

## 国际银价创新高,邮币卡市场也出现实物白银投资热

# 熊猫银币“疯狂”,买卖还须避坑

本报记者 吴卫群 见习记者 杨爱博

国际银价连创新高,带动实物白银投资热潮。昨天下午1时左右,记者走进位于黄浦区的卢工邮币卡交易市场,钱币柜台前人头攒动。银洋钿回收店主董时丰望着眼前的火爆场景,轻声感慨:“我在卢工市场从业20余年,熊猫银币从未如此疯狂过。”

多位店主表示,近两周客流量和交易量显著增加,市场呈现明显回暖趋势。与钱币柜台形成鲜明对比的是,邮票、电话卡等收藏区域相对冷清。就连游走在市场里的“掮客”,也时不时凑上来问:“要买币吗?”“有币要卖吗?”

### 白银投资的“平替”

“熊猫银币的价格涨跌与国际银价高度关联,从去年年底至今,价格上涨主要是受贵金属整体行情推动。”鑫达钱币店主王寅指着柜台里陈列的熊猫银币说,“投资者购买熊猫银币实质上是在投机白银价格走势。”

熊猫银币是由中国人民银行发行的非流通法定货币,即以熊猫为主题的纪念银币,1983年首次发行,与美国鹰洋银币等并称世界6大投资银币。进入本世纪,由于发行量不断扩大,其收藏价值已被大大稀释。

尤其在个人无法直接参与上海黄金交易所白银交易的情况下,熊猫银币成为最接近投资银条的替代品,也因此如王寅所说,逐步演变为“普通人参与白银投资的主要方式”。

王寅拿起一枚熊猫银币算了一笔账:“当银价为20元/克时,一枚31克左右的熊猫银币材料价值就要620元,市场售价仅630元—640元,几乎无收藏溢价。”他说,真正具有收藏价



卢工市场内钱币店前的告示牌。

杨爱博 摄

值的是上世纪八九十年代发行量稀少的早期品种。

但是,钱币收藏市场行情波动较大,哪怕是早期高价藏品,如今价格也回落到,更多体现贵金属本身价值。例如:1996年发行的熊猫银币原本售价800元—900元,目前市场价格已降至650元左右;2003年发行的熊猫银币,曾在2011年前后达到1200元—1300元,如今仅售700元左右,反映出收藏溢价大幅回落。

### 贵金属价格上涨点燃热情

“现在只有金银在涨,其他的诸如邮票、电话卡等收藏品价格几乎都是一降再降。”董时丰指着柜台里鲜有人问津的邮票册感叹。

他举例,就连1980年发行的明星品种“猴票”,最火爆的时候单枚接近2万元,现在单枚两三千元也成交寥寥。这一现象反映了传统收藏市场的整体低迷。

“熊猫银币一直不温不火,也就是近两个星期,由于银价上涨,熊猫银币也突然上涨。”董时丰直言,从业以来从未见过如此“疯狂”的行情,现在交易基本快进快出,不敢囤货,以防国际金银价格再次剧烈波动。记者注意到,13日国际银价84.98美元/盎司,而在前一个交易日,白银价格突破86美元关口创下历史新高。

采访间隙,一位自称“老主顾”的凌先生来到王寅的摊位前,决定出售一套2021年发行的熊猫30克金银币。当年这枚熊猫金币售价约1万元,如今交易价格为30690元,涨幅约200%。“金价一直在涨,想早点落袋为安。”凌先生坦言。不过,由于近期银价走势仍强,他并未选择将成套的熊猫银币出售,王寅便还给他一枚同等面值的熊猫银币。

家住虹口的李女士带着25枚2013年购入的熊猫1盎司银币前来询价。当年她在朋友圈看到一位在银

行工作的老同学推广,出于支持,以每枚198元的价格买下。此后多年,除2016年有一波小幅上涨外,熊猫银币一直表现平淡,她也几乎忘了这些银币的存在。直到最近白银市场大涨,她才重新翻出这些藏品。目前,单枚收购价已升至600元左右。“当时并没有抱着赚钱的目的,真是无心插柳成荫!”李女士笑着说。

记者发现,在卢工市场内,不少年轻人也加入了投资收藏的行列。王寅分析,目前熊猫金币价格很高,超出许多年轻人的经济能力。而单枚熊猫银币即使涨至600多元仍可负担,这使得许多年轻人将其作为“入门级投资”。

