

淘房

相比楼市所谓的“金九银十”，被称为淡季的11月、12月一向不太为人所看好。不过随着市场环境的变化，今年的“金九银十”已然偏淡，而年底的两个月却爆发出较大的市场需求，无奈南京二手房市场的房源量不太给力，或将导致近期的市场亮点难寻。

□现代快报记者 张玮玲

ios&Android下载方法

在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，即可阅读更多精彩内容！

楼市动态

12月上海楼市
预计开盘量减半

临近年底，沪上开发商的推盘热情明显下降。

上海搜房数据监控中心截至11月20日的统计称，今年12月上海楼市有22个住宅项目预计开盘，较11月份（环比）47个的预计开盘量降幅过半，较去年12月的最终开盘量——38个楼盘，也有超过四成的降幅。

某上市房企营销总监称，12月上海楼市的推盘量可能会比11月小，而且主要是一些刚需楼盘，“今年开发商的业绩完成得都还不错，到了年底都在筹备明年的事，工作重点也放在回款上。”

他判断，在年底选择大批量推盘的，大多是还没完成全年销售任务的中小开发商，“一些滞销的老盘也会再借打折促销的噱头，抢救一点。”中房信分析师薛建雄近日称，选择在12月推盘的开发商大多是为在年底冲业绩，回笼资金。受访业内人士普遍认为，计划在年底前推盘项目的优惠幅度不会太大。

某上市房企营销总监称，12月上海楼市在定价上不会有太大变动，仍将保持平稳，“选择在年底推盘的开发商肯定是想销售的，（定价）不会严重高于市场价，而改善型、中高端楼盘推出的特价房源，则会对付款方式、到账时间有所要求。”薛建雄更是认为，刚需楼盘还有小幅涨价的可能。据《东方早报》

主 编：顾梅 费 婕 责 编：张 玮 玲 美 编：张 晓 雅 组 版：竺 巍

临近岁末
二手房市场行情趋冷

新盘推量缩减，二手房挂牌量下降

临近年底，南京楼市表现相对低调，新房市场和二手房市场的推盘量和挂牌量都出现下降，业内预计12月份的市场将难有亮点。

据365地产家居网统计数据显示，11月19日-11月25日期间，南京二手房市场的个人挂牌量为4829套，和11月第三周的4983套相比，下跌了3.0%。其中江宁以1010套的挂牌量位居首位，其次是鼓楼区605套。大型品牌房地产中介公司的数据也印证了这一事实，我爱我家数据表示，11月1日~25日，该公司房源总量比10月同期下降千套左右，而需求量则明显回升；链家地产11月1日~25日的房源供求比为1:3.25，处于高位。“自今年5月份以来，供求比差别一直都比

较大，市场需求逐步释放，而房源供应量却有点跟不上，主城区表现得尤其明显。”链家地产市场部经理舒莉莉表示。

新房市场推盘量也不容乐观。据权威机构统计，12月份南京共有42个楼盘计划推出5300套左右的新房源，这与11月份前统计的9500套相比几乎少了一半。除了江宁有1600套新房上市之外，江北板块也有6家楼盘计划推出1000套左右的新房源。而其他几个板块有推盘计划的楼盘都在5个以下。开发商放缓推盘节奏，主要是今年3月份以来以价换量成效明显，不少房企早在上半年就宣称完成了全年销售任务。另外，业内人士认为，年底前开发商推盘积极性不高或许是因为对明年楼市预期的看好。

业内预计：年底市场难有亮点

与开发商放缓推盘脚步期待明年市场向好的预期不同，二手房业界对近期及明年的市场持谨慎乐观的态度。

舒莉莉认为：“宏观经济对房地产的影响到明年会愈发显现，加上欧美经济无向好的表现，就更可能导致我国整体的经济形势令人堪忧。另外，限购政策的继续执行，其实也间接导致了‘限卖’的出现，因为手上有三四套房子的投资型房主，如果想改善居住再买房，就需要卖掉几套房子，而且一卖就几乎没有购买的资格，除非卖得只剩一套或者完全卖出，这就使得很多人出现犹豫，不敢轻易售房，导致房源量减少。不过最近的月成交量保持在5000套左右，是较为正常的数字，12月份应

