



特朗普上台,金价跳水

11月6日,国际贵金属持续走低。现货黄金大跌近3%,跌破2660美元/盎司。当晚,“金价跳水了”话题登上热搜榜第二位。

11月7日,截至发稿前,国内黄金现货跌至609.99元/克,跌幅2.35%。

网友纷纷评论,“能跌到400吗,想买金条了!”“再跌会吧,今年涨太猛了”。

国际金价大幅走低

现货黄金周三收盘崩跌84.81美元,跌幅3.09%,报2658.87美元/盎司,创下5个月来最大单日跌幅。现货白银日内大跌超4%。

11月7日早盘,截至12时,现货黄金一度突破2660.00美元/盎司关口,最新报2659.29美元/盎司,日内涨0.02%;COMEX黄金期货主力最新报2663.7美

元/盎司,日内跌0.47%。

国内SHFE金跳超2%,现报612.12元/克。

11月7日,国内品牌金饰价钱跌至800元关口。

特朗普影响金价

美国共和党总统候选人特朗普当地时间6日凌晨宣布在2024年总统选举中获胜。

因投资者在共和党人特朗普当选美国总统后纷纷涌入美元,美债收益率也大幅上涨,美股刷新历史新高点也打压黄金的避险买需。

金融分析师Rhona Connell表示:“原本市场预期选举结果会存在争议,但特朗普明确的胜利消除此不确定性,减少了风险。特朗普的当选使得美元强势上涨,这两者的结合导致黄金价格下跌。”

(据中国新闻网)

写回忆录,建总统图书馆

拜登为卸任生活做准备

据《华盛顿邮报》援引消息人士报道,当地时间5日选举夜,放弃竞选连任的美国总统拜登在白宫与家人观看电视实时计票结果,他似乎有些惆怅,整个白宫气氛“很低落”。报道提及,拜登正准备撰写回忆录,并计划建立总统图书馆,为卸任之后的生活做准备。

据报道,当晚,拜登在白宫官邸与家人及几名政治顾问一起观看电视,关注选票统计的实时变化,他并没有安排公开活动。

一名与白宫工作人员有联系的消息人士称,随着结果显示哈里斯的胜选之路越来越窄,白宫的气氛“很低落”。

报道指出,拜登本人似乎也有些惆怅,因为他不得不接受这样一个事实:他并不是那个吸引大量人群的人。

“到目前为止,2024年对拜登来说是令人失望的一年。他本该成为民主党的总统候选人,结果却和我们一样,只能和家人朋友一起旁观。”美国哈佛大学总统历史学家道格拉斯·布林克利称,“但没有人会比拜

登更投入,他的整个(政治)遗产都悬于此(哈里斯身上)。”

报道称,与拜登交谈过的人透露,拜登过去几个月来一直对自己的退出感到遗憾,“有相当多的苦涩,有不少的骄傲,也有很多的忧伤。”

报道指出,拜登已经从政50多年。他上任时是美国历史上最年轻的参议员之一,而卸任时,他将成为美国历史上最年长的总统。

拜登的助手表示,拜登在宣布退出总统竞选后采取了一些幕后行动,帮助美国民主党总统候选人、副总统哈里斯扫清道路并支持她。

当地时间11月2日,拜登曾回到他的出生地——宾夕法尼亚州的斯克兰顿。在家乡为哈里斯站台助威的同时,他也回顾了自己的经济政策和对工会的支持,同时也反思了自己的时间有限。

报道还提及,拜登正准备撰写回忆录,他将与大学合作并计划建立总统图书馆,为卸任之后的生活做准备。

(据羊城晚报)

全球逾70%锂电池中国造

2019年以来,中国锂电池厂商在全球市场上的影响力持续扩大,市场份额占比整体呈上涨趋势,直接压缩了韩国和日本等传统锂电池强国在全球市场的份额。特别是在2023年的前11个月,全球动力电池装机量TOP10公司中,中国公司占据了6席,分别是宁德时代、比亚迪、中创新航、国轩高科、亿纬锂能、孚能科技,这6家公司合计市占率高达63.7%。