### 金银币投资需理性

除贵金属价格,熊猫银币的定价还受其他因素影响。王寅举例,出于人情往来“送新不送旧”的习惯,2026年当年发行的银币溢价较高。同时,包装形式也间接影响钱币价值,整版未拆封的钱币因无磨损之虞,更受青睐,“赤膊”币则需逐枚检查是否有磨损。

行家指出,顾客在出售自己的收藏时,也别忘了货比三家。记者发现,卢工市场内有些摊位收购价与出售价之间仅相差3元—5元,而部分摊位差价则达20元—30元。

采访中记者发现,也有部分客户将购买金银币视为类似基金定投的行为,每年持续买入,作为一种长期保值手段。王寅认为这也是一种稳健的投资方式。

此外,有媒体报道,随着行情的看好,市面上已经有假冒熊猫银币出现,尤其是公斤级产品更为突出,部分人因贪图便宜而在场外交易中受骗。“正规市场固定摊位相对可靠,具备登记管理和行规约束。”市场方面相关工作人员告诉记者,“我们还是建议通过正规柜台进行交易,避免场外交易带来的风险。”

## 上海专家解读美国新版膳食指南

# 植物蛋白与动物蛋白同等重要

本报记者 顾泳

### 我国膳食基于传统微调

美国上周发布新版膳食指南,引人瞩目的核心理念是“吃真正的食物”,对糖类、蛋白质摄入等有全新认知与规定。

其中哪些要点值得借鉴?相比《中国居民膳食指南(2022)》,中美在饮食健康理念和具体建议方面有哪些侧重?记者日前采访复旦大学附属华山医院临床营养科副研究员张家瑛以及主任邵春海,请他们进行解读。

### 美版严格限制添加糖

数据显示:超过三分之二的美国成年人面临超重或肥胖问题,新版膳食指南的核心要点在于引导饮食回归食物本真,减少深加工食品的摄入。

专家对此解读:尽管我国膳食指南没有使用相同术语,但同样强调选择新鲜、多样化的天然食材,提倡“会烹会选,多吃新鲜蔬果、全谷物”,这也意味着中美两国饮食指南应对全球性“过度加工”饮食潮流的引导方向是一致的,即远离过度加工的工业食品,转向营养更完整的天然食材。

张家瑛介绍,美国新版指南对添加糖的限制极为严格,建议成人每天不超过30克,并建议10岁以下儿童完全避免,不推荐任何添加糖或非营养性甜味剂,这也反映了对含糖饮料和零食泛滥的深度警觉。

新版指南显著提升了蛋白质的推荐摄入量,建议达到每日每公斤体重1.2—1.6克,并将红肉、禽肉、海鲜等多种动物蛋白列为重要来源。

这一调整旨在通过增强饱腹感来帮助控制体重,应对普遍出现的代谢健康问题。指南首次将植物蛋白提升到与动物蛋白同等重要的位置,体现了对饮食多样性和可持续性的考量。

在主食建议上,新版指南继续强化对精制碳水的限制,建议用全谷物替代至少一半的主食,以此应对饮食中精制面粉和添加糖过量的问题。

在脂肪摄入上,新版指南做出重要调整,不再强调低脂或脱脂乳制品,并将黄油等天然饱和脂肪列为可选。这种修正基于对食物整体营养价值和饱腹感的重新评估,但指南同时仍建议饱和脂肪供能比应低于10%,体现了营养科学的动态发展。

## 《中国奇谭2》图像故事书敲定出版方

# “奇谭宇宙”即将跃然纸上

本报记者 施晨露

三年前,《中国奇谭》以中式奇幻美学与人文内核惊艳全国,一举成为国漫标杆;开篇第一集《小妖怪的夏天》衍生的电影《浪浪山小妖怪》更是在去年创下中国影史二维动画电影票房纪录。2026年元旦,《中国奇谭2》回归,由上美影、上影元、哔哩哔哩、陈廖宇工作室联合出品的这部短片剧集在哔哩哔哩独家上线,前三集播出后引发热议。

你追《中国奇谭2》了吗?想更加深入其幕后世界吗?记者获悉,由上影元官方授权、上海译文出版社出版的《中国奇谭2》官方图像故事书已经敲定,将引领观众感受更细腻、更全面的“奇谭”世界。

这一次,《中国奇谭2》的故事走入烟火人间,在延续“用中国方式讲中国故事”的基础上,更侧重对自我的身份、家庭关系、社会关系的思考和探讨,同时继续展现本土语境下的奇幻想象力。