该不会相差太大，但估计不会有亮点出现。”

按照往年的市场惯例，不少二手房房主都认为年底不一定能卖出好价格，会出现按房不售的行为，导致年底的房源挂牌量下降。不过，我爱我家市场总监胡娟娟提醒道：“如今的楼市市场情况与以往已经发生变化，需求量一直比较大，投资客基本被排除在外，成交量也相对较稳，所以以往的市场规律也在一定程度上被打破，房主和买房人最好不要用以前的惯性思维来决定自己的市场行为，遇到合适的价格就出售，遇到合适的房源也要出手。”据胡娟娟预计，12月份的房源挂牌量很可能继续下降，但购买力会保持稳定。

另类环保热潮 将“停纸行动”进行到底

12月1日，由南京仁品耳鼻喉医院发起的“停纸行动”系列公益环保活动第二波强势席卷宁城。顶着严寒，闪动金陵的“十八妹纸”又再次出现在人们的视线中，她们依旧身穿“绒装”，头顶绿叶，在中山陵、南京大学等南京各地美丽亮相，开展了多场名为“快闪行动”的环保公益活动，倡导人们“节约用纸，保护环境”，劲爆美女结合环保主题这种新颖的表现形式再次引来了大量路人驻足围观、拍照，引发新一波环保热潮。

创意环保南京首现

据主办方介绍，之所以发起这次“停纸行动”的环保活动，就是希望通过“一张纸”的传递，倡导“节约用纸，保护环境”这一主题，希望广大市民从生活点滴做起，尽量节约用纸，减少树木砍伐。第二波的“快闪行动”，之所以没有继续单页的传递，就是希望通过纸张的节约，以快闪的方式，让广大市民记住此次活动，将这次的创意环保进行到底。

负责人指出，像这样的创意环保在全国来说也是不多见的。本次“停纸行动”也运用了很多

新鲜元素，努力打破传统环保的宣传模式，让活动变得更有趣，更有趣味，寓“环保”于乐，记忆深刻了才能引起重视。

不怕非议 治好你的鼻炎就是保护环境

随着环保意识深入人心，关于“节约用水”“低碳生活”“保护森林”这样的环保宣传广告随处可见，各类团体组织的环保活动内容也非常丰富。但是，环保宣传要起到更好的效果，也要注意不断创新，像国外很多环保活动和广告都非常有创意，可以形成视觉、思想上的冲击，或者能够



让人们深刻认识环保的重要性，宣传效果非常好。

该活动组织者也表示，倡导此次活动另一方面的意义，是希望提醒广大鼻炎患者，及时治疗不仅有利于自己的身体健康，也有利于环境保护。环境保护与我们的健康已经息息相关了，不能再被忽视了！我们就是要通过这样的公益方式，来提醒广大市民关于环保和健康的意识，不怕非

议。

据统计，国内耳鼻喉疾病患者正在逐年增多，仅鼻炎一项就有2亿多的患者，而每一位鼻炎患者每天平均会消耗30张抽纸，每年因为鼻炎擦鼻涕就会砍掉400万棵树，大量树木的砍伐会造成水土流失、空气污染等非常严重的环境问题，环境保护可能会陷入一个恶性循环当中。

现代快报记者 张弛

长期喝咖啡的女性
要查骨密度

骨质疏松症是一种全身性的代谢性骨病，以低骨量和骨的微结构破坏为特征，导致骨强度损害，骨折危险性增加。据报道，美国每年有150万人骨折，其中包括28万髋部骨折和50万椎骨骨折。绝经后骨质疏松症是由于绝经后雌激素缺乏而引起的破骨细胞的骨吸收和成骨细胞的骨形成之间的不平衡而发生的骨质疏松症和骨折。

