运动等,不要急于求成。

减肥人群增多

近日,记者走访咱厝不少健身会所发现,前来咨询减肥的人数明显增多。许多人近期摄入了大量高热量、高脂肪的食物,导致体重增加,因此急于通过运动来减肥。健身房内的跑步机等运动设备吸引不少运动人士的青睐。在晋江某单位上班的黄玲告诉记者,看了电影《热辣滚烫》后,她就暗下决心,要在夏天来临前瘦10斤。

“近期,前来询问减肥塑形课的小伙伴有不少。”随心美(一舞所有)创始人BOYO说道,其中,咨询人群中,以30~45岁的居多。这是因为她们更加关注健康和身材的管理,追求高质量的生活。正如市民林秋玉表示,随着年龄的增长,越来越觉得科学减肥的重要性,因此特意找教练给自己定制减肥计划等,希望减肥成功。

这样减肥更好

那么,如何科学减肥成为广大小伙伴关注的焦点。生活中,有的小伙伴盲目节食,希望通过节食减肥。她们认为只要减少食物的摄入,就能达到减肥的目的。然而,过度节食会导致营养不良,甚至引发内分泌紊乱。还有的小伙伴选择只吃某一种食物进

行减肥,如只吃水果、蔬菜等,这样会导致营养不均衡。

泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属医院副主任医师陈宜阳表示,调整饮食习惯是科学减肥的第一步。小伙伴日常饮食中要减少高热量、高脂肪、高糖分的食物摄入,增加蔬菜、水果、粗粮等高纤维食物的比例。同时,控制餐盘的大小,避免暴饮暴食,合理安排三餐,避免过度节食。

“规律的运动是减肥的关键。”BOYO建议,每天进行30分钟以上的有氧运动,如跑步、游泳、骑车等;也可找相关专业的减脂塑形课程,在专业老师的带领下,根据身体情况去更好地减脂。运动时,应根据个人的身体状况和运动能力,逐渐增加运动强度和运动时间,避免运动损伤。同时,多喝水有助于减肥。因为喝水不仅可以帮助身体排出毒素,还能促进新陈代谢、减少水肿,使人体更加清爽。

保持良好的心态

另外,BOYO说道,小伙伴要增加蛋白质的摄入。因为蛋白质可以让你感到饱腹,减少食欲,促进肌肉生长,提高代谢率,建议选择摄入低脂的蛋白质,如鸡胸肉、鱼肉等。此外,充足



的睡眠对减肥很重要。这是因为睡眠不足会导致代谢率下降,影响减肥效果。因此,建议每天保证7~8小时的睡眠时间,让身体得到充分的休息。

此外,陈宜阳表示,保持良好的心态也是减肥成功的重要因素。减肥过程中要保持积极乐观的心态,避免情绪波动导致的暴饮暴食。小伙伴可以设定合理的减肥目标,根据自己的进度调整计划,不要急于求成。温馨提醒,控制压力是减肥的关键因素之一。小伙伴可以通过做瑜伽、冥想等方式来缓解压力。

总之,减肥并非一蹴而就的过程,需要长期的坚持和耐心。在减肥过程中,可以寻求专业的营养师和健身教练的指导,制定个性化的减肥计划。同时,保持良好的生活习惯,充足的睡眠和适当的休息也是减肥成功的重要保障。科学减肥,健康生活。通过合理的饮食和规律的运动,可以有效地减少体重,提高生活质量。

春季食用这些蔬菜 营养又美味

眼下,正是各种新鲜蔬菜上市的季节。那么,春季适合食用哪些蔬菜呢?泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属医院副主任医师陈宜阳表示,春天多吃新鲜的蔬菜,对身体有益。为此,他特意推荐几款春季食用的蔬菜,让你在享受美食的同时,也能达到养生的效果。

推荐一▶春笋

点评:春笋的营养价值和美味程度都很高。它既有蔬菜的清香,富含水分、各种水溶性维生素和矿物质,又有肉的口感,富含蛋白质。同时,春笋富含膳食纤维。春笋质地脆嫩,不适合长时间高温炖煮,最好选择炒、煎或油焖的烹调方式。由于春笋含有草酸,并且有涩口的感觉,建议在烹调制作之前进行焯水。由于春笋中的膳食纤维含量较高,因此有胃肠道疾病的患者和老年人一定要慎重食用。其他人食用时也要注意适量,且要细嚼慢咽,否则容易引起不适。

推荐二▶菠菜

点评:菠菜含有丰富的铁元素、维生素C和维生素K,具有补血、抗衰老、增强免疫力的作用。春季食用菠菜,有助于调节身体机能,保持健康。但需要注意的是,菠菜含有草酸,过量食用可能会影响钙的吸收,因此食用时可适量搭配豆腐、牛奶等富含钙的食物。