《中国奇谭2》官方图像故事书将深度融合动画系列“奇境入世·万象人心”

相比美版膳食指南,《中国居民膳食指南(2022)》基于“东方健康膳食模式”,有共同之处也有细微差异。专家表示,在中国,建议每天添加糖最好控制在25克以下,同时特别强调“减盐”的重要性,将盐摄入量限制在5克以下,并关注酱油、咸菜等传统高钠调味品,这也体现了对传统饮食模式的科学优化。

蛋白质摄入方面,我国膳食指南展现出“平衡温和”特色,建议动物性食物每天摄入120—200克,并长期倡导“植物蛋白与动物蛋白相结合”的模式。这既发挥了我国饮食中豆制品丰富的传统优势,又对近年来肉类消费快速增长的趋势进行了理性引导。

值得一提的是,中美在强调蛋白质来源多元化上已形成共识;美国从高动物蛋白饮食向植物蛋白拓宽,我国则是在传统植物蛋白基础上优化动物蛋白比例,共同迈向更平衡的蛋白质摄取模式。

在主食建议上,我国建议成年人每天摄入200—300克谷物,其中全谷物和杂豆占50—150克。这是在尊重饮食文化的基础上,引导从“精白主食”向“粗细搭配”渐进改良。我国同时提倡每天使用烹调油控制在25—30克,这种清晰的标准有助于公众理解和实践。

### 兼顾自身文化与适应性

专家表示,其实中美两份膳食指南都体现了尊重饮食文化的现代营养观。美国新版指南更多考虑不同文化背景下的饮食适应性;我国指南则始终注重将传统养生智慧与现代科学相结合,如“食不过量、吃动平衡”等准则,兼具科学性与文化亲近性。

有趣的是,两国都十分关注“可持续性”。美国新版指南首次明确将环境可持续性纳入考量;我国指南虽未直接使用该术语,但“按需备餐,杜绝浪费”的准则,同样连接了个人健康与资源责任。

邵春海最后提出,不存在放之四海而皆准的“完美饮食”。美国新版指南针对的是加工食品充斥、蛋白质选择相对单一的环境;我国指南则着眼于在快速现代化进程中保持以谷物为基础的、传统饮食结构优势。最好的饮食模式,应是既能满足科学营养需求,又能与自身文化背景和谐共鸣,并可长期愉悦坚持的生活方式。

# 市民窗阳台绿化大赛明启动

本报记者 陈玺撼

窗台阳台,尺寸之地却蕴藏着点亮甚至改变生活的力量,一些民间达人精心打造的窗台阳台还将成为公共空间街景绿化的模板。记者昨天从上海市绿化管理指导站了解到,今年的市民窗阳台绿化大赛即将于1月15日启动,将经过近半年的作品征集、评审和展示,其中的优秀作品有望“复刻”到上海的网红景点和重要的公共空间。

“十四五”期间,上海将窗阳台绿化作为一个重要的社会共治切入点,让城市绿化更加丰富多彩,让市民群众有更多获得感。上海市绿化管理指导站副站长杨瑞卿表示,“十五五”期间,窗台绿化依旧是上海群众绿化工作的重心。

以窗台绿化为媒,提升城市园艺氛围,在这一点上,上海和英国伦敦有很多相似之处。

在伦敦,政府部门、社会组织、商户会引导公众充分利用垂直立面、窗台阳台等闲置的空间资源,推荐在夹缝、背阴等困难环境下适生的植物组合,营造草墙、花墙、花园屋顶等,方寸之地也能成为非常精彩的空间。

“我们希望借助政府部门搭建的平台,让更多百姓的巧思走入公众视野,让爱花的



老徐家庭在天井种植了几十种花草和蔬果。陈玺撼 摄

本报记者 顾泳

短视频刷多了会“脑雾”吗?近日有媒体报道,很多人会通过刷短视频放松,短视频能在几十秒内快速抓住人的注意力、提神醒脑。但当大脑长期适应这种快速、高频的刺激后,就会陷入注意力被耗尽的“脑雾”状态。这种说法有科学依据吗?复旦大学附属中山医院神经内科专家明确:短视频虽然不能直接说会产生“脑雾”,但确实会对人体大脑的前额叶有所影响,导致耐心降低、专注时间缩短。

