

坚果不够饮料来凑，“年货”变“水货”？

部分坚果礼盒饮料占比过半，有的还混搭零食 提醒：购买年货礼盒避开这些“雷区”



1月29日，长沙市民正在某超市选购年货礼盒。

湖南保险业 总资产超5863亿元

较2020年末增长74.4%



扫码看视频

三湘都市报1月29日讯 29日，湖南省保险业协会在长沙举办“汇聚保险力量 共创美好未来——湖南保险业服务经济社会发展新闻发布会”。记者从会上获悉，2025年末，全省保险业总资产规模5863.9亿元，较2020年末增长74.4%。2025年实现原保险保费收入1935.8亿元，较2020年增长27.9%。

截至2025年末，全省保险业累计为人民群众健康养老积累责任准备金7756.3亿元，同比增长15.4%；年金保险、两全保险保费收入合计506.6亿元，同比增长4.8%；养老金业务保费收入85.5亿元，同比增长77.6%，实现赔付支出16.5亿元。联动各级卫健部门开展“银龄安康”工程，有效提升老年人意外保障水平，保险机构累计支付赔款4.2亿元。

2025年商业健康保险向全省患病人群累计支付136.4亿元的经济补偿。2026年度“湖南普惠保”项目共计投保144.6万人次，提供风险保障6.1万亿元。2025年大病保险项目向全省113.3万人次提供风险补偿金额44.4亿元。湘潭市长期护理保险试点至今，已为4836人支付待遇费用9481.6万元。 ■文/视频 全媒体记者 全若楠



扫码看视频

你购买的坚果礼盒打开看过吗？

年关将至，新年礼盒热销，可“光鲜包装”下的猫腻引消费者吐槽。近日，有消费者称，网购的百草味宣传重958克的坚果大礼包，饮料就占了660克，另有饼干等零食，属于坚果类的核桃仁仅33克。该帖引发网友热议，有消费者认为“坚果礼盒坚果占比过小”并不合理。还会让消费者认为将饮料重量计算其中是商家刻意误导消费者。

当前线上和线下年货市场此类文字套路宣传是否普遍存在？消费者该如何擦亮双眼，避开年货选购“雷区”？连日来，三湘都市报记者进行了走访和调查。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 全若楠

饮料零食凑数，坚果礼盒变“杂货包”

1月29日，长沙万象城负一楼的Ole精品超市年货区已换上年味装饰，记者看到，车厘子礼盒、坚果大礼包、零食礼盒等年货被整齐堆叠成一座座“红色小山”，占据卖场进出口的核心“C位”。

超市里的坚果礼盒，一类是主打“纯坚果”的高端款，大多标记为100%坚果含量，售价多在200元上下。这些礼盒内采用透明罐装设计，消费者可以清晰看到坚果品质和分量。另一类则是混搭型礼盒，例如一款标称“坚果礼盒”、净含量2008克的产品，除了烘炒、熟制坚果，还有籽类食品、果糕等非坚果品类。记者核算后发现，纸皮核桃、开口杏核、夏威夷果、紫衣腰果等真正的坚果仅占480克，占比不足四分之一。

附近的良品铺子门店，新春礼盒同样被摆在进门最显眼的位置，店员正热情招揽往来顾客。其中一款“瑞瑾欢聚礼”的礼盒中，除了核桃、杏核、腰果、夏威夷果等，搭配售卖了沙琪玛、小圆饼、燕麦片等零食，售价为78元。

线上多个坚果礼盒饮料占比过半

在线上平台，这种“挂名坚果、实则凑数”的坚果礼盒更为常见，往往会让消费者误以为买到了高坚果含量的礼盒。

百草味官方直播间正在售卖一款标称净重1085克的坚果礼盒。点开商品详情后，记者发现，饮料有660克，占比过半。此外，扣除玉米豆、灰枣两类非核心坚果品类后，真正的坚果仅300克。不过，该礼盒售价不到60元。