推荐三▶芦笋

点评:芦笋营养价值极高,含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。春季食用芦笋,有助于清热解暑、利尿消肿等。芦笋的烹饪方式多样,可以清炒、凉拌、煮汤或烤制。另外,芦笋的清爽口感也能帮助小伙伴提神醒脑,增加食欲。特别提醒,春季食用芦笋时,可选择鲜嫩的尖端部分。

推荐四▶韭菜

点评:春季是一年吃韭菜的最佳时机。韭菜的主要营养成分有维生素C、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质。韭菜还含有丰富的纤维素,可以促进肠道蠕动,同时能降低胆固醇,起到预防动脉硬化、冠心病的作用。韭菜的特殊气味主要来自其中的挥发性硫化物,这种物质对一些以食物传播的细菌、真菌有一定的抑制作用。烹调后,含硫化物会发生一些变化,使韭菜的刺激性气味有所减弱。消化功能较弱的人吃韭菜时要注意控制好量,一次食用100~200克即可。

推荐五▶西兰花

点评:西兰花含有丰富的维生素C、钙和膳食纤维,具有抗氧化、抗衰老、预防心血管疾病的作用。春季食用西兰花,有助于保持肌肤健康、增强免疫力。西兰花的烹饪方式多样,可以炒、煮汤或烤制,口感鲜嫩,深受小伙伴的喜爱。

推荐六▶豆芽

点评:豆芽含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。春季食用豆芽,有助于保持肌肤健康、增强免疫力,还有助于润肠通便,促进新陈代谢。豆芽热量低,纤维含量高,非常适合春季减肥期间的小伙伴,因为食用它能够增加人体的饱腹感。

民生银行信用卡金融小课堂

个人信用: 你不可忽视的财富密码

本报讯 随着时代的进步,个人信用已成为广大消费者最重要的财富之一。如何维护好个人信用?民生信用卡消保小卫士为您支招。

防止身份盗用:保护好个人信息,避免将身份证等重要证件轻易透露给他人。如发现身份被盗用,请立即向相关部门报案,维护自身合法权益。

慎点不明链接:不要轻易点击来自陌生人或不可信网站的链接,防止个人信息被窃取。

定期更新密码:对于使用频率较高的账号密码,如银行账户、邮箱等,要定期更新以增加安全性。

及时关注信用报告:定期查询个人信用报告,如发现异常情况,如未经授权查询记录、逾期记录等,请及时向相关部门反映。

不轻信“洗白”信用记录骗局:目前社会上不断出现以“征信修复”“征信洗白”为诱饵的电信网络诈骗,广大消费者切勿轻信,避免上当受骗。

提升金融素养 防范金融诈骗

本报讯 在2024年“3·15”国际消费者权益日到来之际,民生信用卡消保小卫士提醒广大消费者:主动学习金融知识,防范金融诈骗。

警惕高收益陷阱:面对高收益诱惑,应保持冷静头脑,审慎判断。不轻信不实宣传,高收益往往伴随高风险,切勿轻信“高额回报”。

识别虚假信息:学会辨别金融产品的真伪,学会从正规渠道获取信息,不轻信来路不明的投资机会。保护个人信息:重视个人信息保护,不随意透露给陌生人或未经授权的机构。谨防个人信息被不法分子利用,造成不必要的损失。

提醒▶ 选购黄金 这些事项要注意

当下,饰品金价格上涨明显,消费者在选购黄金饰品时应注意哪些?咱厝不少珠宝店负责人表示,具体可以从以下几个方面入手。首先,消费者在购买黄金饰品前,要关注金价走势,了解近期金价的变化情况,以便在合适的时间购买;其次,在选购黄金饰品时,应明确自己的购买需求,是购买投资还是佩戴。如果是投资,可以选择金条、金币等产品;如果是佩戴,可以选择款式新颖、工艺精湛的黄金饰品;货比多家,应了解不同珠宝商家的报价,了解是一口价黄金还是按克售卖等,避免盲目购买;再次,消费者在购买时,应了解黄金饰品的纯度,根据自己的需求和预算进行选择。最后,消费者在购买黄金饰品时,应了解商家的售后服务政策,如退换货、维修等,一般品牌商家都有售后服务。总之,消费者在购买黄金饰品时,应充分了解市场行情、产品质量和售后服务等方面,做到心中有数、理性消费。在黄金价格飙升的背景下,消费者更应谨慎选购,确保自己购买到物有所值的黄金饰品。

类型多样迷人眼 最短持有期理财怎么挑?