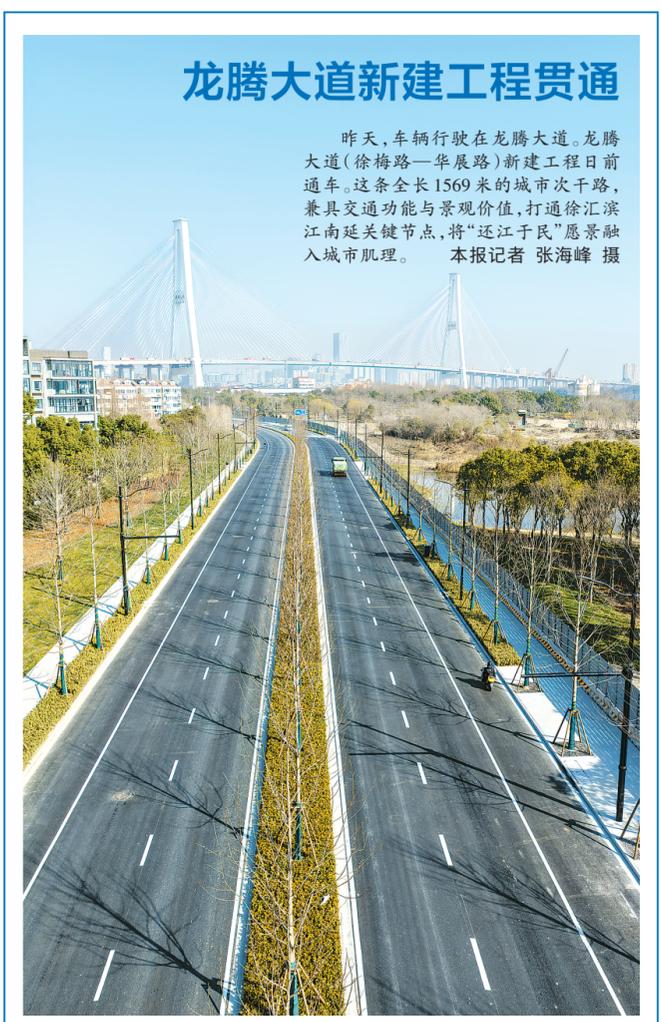
先看看看什么是“脑雾”。所谓“脑雾”,即形容大脑“云山雾罩”,这种感觉包括注意力不集中、健忘、反应变慢、精神疲倦等。如今,已有几十种疾病被证实与“脑雾”有关,例如更年期、注意力缺陷多动障碍(ADHD)、焦虑和抑郁等。

短视频内容简单直白,甚至带有反转,这些元素共同构成高强度的视觉和听觉刺激。中山医院神经内科医生刘剑英说,看短视频时,大脑会分泌出大量多巴胺,因此会导致“越刷越快乐、越刷越上瘾”。根据平台算法

人更有获得感,也启发城市建设者管理者,营造更多美好又接地气的绿化景观。”杨瑞卿表示,尤其在兼顾窗台植物的低养护和美观这方面,一些民间智慧胜过专业人士。

一些街区已经迫不及待了,渴望把居民精心打造的样板引入公园绿地。今年,首届静安国际花卉展主展区选在苏河湾中心绿地。静安区绿化管理中心副主任章栋贤透露,苏河湾中心绿地已在靠近北苏州路的南侧预留了至少6片展示区,展出市民窗台绿化大赛的优秀作品。

这只是初步试点,将来更多公共空间会引入居民的窗阳台。据悉,今年,静安区计划新建3万平方米公共绿地、1座城市公园、3座口袋公园、1万平方米立体绿化、1公里绿道;此外,目前静安区已有18座市民园艺中心,这些公共空间都可以用来复刻居民的窗阳台。



## 龙腾大道新建工程贯通

昨天,车辆行驶在龙腾大道。龙腾大道(徐梅路—华展路)新建工程日前通车。这条全长1569米的城市次干路,兼具交通功能与景观价值,打通徐汇江南延关关键节点,将“还江于民”愿景融入城市肌理。 本报记者 张海峰 摄

# 短视频刷多了会“脑雾”吗?

专家:会导致耐心降低、专注时间缩短

来看,迷恋短视频后反复推送同一类型短视频,更是难以自拔。

至今已有科学证据证明:刷短视频对人体前额叶有影响。人体前额叶主要负责注意力、推理决策、情绪情感、社会认知等多方面高级皮层功能,其发育始于妊娠第三个月,一直持续到青少年期。短视频快速呈现、即时满足,提供即时快乐,导致耐心降低,专注时间缩短,难以长时间深入思考和学习。

