

高考在即 这些释压方法要了解

专家提示

高考日益临近，考生出现紧张焦虑情绪属于正常现象，可以尝试通过科学的释压方法积极调节。

规律作息，合理饮食，适度运动

保证规律作息，不熬夜；建议午休时长不超过1小时。

合理饮食，均衡营养，避免摄入垃圾食品，避免过度进补。

进行适度的户外运动，保证大脑供血供氧充足，有效释放不良情绪。

适当放松，科学释压

听一些舒缓的音乐，做一些自己感兴趣的事。这有助于促进神经系统兴奋，提高学习效率。

与同伴保持交流和沟通。同伴间的倾诉、分享与共情是对彼此很重要的心理支持。

可以尝试4-7-8呼吸法，即吸气4秒—屏息7秒—呼气8秒，重复3至4次。

出现失眠状况，可以尝试这样做

用温热毛巾敷后颈或双手泡在45摄氏度的温水中。

调整睡姿助眠，把枕头调低5厘米，侧卧蜷成婴儿睡姿。

家长要做“稳定的 supporters”不做“压力的放大器”

家长应保持熟悉的家庭氛围和日常节奏，为考生提供适度关心，不要谨小慎微或予以过分关注，避免特殊化对待。

新华社发(宋博制图)

新华调查

“金包银”火了，能放心“入”吗？

□新华社记者 任军 白瑜 陈旭

近来，售价远低于足金产品的“金包银”饰品走红。然而，有消费者反映，从含金量低到虚假宣传，目前“金包银”饰品市场存在一些不规范现象。

“金包银”能放心“入”吗？消费者该如何避坑？记者在北京、深圳两地进行了调查。

“金包银”走红

在我国重要黄金珠宝集散地——深圳水贝市场，仅水贝一路和贝丽北路两条街，就有十数家门头带着“金包银”字样的店铺，有的面积达百余平方米。晚上8点多，仍陆续有人前来拿货。

从去年下半年开始，“金包银”类商品大规模进入市场，这从我们的检测需求大幅增加可以得到印证。”珠宝玉石首饰国检集团(NGTC)品牌建设与市场部负责人孟晓珺等业内人士说。

一般来说，“金包银”饰品指的是在银质基底表面覆盖一层薄薄的黄金，从外观看与足金饰品一样。值得注意的是，“金包银”名称本身并不符合权威机构对“包金”工艺的界定，而是商家对此类商品的通俗叫法。

“不掉色不露白”“外观和足金没有任何区别”“不剪开谁也不知道”……在某个粉丝量过万的“金包银”网店，价格不到千元的莫比乌斯手镯、碎冰冰四叶

草手链、八宝罗盘等热门产品累计销量超过千件。

“我之前是卖足金饰品的，在新疆加盟了一家品牌金店。由于金价太高，资金周转不开，就转做‘金包银’了。”在深圳水贝一家“金包银”店铺，带着团队专门从新疆前来进货的海先生说。

这家店铺的销售人员介绍，水贝金价是大盘价加上加工费，比品牌金店便宜不少。目前国内黄金大盘价在每克780元左右，加工费在15元左右，一只30克左右的足金泥鳅背手镯，从水贝拿货需要2万多元。同款的“金包银”，标注金重只有1.02克，仅需不到2000元。

多位业内人士表示，目前一些大品牌金店对“金包银”较为排斥。“品牌金店基本不碰‘金包银’，一般是小厂在做。”水贝市场从事黄金制品零售的店主刘先生告诉记者。

存在缺金、虚假宣传风险

记者调查发现，“金包银”产品实际金重难检测，“缺金”问题较为突出，消费者购买犹如“开盲盒”。

去年11月，国家首饰质量检验检测中心深圳实验室从不同渠道收集了17件“金包银”首饰样品进行破坏性检测，结果显示，金银分离后，有14件样品实际的含金量都少于其宣称的数值。偏差最大的一款，产品对外标称有0.96克金，但分离后金重只有0.19克。

多位业内人士表示，一些检测机构出具的鉴定证书中标注了金重，但实际上为商家自称的克重，检测机构并不能在无损的情况下进行验证。

“消费者一般不愿接受破坏性检测。同时目前能提供破坏性检测服务的机构不多，多数也不直接面对消费者，这让维权难度和成本大大增加。”北京市消费者权益保护法学会秘书长刘志华说。

