

# 不少宁波人喜好的“那一口”跌价了 “带刺的黄金”进入销售旺季

当前正值泰国、马来西亚等东南亚国家榴莲集中上市期，依托中老铁路“澜湄快线”及跨境冷链联运，大批泰国金枕榴莲已跨越山海抵达宁波。值得一提的是，这批“带刺的黄金”将运输时效压缩到了3天到4天，比传统海运提速超过一周，让宁波市民的“果盘子”更快接轨东南亚枝头鲜味。

随着榴莲集中上市，宁波市民迎来“榴莲自由”的好时机。当前，宁波果品批发市场进口水果交易区市场销售主力为来自泰国东部的金枕榴莲，凭借其出色的品质和显著下降的价格，吸引大量采购者。而在上周末亮相的三江购物两家大型门店曙光店、泰山店，惊爆价的榴莲成为引流神器之一。

目前，品质上乘的金枕榴莲批发价每箱500元至600元（每箱约18斤），与一个月前刚上市时每箱800元至900元的价格相比有了明显回落。

据南洋水果相关负责人元晟骁介绍，近期榴莲销售异常火爆，“每天能卖出五六百箱，早上刚到整车货，下午基本售罄。”

东大水果行相关负责人周卫伟也表示，近期榴莲走货速度很快，该摊位日均销量300箱左右。其销售的榴莲根据品质分为不同等级。其中，A果零售价约27元/斤，B果约



水果商在装运榴莲。通讯员供图

22元/斤。

对于此番价格走低，元晟骁分析认为，主要原因是“今年是榴莲的‘大年’”，泰国东部产区的榴莲产量预计较往年增长约30%，充足的货源是价格下降的基础。

此外，今年榴莲的品质非常出色。元晟骁表示，当前市场供应的榴莲多为空运抵达，运输成本较高。他预计，随着5月初成本更低的陆路运输榴莲大量上市，市场批发价格还将有进一步下降的空间。而且，“陆运的榴莲在树上成熟时间更足，口感、品质会更好。”

除了价格优势，今年的榴莲产季也相对延长。这意味着，消费者可以享受更长时间、更高性价比的榴莲美味。与去年同期相比，今年榴莲的批发价每斤平均便宜5元至6元，消费者实现“榴莲自由”的机会大大增加。

据预测，随着后续陆运榴莲大批量抵达，宁波市场的榴莲供应将更加充足，价格有望持续下探，预计整个销售旺季将延续较长时间，为市民的“果盘子”增添更多的实惠选择。

记者 周晖  
通讯员 贝佳妮 陈嘉倩

## 年内首次下调 95号汽油每升下调0.47元

根据国家发改委下发的调价通知，4月21日24时，国内成品油零售限价迎来年内首次下调。其中，汽油下调555元/吨，柴油下调530元/吨。

本次调价后，92#汽油11188元/吨、8.42元/升，95#汽油11822元/吨、8.96元/升，爱跑98#汽油14613元/吨、10.96元/升，0#车用柴油9490元/吨、8.12元/升。92#

汽油下调0.45元/升，95#汽油下调0.47元/升，爱跑98#汽油下调0.47元/升，0#车用柴油下调0.46元/升。

据业内人士介绍，本轮计价周期内，国际原油价格整体呈震荡下行走势，触发本轮国内汽柴油零售价的首次下调。

本次零售价兑现后，今年国内成品油调价呈现“六涨一跌一搁

浅”的格局。

此次国内成品油零售限价下调落实之后，消费者出行成本将较之前有所减少，以油箱容量在50L的家用轿车为例，加满一箱95#汽油将较之前少花费23.5元。

下一轮国内成品油调价窗口期为2026年5月8日24时。

记者 史妮超  
通讯员 杨羽念

## 金价震荡 婚庆季消费者 观望情绪渐浓

4月21日，亚洲交易时段，金价延续此前回落态势，现货黄金进一步跌破4800美元/盎司的重要心理关口。周一因美元汇率走强，黄金价格出现小幅回落。

业内人士指出，当前金价走势是美元走强与地缘政治不确定性共同作用的结果。

黄金珠宝市场即将迎来“五一”婚庆消费旺季，不过，由于近期黄金价格处于震荡期，一定程度上影响了顾客买金的行动力。一些消费者告诉记者，虽然金价近期有所回落，但和自己的预期还有差距，打算再观望一下。

某黄金品牌店员告诉记者，近期，店里加大了婚庆主题黄金饰品的备货，手镯、项链品类中大克重的饰品是婚庆季比较畅销的。“五一”假期临近，情侣或者长辈来逛的比较多，他们一般都加了销售人员的微信。最近询问的较多，销量较高峰期有些回落。”该黄金品牌工作人员说。

宏观分析机构人士表示，不同于传统避险逻辑，此次“地缘贸易”模式下，金价与油价呈现一定负相关——油价上涨加剧通胀预期，黄金的保值功能反而被更高收益率的美元资产所替代。投资者应避免激进行动。

本文中所有观点仅供参考，不构成任何投资建议。  
记者 周雁 文/摄



某黄金品牌店黄金饰品。

## 精神科药物怎么吃、怎么停？看完就懂！

提到精神科药物，多数人往往会心存各种顾虑：“吃多久才能见效？”“会不会有副作用，会不会成瘾？”“感觉好转了，能不能直接停药？”宁波大学附属康宁医院药剂科副主任、宁波市药学会医院药学专委会常务委员闻丽丽表示，精神科药物的使用遵循科学规律，并非“吃了就好”，更不是“想停就停”。

### 起效需耐心等待 不可急于求成

很多人服用精神科药物后希望当天缓解症状，但这类药物普遍起效较慢，这是由大脑生理特点决定的。药物需逐步调整大脑内神经递质、受体与神经环路的平衡，而非“开关式”控制情绪。

闻丽丽解释，不同类型药物起效时间不同。抗抑郁药作为最常用品类，通常2~4周起效，部分人需6周，初期可能只会改善睡眠、食欲，情绪明显好转需耐心等待，切勿担心无效就擅自停药、换药。抗焦虑药分为短效和长效，短效药30分钟至1小时可缓解急性焦虑，但不适合长期服用；

长效药需1~2周起效，适合慢性焦虑长期控制。服药期间需按时复诊，坚持规范用药是保证疗效的关键。

### 循序渐进是核心 杜绝突然停药

闻丽丽提到，症状好转后擅自停药，是精神科药物使用中最常见且高危的误区，可能导致症状复发加重，甚至引发严重撤药反应。停药必须遵循“循序渐进、逐步减量”原则。

当身体已适应药物作用时突然停药，会导致神经递质再次失衡，引发头晕、头痛、恶心、失眠、烦躁、情绪反弹等撤药反应，严重时可能出现幻觉、妄想，长期高剂

量服药者风险更高。

如果有停药的打算首先要咨询医生，复诊时说明症状变化，由医生评估是否符合停药条件，通常症状完全缓解后需巩固治疗3~6个月甚至更久。

其次，不能一口气断药，要在医生指导下逐步减量，如每日2片可先减至1.5片，观察1~2周稳定后再继续减量，速度和间隔需遵医嘱。减量停药期间尤其要密切关注自身状态，出现不适或症状复发及时告知医生；若出现严重不良反应，需立即停药并就医，由医生调整方案。

记者 陆麒雯 通讯员 王瑛