专家特别提醒,孩子长期沉迷短视频,大脑就会形成“蜻蜓点水”注意力分布,不断切换注意力以追求新刺激,使注意力稳定性变差,在学习中易分心、走神。

过度使用快节奏的短视频,被证实与注意力缺陷多动障碍的症状相关,儿童过度接触短视频,会增加出

现注意力缺陷症状的风险。短视频多是碎片化信息,长期观看影响前额叶的认知功能发展,还导致在面对复杂问题时,难以进行深入分析和系统思考,决策和解决问题的能力也会受到影响。

除了刷短视频,倍速模式同样有潜在危害。中山医院神经内科医生贺曼表示,长期依赖倍速模式,可能导致大脑习惯于碎片化信息处理,削弱深度思考与持续注意力。研究表明,持续高速接收信息会使大脑前额叶皮层(负责逻辑与决策)的活跃度降低,转而依赖快速反应的基底神经节,由此形成“浅层认知模式”。

而“浅层认知模式”可能引发记忆力减退、理解力下降,甚至影响情绪调节能力。例如,长期以倍速观看视频的受试者在后续正常速度学习

中表现出更高的分心频率。专家特别提醒,刷短视频看似快乐了,但这种“上头”的娱乐方式可能对人体大脑产生深远的负面影响,尤其是对青少年危害更大。

除了影响大脑前额叶功能外,过度依赖短视频社交,缺少现实面对面交流,还会影响人的沟通能力、同理心等社交技能发展,导致在真实社交场景中出现问题,难以建立和维持良好的人际关系。

专家最后建议,日常避免出现“脑雾”,应减少刷短视频,还应好好睡觉、均衡饮食、适当锻炼、减轻工作强度。建议出现严重“脑雾”时,工作中“每次只做一件事”以减少大脑消耗。尤其需要提醒的是,要避免孩子在2周岁前接触短视频和电子产品,确保大脑健康发育。

# 本市集中整治“黑车”宰客

2人被刑事拘留8人被处罚

本报讯(记者 邬林桦)近日,上海警方组织开展“砺剑2026”集中整治行动,会同交通执法部门聚焦机场、火车站等交通枢纽和迪士尼等热门景点,针对非法拉客、非法客运、“宰客”等乱象开展集中整治,全力营造安全有序的出行环境。

近日,旅客小李从虹桥枢纽西广场出站,计划前往虹桥。一名男子主动上前搭讪,声称可快速安排车辆、免于排队,并承诺“价格和网约车差不多”。急于赶路的小李上车抵达目的地后,却被索要153元车费,远高于往常约60元的正常价格。

另一名旅客王先生也有类似遭遇。他在火车站B1层通道内被一名男子以“无平台费”为诱饵诱导上车,结果不仅被绕路,还被以“停车费”“夜间费”等名目多收费,原本预估30元左右的车费最终支付了近100元。

接到报警后,闵行警方迅速启动调查并抓获涉案人员吴某、姜某等8人。经查,吴某、姜某等8人频繁出现在虹桥枢纽P9、P10停车场、西广场楼梯以及申虹路天北天桥等旅客必经处,以“平

价”为由吸引旅客上车,而司机将乘客送抵目的地后往往会收取额外费用,相关行为已严重影响正常营运车辆秩序和公共场所秩序。

目前,违法人员吴某、姜某等8人均被闵行警方处以行政处罚。

在上海迪士尼度假区停车场,两名游客也有类似遭遇,被一名自称是某打车平台客服的陌生男子搭讪,并承诺以130元左右价格将他们送往位于黄浦区的酒店。经当事人同意后,该男子引导2人搭乘由另一男子驾驶的车辆。抵达目的地后,驾驶员以他们搭乘的是豪华网约车为由索要538元车费,两名游客最终支付了412元。

接到报警后,浦东警方迅速抓获涉案的来沪人员文某、刘某。经查,两人在本市场、热门景区周边,由刘某负责揽客,文某假冒网约车司机驾驶“黑车”载客,专门针对外来游客实施“宰客”行为。

经初步查证,自2025年12月以来,两人以此手法连续作案6起,涉案获利金额累计3000余元。目前,文某、刘某2名犯罪嫌疑人被浦东警方依法刑事拘留。