虚假宣传是消费者购买“金包银”产品时可能面临的又一陷阱。

“手工古法包金”“五层厚包”“不卖

镀金”……记者蹲守多个电商直播间时发现，多位主播频频使用话术引流，有的还会展示手工制作“金包银”的视频。

一位大型黄金精炼厂负责人解释说，对并不清楚具体工艺的消费者而言，“包金”听上去更有手作的质感，具有更高的价值和耐久性，而“镀金”则显廉价，因此一些商家在推销商品时会故意混淆工艺。

此外，一些商家还通过“保值传承”“回收方便”等话术诱骗消费者。但事实上，由于主体材质是银，含金量少，“金包银”的回收价值较低。

记者走访的北京多家黄金回收档口均表示，不接受“金包银”回收。只有一些“金包银”店家承诺可以回收从自家卖出的产品，这意味着如果上游厂家出现问题或是店家倒闭跑路，消费者很容易遇到回收无门的情况。

“‘金包银’产品具有佩戴属性，但肯定不像足金变现那样方便，没有太大投资价值。”中国黄金协会副会长兼秘书长张永涛提醒。

地方监管出手，市场仍待规范

根据黑猫投诉平台，不少消费者反馈“金包银”产品在佩戴较短时间后出现金层脱落的现象。有的消费者购买“金包银”手镯半年后想要以旧换新，却发现商家已关门跑路。

记者了解到，如今不少“金包银”产品的生产，是将具有首饰形状的银胚电解清洗后，放入金水中镀上金层。

“金包银”产品大规模流行后，深圳、广州两地市场监督管理局已发布行政告知书，对采用电镀等方法将金覆盖层镀到银饰品上的镀金银首饰的名称、标签标识、印记、检测证书等进行规范。两地均明确，此类产品的名称应为“镀金银”。除采用机械加工方法将金箔固定包在银饰品外，不得称为“金包银”。

“除了产品标识，这类产品的生产

标准也应更加明确，市场监管部门要加强抽检。”深圳市龙岗区珠宝行业协会秘书长石妍说。

“不论是所谓‘金包银’还是其他含金的饰品，厂家要实事求是地注明含量、工艺，线上线下的零售商要实事求是进行宣传，鉴定机构要加强自律，不能误导消费者。”张永涛说。

此外，由于部分“金包银”网店开业时间较短，店铺信誉积分不高，消费者下单时尤其需擦亮眼睛，警惕低价陷阱。

刘志华建议，消费者提高防范意识。“在直播间购物时，对于主播口述的关键信息要有留证意识，交易时及时截屏或录屏，保留交易凭证，如果发现存在虚假宣传，这些证据可在维权时使用。”

新华社北京6月3日电

国内国际简讯

◆出行火热！端午假期我国交通出行人数超6.5亿人次

3日从交通运输部获悉，5月31日至6月2日(端午节假期)，全社会跨区域人员流动量为65370万人次，日均21790万人次，同比增长2.5%。

◆中方将持续优化入境政策 不断扩大免签国家范围

6月1日起，中国对巴西、阿根廷、智利、秘鲁、乌拉圭等5个拉美国家持普通护照人员的免签政策开始试行。外交部发言人林剑3日表示，免签“名单”不断变长，彰显了中国持续推进高水平对外开放的坚定决心。中方将持续优化入境政策，不断扩大免签国家范围。

◆2025年北京入夏时间较常年偏晚6天

3日从北京市气候中心了解到，2025年北京气象观测代表站观象台入夏时间为5月26日，较常年(1991年至2020年平均)入夏时间的5月20日偏晚6天。

◆5月17时57分 芒种：孟夏将尽仲夏登场

北京时间6月5日17时57分将迎来芒种节气，意味着孟夏将尽，仲夏登场。此时节，我国北方地区喜逢收麦，南方地区则忙于插秧。

◆英国宣称要建12艘核潜艇

英国首相斯塔默2日发布英国《战略防务评估》，宣布将投资150亿英镑(约合203亿美元)用于保障未来数十年的核威慑力量，并打造12艘新的攻击型核潜艇。斯塔默声称，英国必须“为战争做好准备”，来自俄罗斯的威胁“不容忽视”。

◆挪威启动新计划吸引国际尖端科研人才

挪威研究与高等教育大臣西格伦·奥斯兰2日表示，鉴于美国等国科研人员的处境，挪威政府启动一项计划，旨在吸引国际尖端科研人才来挪威工作，以提升挪威学术机构的科研质量和国际化水平。

均据新华社

汽油、柴油价格上调

国家发展改革委6月3日发布消息

根据近期国际市场油价变化情况按照现行成品油价格形成机制

自2025年6月3日24时起



新华社发 廉迎 制图