记者在线上电商平台检索发现，部分坚果礼盒为纯坚果，通常为多个罐装包装，且标注克重全部为坚果净重，价格在100元至200元区间。

也有部分礼盒价格包含非坚果类零食以及饮料的克重。例如，一电商平台三只松鼠一款坚果礼盒宣称20件有2081克，但记者计算后发现，所有食品类产品总克重为1481克，这其中还包含两瓶300毫升的坚果乳。三只松鼠旗舰店客服表示，产品克

重是加上饮料后所有产品的重量。这类产品价格较纯坚果礼盒便宜不少，大多售价仅为几十元。

过度包装、添加剂多遭消费者诟病

记者调查发现，在社交媒体上，不少消费者都曾遇到过类似“货不对板”的情况。

吉林一名消费者吐槽：“网购的坚果礼盒里竟掺了不少果冻，拎着沉甸甸，若直接送人根本无从知晓内里坚果缺少斤两。”更让她无奈的是，商家售完后便下架商品，消费者无法查看详情页，维权无据。

还有网友抱怨，不少年货礼盒是卖包装，外表看着“高大上”，内里零食不仅廉价，分量还极少，“送礼感觉很没有质感，不如不送”。

事实上，除分量问题，坚果礼盒的健康隐患也成消费者关注焦点。在消费者印象里，坚果本是天然健康之选，可如今不少坚果产品配料表繁杂，香精及各类添加剂扎堆，背离其健康属性。

提示

选坚果礼盒，注意查看克重详情

坚果礼盒选购如何避开“凑数套路”？记者走访线上线下市场后，整理出以下实用经验：

一是**细看标注** 重点核对商品详情页或外包装上的纯坚果克重及占比，不被“坚果礼盒”的名头盲目误导。

二是**辨清包装** 优先选择透明罐装或可视窗口能清晰看到坚果成色、饱满度的礼盒，同时仔细查阅全品类清单，确认是否混入饮料、零食等非坚果品类，以完整标注信息为准。

三是**按需选品** 若追求纯粹坚果品质，可选择标注“100%纯坚果”的款式。

四是**留存凭证** 购买时保留购物小票、订单截图等凭证，若遭遇虚假宣传、货不对板等情况，及时向市场监管部门投诉维权。

国际银价创新高 长沙市民投资热情高涨



扫码看视频

三湘都市报1月29日讯

“月初国际银价还是17元/克，现在冲到289元/克了，再不下单恐怕又要涨价！”1月28日，在长沙名汇达黄金珠宝交易中心，一名来自义乌的银饰批发商家一边快速挑选银饰，一边向记者吐槽。当日，记者走访长沙多家银饰门店发现，伴随国际银价创下新高，刚需消费韧性十足，投资性需求持续释放，银板料缺货已成普遍现象。

1月28日中午，记者来到明理银饰长沙名汇达黄金珠宝交易中心店，发现店内人头攒动，货架上的银饰被翻得很凌乱，多名工作人员正同时接待批发客户，无暇顾及散客。“现在批发生意太忙了，板料严重缺货，根本订不到，价格也没法固定，建议需要买入的去别家问问。”工作人员一边整理订单一边说。一名来自义乌的银饰批发商告诉记者，她这次专程来长沙“反向进货”。

1月29日9时40分，金投网数据显示，现货白银最新行情价为118.52美元/盎司，达历史新高。此前，白银价格持续上涨。这波行情的背后，是白银供需格局的变化——全球白银市场已连续五年供应短缺，累计缺口超8亿盎司，而光伏、AI服务器等工业需求的爆发式增长，成为白银价格上涨的核心驱动力。

业内人士指出，白银从“货币金属”向“战略工业金属”的身份转变，意味着其价格支撑逻辑更为坚实，但短期高位震荡风险加剧，“对于长沙消费者而言，无论是刚需还是投资，都应秉持理性态度，在把握市场趋势的同时，做好风险管控。”

■文/视频 全媒体记者 龙思言