

快报记者 马乐乐在置地广场为你报道

2011年,楼市进入买方时代?

百家楼盘将亮相春交会,欲掀优惠热潮

二套房贷成本上升、营业税全额征收、三套房限购……在一波比一波紧的房产调控下,看不清方向的买房人和开发商纷纷开始观望,南京楼市成交清淡。昨天,有业内人士说,限购令将对市场造成深远影响,市场将进入买方时代,并提出“2011年是买房元年”的口号。

开发商面临“三座大山”,市场将进入买方时代

“开发商面临三座大山,市场将真正进入买方时代,今年就是老百姓购房元年。”昨天,南京房地产业协会副会长胡光耀分析说,本轮房产调控后,开发商的困难显而易见:“首先是金融政策收紧,造成开发商在融资方面相当困难;第二是限购令,这个执行下去的话,会有一部分客户被限制买房;第三是存款利率上调。”他判断,在调控已成定式的背景下,今年楼市的销售量不会超过去年。

“难以止跌。”胡光耀认为,限购令在一定时期内通过行政手段抑制房地产价格上涨,保持房地产价格的稳定,在保障性住房等完善后,房地产行业仍然会回归到正常的发展轨道。

他的观点得到了大多数网友的支持。在一家网站对2011年南京房价的走势调查中,仅有不到3成网友认为将下跌,17%的网友认为房价将趋于稳定,有接近一半的网友投票给“房价将先抑后扬,长远看还是上涨”的观点。

昨天开出132份购房资格证明,比前天多了近一倍

前几年,买房常常要排队,取号摇号,吃不少苦最后能不能买上房还得看运气。而限购令出台后,南京不少楼盘的售楼处门前冷落鞍马稀。

胡光耀宣称:“今年是购房元年,买房人的幸福时光来了。”他说,限购令将绝大多数房产投资者挡在市场中,将不少改善型购房者也挡在市场中,剩下的刚需人群就有了较大的可选择余地。

昨天,南京主城八区开出了132份购房资格证明,这个数字比前天多了

近一倍。事实上,南京主城八区仅是南京房产交易的半壁江山,房管部门开出的购房资格证明数量,很可能比132份多上一倍。

“真正的刚需是挡不住的。”业内人士说,事实上,以刚需为主要客户群体的楼盘,对限购令“没有感觉”。江北的一家楼盘将于近日加推房源,这个以中小户型为主打的楼盘早已宣布涨价,开盘时价格将从“8”开头变成“9”开头,尽管如此还能吸引蜂拥而至的看房人。“我们的客户都是刚需,卖得好当然要涨价。”这家楼盘的销售经理说。

然而南京工业大学天诚不动产研究所副所长吴翔华认为,对于自住型的刚需购房者而言,他们更多会和投资型以及改善型购房者一道观望,虽然不可能离场,但他们会静待合适的时机出手,开发商逆势涨价的行为有待商榷。

百家楼盘将亮相春交会,优惠不少

在清淡的市场中,开发商并不悲观。将于今年4月21日开幕的第八届中国南京(春季)房地产交易会(简称春交会)正在紧锣密鼓准备中。昨天,组委会介绍说,展会90%以上的展位都已经被预订。

目前,已经确定参加春交会的开发企业包括苏宁置业、金地集团、万达集团、仁恒置业、五矿集团、绿地集团、高科置业等业内知名企业,预计届时将有百家楼盘参展。据了解,今年南京全年预计有63家新盘上市,众多新盘将选择在春交会上亮相,买房人肯定选择多多。

组委会相关负责人还表示,除了楼盘推出的多重优惠,组委会还将携手多家房企推出带有面值不等的“房票”,通过参展楼盘的集体让利,为逛展买房的市民送上“大礼包”。

别把美丽与健康当成一道单选题

实习生 李铮 快报记者 常毅在中山路为你报道

28天不吃饭?如此减肥太残忍

“哇,你胖啦!”办公室里一声惊呼,让不少人“心碎”。因为春节期间饭局多,不少人回来上班时身上攒了一堆赘肉,成了节后“速胖族”一员。眼下就快穿春装了,这些“速胖族”可就不淡定了。于是,一群“速减达人”开始活跃起来,加入“速减族”。

“出来混,嘴馋的债总是要还的。”22岁的小金从大学起就有“减肥达人”的称号,为追求苗条身段,她曾坚持一个月只吃苹果和咖啡。可一到春节,小金就难以忍口了,同学会、家庭聚餐,一场场饭局把小金苗条的身材撑变了形。再见到小金,同事都称她是“微胖界人士”,小金不好意思地说,“再不减肥都不好意思出去了。”昨天下午,南京全民健身中心工作人员介绍,今年年后办卡的人比年前多了不少,不少人都是来健身减肥的。不过,一位市民觉得,运动辛苦不说,减肥效果还慢。

相对于其它减肥法,节食减肥不仅需要毅力,更需要坚定的决心来抵制食物的诱惑。

网友“K.K.”发了个“28天纯断”的帖子,表明自己的节食决心:第1阶段很减:先纯断食28天,再吃7天流食(粥、米汤限白天)。尽管“K.K.”的速减法颇为残忍,但还是有七百多名网友纷纷跟帖,佩服她的决心和勇气,并表示

也要效仿她的方法,“饿成小腰精”。

怎么减呢?听听专家怎么说

对于“速胖族”的“节食速减法”,解放军454医院内分泌科医生王爱萍很不认同,“减肥要按照一定顺序进行,科学减肥,一个月减1到2公斤比较合理,过度节食虽然会使体重短期大幅度下降,但脂肪分解过多,会引起内分泌失调。”而内分泌失调会导致浑身乏力及口腔疾病,长期过度节食对身体损害很大。江苏省人民医院营养科医生赵婷指出,低能量饮食减肥才是正确的减肥之道:首先要从调整饮食结构入手,合理减肥不是“绝食”,而是要平衡膳食结构。赵婷强调,减肥者的食材品种要多样化,肉蛋奶等主食不能少,尤其要多吃蔬菜,以提高减肥者的免疫力。同时,减肥者也需要改变烹调方式,从烹炒的高油脂烹调,变成以水煮、凉拌的低油脂烹调。