“我发现不少理财产品都有一个‘XX天持有期’的后缀,这个持有期是什么意思呢?”最近,想要购买一份理财产品的刘辉,在咨询了多个产品后发出这样的疑问。其实,“XX天持有期”一般指的是最短持有期,也就是投资者在购买此类理财产品后,资金会被锁定一段时间,当投资者的持有时间大于最短持有期才能够赎回。那么,这类产品有何优势,该如何选择呢?

申赎灵活 长期投资

“最短持有期产品在开放期内可以随时购买,当个交易日收市前申购,下一个交易日即可确认份额,这类产品申购十分灵活。”晋江某股份制银行零售业务负责人黄女士介绍,“但是,其规定了最短持有期,投资者就应当在持有期结束后才能提交赎回申请,时间一般为7天、3个月、6个月、1年不等,一个投资周期结束后才能开始下一轮投资。”

记者了解到,定开式理财产品若未在有限的开放期内及时赎回,理财资金将自动进入下一投资周期,产品再次封闭运作,而最短持有期理财产品的份额只有在持有期限内锁定,持有期满后投资者可以在约定的开放周期内自由赎回,避免了定开式产品错过一个开放期后只等待下一开放期的麻烦,资金安排更加灵活。在资管新规后,理财产品已打破刚性



兑付,在市场波动较为剧烈的情况下,一些投资者会中途“退场”,但却有可能错失后续反弹的机会。因此,设置最短持有期,能够在一定程度上帮助投资者做出“决策”,避免一时的波动而造成追涨杀跌,树立长期理财投资的理念。

与此同时,最短持有期也意味着在此期间理财产品的规模相对稳定,降低资金申赎对投资运作的影响,有利于产品管理人进行投资决策,提升投资组合的稳定,有可能获得更高收益。在众多同类产品频频出现的背后,也为投资者带来了更多的理财选择。

明确偏好 平衡风险

面对市面上琳琅满目的理财产品,投资者该如何选择呢?

“一方面,最好多选择几只最短持有期理财,分批择时买入,可以有效分散投资风险。”上述黄女士说道,“另一方面,产品类型

上也要有所区分,根据最短持有期的期限进行挑选,结合自身流动性需求合理选择。”

业内人士表示,最短持有期理财的本质依然是净值型理财产品,因此,投资者在选择金融产品之前,应充分了解自身或家庭的资金状况,明确投资期限、收益目标、个人偏好等内容。在风险承受能力测试中,更好地了解自身的风险承受能力,设定更为合理的理财目标。

在选择理财产品前,投资者应对银行保险机构销售的各类金融产品的内容和特点有所了解,可通过提前阅读产品说明书及咨询销售人员等方式,充分了解金融产品的期限、投资方向、保险责任、风险收益特征、历史表现、退出方式等信息,对不同金融产品的优缺点进行客观对比,平衡各自风险情况,选择适合自身风险承受能力的产品。此外,理财产品一定要在正规渠道购买,银行网点柜台、网上银行、手机银行均可购买。

牢记金融消费者 八项基本权益: 守护您的钱袋子

本报讯 您有没有过这样的经历:去银行办理业务,面对复杂的条款和费用,心里犯嘀咕,却不敢多问?在网购平台付款,突然发现个人信息被泄露,担心资金安全?

别担心!作为金融消费者,您有八项基本权益来保护自己。今天,民生信用卡带您一一解读八项权益,让您在金融世界里更有底气。

知情权——明明白白消费。去银行办理业务时,您有权详细了解年费、手续费等费用明细,有权了解使用规则及潜在风险,有权知悉咨询投诉渠道。

信息安全权——守护您的个人信息。数字时代,信息安全如影随形。信息安全权是您个人信息的坚固屏障。办理金融业务时,您有权要求金融机构采取必要措施,确保个人信息安全。

公平交易权——不被“坑”的权利。金融交易中,您有权获得公平、公正、合理的金融服务。

自主选择权——我的钱我做主。去银行办理业务时,您有权根据自己的需求自主选择金融产品,对不需要的产品服务大胆说“不”。

财产安全权——财富守护,无后顾之忧。您有权要求您的财产得到充分保障,防止金融资产被非法侵害或损失。

受教育权——明智选择的基石。获得丰富的金融知识,参加各类金融知识讲座或在线课程,提升自己的金融素养也是您的基本权利。

依法求偿权——权益受损的守护者。当您的权益受到侵害时,依法求偿权就是您的坚盾。它保障您能够依法追究,挽回经济损失。

受尊重权——人格尊严不容侵犯。在金融交易中,受尊重权就是您尊严的守护者。

金融消费者的八项基本权益,是您在金融消费道路上的守护星。了解并运用这些权益,让您在金融消费的道路上走得更远、更稳。