



北仑区 环比大增 143%! 上月宁波市区新房成交量回升

近两个月
各区商品住宅
成交数据比较。

据房管部
门数据,鄞州含
东钱湖数据,北
仑含保税区、大
榭及梅山数据,
下同。

区域	十月成交套数	十一月成交套数	涨跌幅
海曙区	108	203	88.0%
江北区	117	140	19.7%
鄞州区	412	297	-27.9%
镇海区	65	76	16.9%
北仑区	81	197	143.2%
高新区	46	80	73.9%
奉化区	254	234	-7.9%

近两个月
市区各地二手
住宅成交比较。

区域	10月份成交套数	11月份成交套数	环比升降
海曙	672	625	-7%
江北	326	313	-4%
鄞州	1215	890	-27%
镇海	588	471	-20%
北仑	391	358	-8%
高新区	129	98	-24%
奉化	393	319	-19%

12月5日,宁波市房产市场管理中心发布11月份全市住宅成交数据。数据显示,市六区上月成交商品住宅1227套,环比上升13.3%;成交二手住宅3074套,连续第二个月守住3000套关口,不过环比降了17%。

多数区域新房成交回升明显。其中,北仑区新房成交量环比大增143%,增幅居各区之首。上月初,最高可补贴30万元并可叠加享受购房补贴政策,共600套房源吸引了1117人申购。

海曙区的表现也颇为亮眼,环比增幅接近90%,全市11月份的网签量“冠军”楼盘,就落在海曙的璀璨长乐府。高新区环比增幅74%,新开盘的甬江天地中心“居功至伟”,其贡献了高新区六成的新房成交量,并排进上月全市销量前十楼盘榜。

拉了市六区上月新房成交“后腿”的是鄞州区,当月总成交套数不足300套,环比大降近30%,并且创下2021年以来月度新房成交套数的最低值。不过,上月鄞州区有位于中河的万科·观澜映象府、位于庆丰的万科·璞拾江丰里、位于前段的华润·润樾雅筑和轨交·悦东上

境府等新盘的共753套房源新领证入市,本月鄞州新房成交量有望回升。

上月二手房市场未能延续10月份反弹的势头。具体到各个区,每个区二手住宅成交量都有不同程度的下跌。其中鄞州环比跌幅最大,接近30%。

二手房市场供过于求的态势依然明显。截至发稿,宁波市房产交易信息服务网数据显示,通过房产中介机构挂售的市区二手住宅总套数依然有11.7万余套。

值得关注的是,记者昨日走访几家房产中介机构,他们普遍反映,因涉及户数超过5000户,宁波至今征迁体量最大的单体城市有机更新项目——白鹤未来社区试点创建项目征收签约在即,其中部分意向选择拿货币补偿的居民选择就近购买二手房,最近各大中介机构访客量有较为明显的增加。

有房产中介门店店长表示,有如此大的拆迁基数,结合前期出台的购房补贴、调整限售、下调首付比例、放松房贷和公积金贷款等政策,相信在白鹤未来社区房屋征收项目启动签约后,能带动周边二手房及新房市场有一波成交回升。

记者 施文



一到晚上就饿,狂想吃东西 这是为什么?

晚上总是容易饿,这是很多人都有过的体验。明明已经吃过晚饭了,但夜深人静的时候,我们却感觉肚子又开始咕咕作响了,又抑制不住地想吃东西。



一到晚上就容易饿可能是这些原因

晚上10点胃已排空,自然会饿
晚上容易饿的一个很简单的原因是,人体胃的排空时间一般只有4小时~6小时。假如我们是晚上6点吃的晚餐,那么到了夜里10点之后,如果还没有入睡,胃就快要排空了,又开始感觉到饥饿,又想要吃一些东西填饱胃,这确实也是正常的生理反应。有研究发现食欲的高峰出现在这两段时间的中间,也就是夜晚睡前时间段。

除此之外,一到晚上就容易饿,也跟一部分人不规律的饮食习惯有关系。情绪不良也会导致夜间安慰性进食。

要留意“夜食综合征”
还有一种在夜间难以控制的冲动进食,是一种进食障碍,叫作“夜间进食综合征”(NES,又称“夜食症”)。

得了“夜食症”的人在晚上具有旺盛的食欲,表现为早餐和午餐没有食欲,而在晚餐后到临睡前这段时间,或在半夜醒来后,兴起旺盛的食欲,并且不可抑制,不吃就睡不着。

夜食症的病因尚不清楚,但研究表明,它与遗传学、神经生物学和心理过程有关。而且在精神压力过大的时候,夜食症会加重,倾向于通过进食来帮助平静心情,缓解压力。

夜食症患者常常伴随睡眠问题,身体的昼夜节律可能会被打破,这也会造成激素分泌的紊乱,进而引发一系列健康问题,如胃肠道功能紊乱、消化性溃疡等疾病。

如何打破夜间过量进食

如果一到晚上就忍不住大吃大喝,尤其是睡得越晚,夜间进食就越多,而且形成了习惯和依赖,为了打破这个恶性循环,建议从以下方面做起:

规律饮食,膳食平衡

养成一日三餐按时吃饭的好习惯,遵循:早上吃好,中午吃饱,晚上吃少。早餐应吃一些高营养、少而精的食物;午餐的主食多一些,加入杂粮,多些蔬菜;晚餐不要吃得太晚,可适当吃一些清淡、易消化的食物;夜宵尽量少吃,或仅吃少量清淡、热量低、高蛋白的健康食物。

22点~23点入睡

有研究发现,预防心血管疾病的最佳“入睡时间”在22点~23点之间,睡太早和睡太晚都不利于身体健康。睡前不要在床上做与睡眠无关的事情,如玩手机、吃东西、看电视等。可以做一些平静放松的活动,比如腹式呼吸放松、想象放松、渐进式肌肉放松、冥想等。

如果真的想在夜间停止进食,最根本的办法还是调整自己的作息,把睡觉的时间前移。问题是现在很多人都睡得很晚,太晚,不熬夜,按

时吃三餐对于当代人类来说,还真不容易做到。

丰富业余生活,调节压力

如果你在学习、工作和生活中产生了焦虑、抑郁等不良情绪,可以试着正确认知压力,灵活调整自己的心态。培养个人爱好,多做喜欢的事,丰富业余生活,也会让人心情舒畅。

还可以多回忆过去有成就感的事情、开心的事情,多看开心的娱乐节目,忘掉现在的烦恼。

走到户外,多晒太阳,适度运动

晒太阳能促进血液循环,调节中枢神经,使人感到舒适。待在户外也能让人感到天地开阔,如释重负。广阔的大自然、美丽的风景,都让人不由自主地沉浸其中,感到身心舒畅。

运动时释放的多巴胺、内啡肽、肾上腺激素都有利于缓解压力、调节情绪,中等强度运动也有助眠的效果。可以和家人、朋友多做一些徒步、露营、骑行、划船或是玩飞盘、放风筝及各种球类运动,因为多人一起运动的话,还能与别人进行愉快的合作、交流和互动,进一步缓解心理压力。

记者 乐晓立 通讯员 洪阳 王元卓