经过数十年的不懈努力,中国液态锂电池产业实现了从无到有、从小到大的飞跃式发展,如今已在全球市场中占据领先地位。据统计,全世界70%以上的锂电池均在中国生产。

产业链已具备全球竞争力

经过多年的投资布局,中国动力锂电池产业链在全球范围内竞争力已经处于领先地位,受到新能源汽车市场的推动。到2022年,中国企业在正极材料全球产能占比达到90%,负极材料全球产能占比达到86%,电池制造设备企业全球营收占比达到79%,新能源汽车销量全球占比达到61%。在动力锂电池制造环节,中国企业的装机量在2022年全球占比已经突破60%,到2023年1-11月更是达到了63.7%。中国动力锂电池产业链已经具备全球竞争力,并且厂商具备了业务



中国某锂电池厂家。 网络图片

出海能力。

海外市场份额逐年攀升

在2023年前三季度,特斯拉等汽车整车厂越来越多地采用磷酸铁锂电池,这使得宁德时代在中国以外的海外市场装机量同比增长近两倍,已经追平了韩国电池巨头LG新能源的市场份额。总体来看,其他中国厂商在海外市场上的市场份额也呈上涨趋势。

在过去,三元锂电池是海外市场的主要技术路线,但由于磷酸铁锂电池的价格优势,海外汽车整车厂越来越多地采用磷酸铁锂电池。因此,以磷酸铁锂电池为主流技术路线的中国厂商在未来有望继续在海外市场上提高份额占比。

(据新浪财经)

“身边人”牵涉种种争议 韩国总统尹锡悦道歉

据韩联社、韩国《朝鲜日报》报道,韩国总统尹锡悦7日在龙山总统府发表“对国民谈话”,因其身边人牵涉种种争议,他表示对此负有责任并向国民鞠躬致歉。

报道称,尹锡悦当天在首尔龙山总统府举行的国民讲话和记者会上表示,“过去两年半,我一直在努力奔走,没有休息。尽管在国民看来做的还有许多不足,但我的真心始终与国民同在。”

“然而,尽管我付出了努力,仍发生了一些让国民担心的事情”,尹锡悦接着说,“为了民生和大韩民国的未来所做的事情,有时给国民带来了不便,也因为我身边的一些事情让国民感到担心。”

尹锡悦还表示,总统不应找借口辩解,一切都因自己的疏忽与不德所致,为此向“国民表示歉意,并真心地道歉。”

据韩国民调机构Realmeter11月4日发布的一份民调结果显示,尹锡悦施政好评率为22.4%,较上周下降2.2个百分点;差评率为74.2%,较上周上升2.8个百分点。

(据环球网)

世界粮食计划署警告

加沙很可能出现“大规模饥荒”

联合国世界粮食计划署3日警告称,“如果不立即采取行动,加沙地带的食物和其他重要人道主义物资短缺可能很快升级为饥荒”。

联合国机构表示,由于缺乏物资和渠道,10月份需要粮食援助的人数为110万,但只有42%的人得到了援助。

联合国人道主义事务协调厅的数据显示,10月1日至27日,只有971辆人道主义卡车获准通过南部的主要凯雷姆沙洛姆过境点进入加沙地带。这意味着每天平均只有36辆人道主义卡车进入加沙地带,远低于冲突爆发前每天500辆卡车的平均水平。

联合国难民署3日发表报告称,自9月23日以色列与真主党之间对抗升级以来,已有近50万人从黎巴嫩抵达叙利亚。

(据澎湃新闻)

在境外主动投案

徐海鹏被遣返回国

中央纪委国家监委网站11月7日消息,近日,在中央反腐败协调小组国际追逃追赃工作办公室统筹协调下,经江西省监察机关、公安机关与有关国家执法机关密切合作,外逃职务犯罪嫌疑人徐海鹏在境外投案并被遣返回国。

徐海鹏,男,1989年3月出生,江西省融信达保集团有限责任公司法律合规部总经理,涉嫌受贿、洗钱犯罪,2024年8月外逃,同月江西省萍乡市湘东区监委、萍乡市公安局分别对其立案调查。办案机关及时开展国际执法合作,促使徐在境外主动投案。

(据中国网)

预防高血压 健康睡眠很重要

“大夫,我得了高血压,平时什么该吃什么不该吃?”“医生,我有高血压,能运动吗?”这些问题与每个高血压患者都息息相关。

参照《中国高血压防治指南(2024年修订版)》中建议:所有高血压患者均应进行治疗性生活方式干预,血压正常高值的人群也应改善生活方式,预防高血压发生。

◎治疗性生活方式干预具体有哪些内容?