南京市中医院针灸科副主任陈朝明建议,“速胖族”还可以通过运动及针灸方法减肥。他提醒减肥者,运动45分钟以上才会开始消耗脂肪,所以减肥者最好选择一项能坚持45分钟的运动。他说,减肥者还可以通过针灸减肥,通过刺激穴位调整内分泌,让身体恢复到正常状态。

实习生 叶真 快报记者 钟晓敏在淮海路为你报道

水桶腰快成大妈们的“专利”

腰围2尺6,裤长2尺9……因为腰太粗,家住应天花园的周大妈多年不去商场买裤子了。“尺码太小,我穿不上。”周大妈说,她基本上找裁缝量体裁衣。

原来,周大妈的水桶腰,与她“勤俭节约”的习惯有关。上个世纪60年代,家里闹饥荒,她和兄弟姐妹饥一顿饱一顿,经常饿肚子。如今日子好过了,可每次看到剩下的饭菜要被倒掉,于心不忍,强迫自己把它吃了。日积月累,撑出了水桶腰。人整体看上去没有凹凸感,腰部和身体像水桶一样,上下一样粗。

六七十岁的大妈,有水桶腰的比较普遍。淮海路社区周蓉介绍,该社区有100多名积极参与社区各项活动的大妈,大约70%的人都是水桶腰,而且年龄越大腰越粗。“像周大妈这样,因为勤俭节约撑成水桶腰的少。”周蓉说,现在大妈“心宽体胖”的比较多。

相比之下,六七十岁的大爷,有水桶腰的比例明显少于同龄大妈。淮海路社区统计,上

百名参与社区各项活动的大爷中,有水桶腰的还不到40%。他们有一个共同点,都非常注重健康饮食。很多人每顿就吃九成饱,晚上吃完饭还有散步好习惯。

危害多大?听听专家怎么说

解放军454医院中医科专家徐亚峰介绍,腰围增粗的最根本原因是因为饮食和生活方式的转变,遗传是腹型肥胖发生的内因,而多食少动则是外因。“不管是什么原因导致水桶腰的出现,都应该把腰围控制在安全值之内,这样会减少患各类慢性疾病的危险因素。”徐亚峰说,“水桶腰”的人体内脂肪沉积以心脏、腹部为中心开始发展的,这部分人发生动脉硬化、脑卒中等并发症的危险性,是全身匀称性肥胖者的2-3倍,且腰围越粗,危险性越高。他还介绍,在糖尿病患者中,80%的人腰围超标。

徐亚峰建议,已经有水桶腰的人,应注意控制每日摄取总热量,应该多吃蔬菜多运动。

应届大学生培训可享受政府补助 800 元

IT人才岗前培训项目

项目推出背景:

为降低大学生培训及求职成本,同时有效缓解“大学生求职难”与“企业招聘难”两难的尴尬局面。“雷镀教育”作为政府指定“南京市软件人才培养基地”,携手文思创新、易宝软件、诚迈科技等多家知名IT合作企业以及南京软件园,共同推出“IT人才岗前培训项目”,切实解决“就业难”、“与招人难”两大现象。

IT人才岗前培训流程:

报名 — 笔试 — 面试 — 通过考核 — 签订就业协议 — 参加培训 — 正式上岗

IT人才岗前培训介绍:

培训时间: 4个月
入训条件: 专业不限。理工科类专业优先录取。
培训优惠: 为祝贺“北大青鸟南京泰思特校区”正式更名为“雷镀教育”,特此新春之际推出“2人同行1人免费”的报名优惠活动。本人携同学或朋友报名,交一份学费,可两人一起学习!
* 活动最终解释权归雷镀教育所有。

培训机构: 雷镀教育
培训内容: Java、软件测试、嵌入式。

就业企业:

ArcherMind 诚迈科技
ePRO 上海易宝
WINKING 唯晶科技
VancelInfo 文思创新
UFIDA 用友
ICS&S 软件国际
QTKJ 擎天科技
HUAWEI 华为

雷镀教育 LEXED

电话: 400-888-6020
网址: www.lexed.org (免费在线咨询)
地址: 南京市中山北路26号新晨国际大厦14层 (地铁一号线鼓楼4A出口)

夜晚健身热

2月21日,一位老人在吊环上练起倒立荡秋千的绝技。夜晚,逸仙桥市民广场上前来健身的市民络绎不绝,形成夜晚健身热潮。快报记者 路军 摄



清源围棋学校

连续四年荣获“诚信办学机构”称号

一所 由中国围棋协会副主席黄进先六段亲自挂帅、省棋院教练李钢六段、现役职业棋手潘峰四段、余忠华三段等众多职业棋手共同执教,是江苏省唯一获得“世界比赛团体冠军,个人女子冠军”的少儿围棋专业学校。

春季入门 免费 试听 火热招生中

招生班级: 入门、初级、中级、高级、1-5段班

教学地点:

| | | |
|----------|--------------|-------------|
| 1. 月牙亭湖 | 电话: 8488812 | 地址: 栖霞区大港5号 |
| 2. 龙江千秋园 | 电话: 8666600 | 地址: 双江路188号 |
| 3. 龙江翡翠园 | 电话: 88212416 | 地址: 芳草园8号 |
| 4. 江苏棋院 | 电话: 5188840 | 地址: 五台山18号 |