骨质疏松导致的骨折是可以预防和治疗的，尽早预防可以避免骨质疏松及其骨折。即使发生过骨折，只要采取适当的治疗仍然可以有效降低再次骨折的风险。江苏省人民医院妇女保健科张宏秀副主任医师介绍，可通过饮食、运动、检查三管齐下，彻底远离骨质疏松的困扰。在饮食方面，应当在三餐中有意识地多喝些牛奶或酸奶，多吃海产品、绿叶蔬菜、干果类等。同时，还应控制肉类和盐的摄入量，因为过量的蛋白质和盐会加速钙的流失。不吸烟、不饮酒，少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料，也有益于骨骼健康。

运动能使全身和骨骼的血液循环明显加快，促进新陈代谢。肌肉的收缩和舒张对骨骼有直接刺激作用。因此，每天保证一定的户外运动量，能阻止并减缓骨质疏松的进程。跑步、打拳、游泳及球类运动等都是不错的选择。此外，女性到中年尤其是绝经后，有必要每年进行一次骨密度检查以了解骨骼的状况，及时发现骨量减少的情况，从而尽早采取防治措施。特别是过早绝经的女性、父母患有骨质疏松症、体形瘦小、缺乏运动、吸烟、酗酒、过量饮用咖啡或浓茶、长期服用类固醇等药物的女性，更要注意定期检查。通讯员 张宏秀 宫丹丹 现代快报记者 金宁

医者视点

冬天颈部增温三部曲

冷风瑟瑟，不少年轻人早晨起来感觉脖子僵硬，动不了了，就是人们常说的“落枕”了。记者从南京市中医院针灸科了解到，最近一段时间，几乎每天都有二三十位因为颈部不适而来治疗的，有穿低领的爱美一族，有“健康达人”瑜伽教练，也有伏案工作的年轻小伙。南京市中医院针灸科李静医生提醒，最近南京气温骤降，不少保暖措施没有跟上的人都出现脖子扭伤、疼痛，而且几乎都是年轻人，主要还是与受凉和运动过度有关。除了到正规医院治疗

外，也要注意颈部的保养。

高度、硬度、药度构成好枕头

每天睡觉，颈部都靠在枕头上，枕头是颈部最亲密的朋友，枕头的高低软硬对颈椎有直接影响，适合自己的枕头对颈部健康很重要，最佳的枕头应该是能支撑颈椎的生理曲线，并保持颈椎的平直，过于柔软的枕头反而无法支撑颈椎，可以用毛巾卷成一个弧度，直径以颈部舒适为度。此外，对于颈椎病伴有的头昏脑涨症状可以选择药枕。选用

川芎、葛根、归尾、草乌、威灵仙、冰片等药物研成粗末，制成薄形药枕，置于普通枕头内，更换方便，使药物易于挥发。

葛根桂枝鲫鱼汤

葛根有舒筋散寒的作用，桂枝有温经通脉，助阳化气，散寒止痛作用，鲫鱼有健脾填精的作用。具体做法：葛根30克、桂枝30克、鲫鱼2条、葱姜适量，将葛根、桂枝加水煮沸，将洗净的鲫鱼放入锅中，同药液猛火煮沸，改小火浓缩。

“米字操”要做得像太极

办公室“米字操”一直很流行，但是也有市民反映做完“米字操”颈椎反而更加不舒服了。李医生解释，正确的“米字操”能够锻炼到颈椎，但是运动过猛会事倍功半，做“米字操”一定要像打太极一样，动作要柔和，切忌用力过猛，以头、颈、肩轻快温暖为度。此外，也可以双手十指交叉放在颈部，头用力向后伸，手用力抵挡，和头形成对抗力。通讯员 钱文娟 现代快报记者 金宁