结合《中国高血压防治指南(2024年修订版)》和《2024欧洲心脏病学会血压升高和高血压管理指南》中的推荐,回答患者朋友的各种疑问:1.减少钠盐摄入,增加钾摄入;2.合理膳食;3.控制体重;4.不吸烟;5.限制饮酒;6.运动干预;7.保持健康睡眠;8.减轻精神压力。

睡眠对高血压患者尤为重要。我在临床中遇到很多高血压患者,都存在睡眠问题,通过治疗患者的失眠,达到控制血压的效果。健康睡眠包括充足的睡眠时间和良好的睡眠质量,睡眠时间短增加高血压发病风险,失眠与心血管疾病死亡和全因死亡相关,认知行为疗法对高血压患者有益,可改善睡眠质量、降低血压。

盲目减脂 当心误伤脂肪

脂类是人体的七大营养素之一,因其在体内氧化后可以释放能量,故又称为“产能营养素”。当前流行的低脂饮食,很容易使得人们糖分摄入增加、脂肪摄取减少。然而,如果长期维持这种饮食习惯,可能不仅无法提升健康水平,反而会使身体状况变得更加糟糕。

◎脂肪的作用

人体内的脂类分脂肪与类脂。脂肪主要分为皮下脂肪和内脏脂肪,而类脂则包括胆固醇、磷脂、卵磷脂等。

脂肪是人体储存和供给能量的主要来源。脂肪在体内代谢分解的产物能促进能量的有效利用,还能节约机体蛋白质,保障人体生理功能正常进行。

此外,脂肪散热差,所以皮下脂肪组织有很好的隔热保温作用,以维持体温恒定;内脏脂肪组织对器官还有支撑和衬垫作用,可保护内部器官免受外力冲击,并减少器官间的摩擦。

与此同时,脂肪细胞还能分泌多种激素,对身体代谢和体重调节等生理方面十分重要。脂溶性

维生素(维生素A、维生素D、维生素E、维生素K)都必须溶解在脂肪中才能被机体吸收。

◎脂肪的重要性

脂肪摄入不足,很容易影响机体代谢,造成营养不良、代谢低下。而脂溶性维生素吸收能力下降,还易造成维生素缺乏。此外,女性缺乏脂质时,容易引发生殖系统疾病,出现月经紊乱,甚至闭经。没有了脂质吸收,皮肤容易暗淡、干枯、松弛,头发质量下降,甚至可能脱发。

那么,体脂率是不是越低越好呢?体脂率,指身体中脂肪占体重的比率,是判断身体是否健康的一个重要指标。正常成年人的体脂率分别是男性15%~18%、女性20%~25%,体脂率应该在这个范围内才能保证身体的健康。

健康的饮食结合适量的运动是保持正常体脂率的关键,不要盲目寻求饥饿感、不要轻易尝试断饿,应在科学的指导下进行健身运动,与脂肪和谐相处。

(据《家庭医生报》)

这5个有关食盐的误区,别踩

在饮食中,食盐的使用涉及很多误区,这些误区可能导致健康隐患。以下是常见的食盐误区及其背后的健康真相。

误区一:海盐和岩盐比普通食盐更健康

许多人认为海盐、岩盐等天然盐铁、钾等矿物质含量更高,因此比精制食盐更健康。其实,矿物质在食盐加工过程中会被破坏,营养价值微不足道,改用更昂贵的调味品不会对健康产生积极影响。事实上,所有盐的钠含量都相同,过多的摄入都会增加高血压和心血管疾病的风险。

误区二:少盐或减钠食品可以放心吃

很多食品声称“减钠”或“低盐”,让人误以为这些食品可以放心多吃。实际上,所谓的“减钠”只是相对较少,如果原产品的钠含量过高,即使减少25%,仍可能使产品的盐分过高。要确定食物的钠含量是否真的低,请阅读营养标签,避免购买每份食物的钠含量达到每日推荐摄入量15%或以上的产品。也可以找到“低钠”标签。这类产品每100克的钠含量必须不超过140毫克。因此,查看标签中的具体钠含量更为重要,而非仅依赖“减

具体建议如下:

- 1.建议成年人每晚睡眠时间为7~9个小时,确保睡眠质量,按时作息;
- 2.难治性高血压、夜间高血压和血压异常下降的患者,应筛查睡眠障碍;
- 3.有睡眠障碍(打鼾、睡眠呼吸暂停、失眠等)者应定期测量血压,并考虑进行动态血压监测;
- 4.经常值夜班或需要轮班工作者应考虑使用动态血压监测仪进行诊断和后续评估;
- 5.高血压患者不应在夜间使用利尿剂,以免夜尿过多而影响睡眠。

◎实施睡眠认知行为疗法,应注意什么:

- 1.做好睡眠卫生教育,每晚在固定的时间就寝,睡前远离咖啡和尼古丁,睡前泡脚、洗澡,舒适的床上用品,保持室温舒适、环境安静或播放轻柔舒缓的音乐。
- 2.刺激控制疗法,避免在床上从事与睡眠不相关的刺激性活动(如看电视、玩手机、阅读、思考等)。
- 3.睡眠限制疗法,控制白天睡眠时间,不宜过长。催眠疗法、物理治疗、中医治疗对于改善睡眠障碍也有一定的作用。

(据《大河健康报》)

查出脂肪肝别大意 积极调整生活方式

由于生活方式的改变,脂肪肝在近年来很常见。很多人觉得脂肪肝是常见病,不痛不痒,身体也没有不舒服,不用当回事。但实际上真是如此吗?

脂肪肝一般没有明显症状,但如果不加干涉控制,就会影响肝脏的正常功能,会逐渐演变成肝炎、肝硬化甚至终末期肝病。另一方面,一旦出现脂肪肝,就意味着血脂升高,心血管也处于风险之中。因此,一旦查出脂肪肝,我们应从生活上加以调理,避免引起严重并发症。

首先要严格控制饮食。每餐七分饱,少食多餐,少油、少盐、少糖,清淡饮食。严格杜绝夜宵,禁止喝酒,每晚9点后不要进食任何东西。多摄入粗粮和优质蛋白质,三餐适当添加粗粮和杂粮,如豆类、荞麦、玉米、燕麦、小米等,摄入含优质蛋白的食品,如瘦肉、海产品、鸡蛋、豆制品及脱脂或低脂牛奶等。多吃低能量、高容积的食物,如海带、蘑菇、萝卜等。多吃高纤维的水果和蔬菜,深色蔬菜最好占到1/2以上。

其次要少熬夜多运动。养成良好的作息习惯,尽量别熬夜。每周至少进行5天中等强度运动(如慢跑、快走、游泳),每天30分钟以上,每周进行2次力量训练。

第三,不要乱吃药。尽量避免对肝脏有损害的药物。如果因病情不得不服用,一定要在医生的指导下用药。

第四,定期体检。建议每半年体检一次,尤其是肝功能,及时发现肝脏问题,及时干预。由于糖尿病容易引发脂肪肝,所以糖尿病患者更应该引起重视,定期监测血糖。

(据《大众卫生报》)

舞蹈更有助于改善心理健康

近日,澳大利亚研究者发现,舞蹈可能比其他运动更有助于改善心理健康,持续至少6周的结构性舞蹈计划会显著改善心理和认知健康结果。

研究参与者涵盖7至85岁不同年龄段,包括健康人群和患有慢性疾病的人。舞蹈干预类型涉及多种风格,如戏剧舞蹈、有氧舞蹈、社交舞,并与多种体育活动比较。

研究者们发现,参与任何类型的舞蹈通常与其他类型的体育活动干预效果相当,有时甚至更有效,能够改善多种心理和认知结果,包括情绪健康、抑郁、动机、社会认知和某些记忆方面。

研究人员认为,或许舞蹈可以成为标准运动的有效替代方案,它更容易坚持。而且,搭档舞或团体舞有助于社交互动,而舞蹈的艺术性则可能改善心理健康。

(据环球网)

学会两招 应对“精神内耗”

近年来,“精神内耗”成为热词。精神内耗指个体在心理上的过度自我消耗,常伴无明显疲惫感,它并非直接来自于身体或脑力方面的消耗,而更多由想法与情感的自我冲突所致。如何预防和应对? 医生给出两点建议。

关注当下,把握现在。将注意力集中于当下自己可以把控的事情。过去与未来,既不能改变也无法掌握,能把握的只有现在。越把关注点放在眼前的事与人,对生活的掌控感就越高。

自我接纳,积极看待。生活充满“意料之外”,越是排斥、抵触,越是难以真正摆脱负面影响。试着接受生活中会出现负面事件,接纳自己会有负面情绪、不足和不擅长的事。自我接纳,可以帮助个体更好地放下内心纠结、执着,减少思想消耗。就像硬币有两面一样,事件往往有好有坏,只关注负面容易持续沉浸于负面情绪,难以体验到生活中快乐、满足的一面。尝试积极、全面看待事情对现实更有意义,可为内心提供更多动力,进入良性循环。

(据健康上海12320)