

●房产资讯

# 优惠多多 福利不断 义乌“房产集市”进市场

一年一度的“双十一”刚刚结束,数码电器、食品、快消品掀起一波消费热浪。11月18-19日,义乌房地产业也将迎来属于自己的“消费狂欢”。届时,20余家精品房企将以“房产集市”的形式,首次进入国际商贸城四区市场(南大门),为市场商户带去“满减”“买就送”以及“焕新购”等多重福利,提供更多便捷购房服务。

据悉,义乌国际商贸城拥有商铺7.5万个,经营26大类210万个单品,销往全球230多个国家和地区。8月,义乌市场经营主体总量突破100万户,占全省十分之一、全国千分之五,位居省内县级区域第

一、全国第二。

为更好地服务广大市场商户,义乌市建设局牵头组织房企进入市场开展服务。该活动由市建设局主办,市房地产业协会、市房地产经纪行业协会承办,义乌市融媒体中心、金华市新闻传媒中心协办,杭州银行义乌分行提供金融服务支持。

义乌目前房地产市场形势如何?史上最低利率是不是入手好时机?是等一等还是果断出手?11月18日上午,主办方将带来一场关于义乌房地产市场运行情况的报告,为市民深度剖析义乌楼市发展趋势。

活动期间,参展房企将开展购房“满

就减”活动,根据“一房一价”的备案价,市民购买150万元(含)以下的房源最高减3万元,购买150万元至250万元(含)的最高减6万元,购买250万元至350万元(含)的最高减9万元,购买350万元以上的最高减12万元。具体情况,市民可到各展位了解。

此外,义乌百万市场主体凭借“营业执照+身份证”,在活动中参与购房也可享“买就送”购房有好礼活动。

针对部分有“卖旧换新”需求的市民,义乌市房地产业协会与义乌市房地产经纪行业协会共同推出了住房“焕

新购”服务,结合义乌住房置换实际情况,支持“以小换大”“买新卖旧”加快住房置换效率。

“有此类需求的购房者,可与房企签订‘放心买’认购协议,且与房产经纪机构签署二手房‘优先卖’协议,即可在60天内锁定新房房源,并享受优先出售的经纪服务。”义乌市房地产业协会相关负责人表示,此项服务建立在三方诚信基础上,如期限内购房者房源售出,市民需按约定办理新房购买手续;如期限内房源未售出,房企将退还购房意向金,购房者无须承担违约风险。 全媒体记者 张云飞

●健康直通车

## 小动作带来的大内伤

### 驼背会影响心肺功能

实际上,驼背除了不美观,对我们身体的健康危害也是非常大的。

长期存在驼背影响心肺功能,容易出现呼吸困难,肺活量受到影响,心脏也会受到一定的压迫。正常人胸廓中心的高度约为20~25厘米,驼背后减少3~5厘米,会出现胸骨下陷,心脏会受到胸骨的挤压,容易出现心跳加快的症状。

驼背会使背部肌肉持续紧张痉挛,即使按摩治疗和热敷治疗后也只是短暂性的缓解,长此以往会产生背部劳损性的疼痛症状,而且随脊柱的变形加重,疼痛症状也会持续加重。

看似平凡的驼背姿势却给我们带来了诸多的麻烦,请在日常生活中摆正姿势,这样就可以避免很多恶性结果的发生。

### 低头玩手机伤害记忆力

低头玩手机一时爽,一直玩手机颈椎会不爽!长时间低头玩手机会使上肢出现放射性疼痛麻木,而且还会使颈部出现疼痛的症状,引起颈椎病,严重的甚至会出现头晕恶心和记忆力减退等状况。

一直有这样一个说法:低头15度,颈部关节承重12公斤;低头30度,颈部关节承重18公斤;低头45度,颈部关节承重22公斤;低头60度,颈部关节承重27公斤……

另外,如果长时间低头玩手机,容易发生心律不齐,使视力下降,血压也会出现升高的症状。长时间低头玩手机对人体的危害是非常大的,平时要改正不良的习惯。

### 跷二郎腿诱发静脉曲张

跷二郎腿可能会造成局部脊柱侧弯,出现高低肩、长短腿、骨盆倾斜等,严重的会诱发椎间盘突出,同时还会导致静脉曲张、血栓等。

跷二郎腿时由于局部受压力,血液循环不畅通,可能会导致局部循环障碍,而两

往往健康隐患就在身边却没有引起我们的重视。日常积累的不良姿势看似享受了一时舒适,但久而久之不仅会影响仪态,还会毁掉你的健康!若长期保持这些错误的姿态,会让身体胸、背等部位的肌肉力量不均衡,易造成身体脊椎从颈椎、胸椎到腰椎的损伤,随之殃及内脏。今天,疼痛科专家就来为大家盘点那些生活中不经意的姿势、动作给健康带来的大伤害。



侧长时间保持一个姿势或姿势不当,会导致局部的循环障碍。血流不畅是导致血栓或静脉曲张的重要因素,可以使局部的关节力量、局部的肌肉力量不平衡而引起骨关节炎,导致关节部位的疼痛。

### 弯腰抬重物最伤腰椎

弯腰搬重物的时候,腰部所受的压力是正常站立时的2倍还多,身体越弯负重越大,这可能让腰部肌肉受到过多的拉伸和挤压,时间长了会对腰椎很不好。另外,如果腰部受外来压力过大,如搬物品的姿势不对,容易存在“闪腰”风险。

因此,在搬重物的时候,一定要量力而行,不要搬过重的物品,注意搬物时的姿势,不要直接弯腰,先蹲下,充分地利用腿

### 趴桌午休睡坏颈椎

很多上班族和学生都习惯中午趴在桌子上小憩一会儿,实际上趴在桌上睡觉在不知不觉中损害了他们的身体。睡醒之后你往往会发现自己没有感觉精力充沛,反而感觉头晕眼花。这是因为趴在桌子上睡觉会使颈部前倾,这与脊椎的生理弯曲正好相反,时间长了会给脊柱造成很大压力,容易导致脊椎变形、颈腰部肌肉疲劳,引起肩颈部肌肉酸痛。长期如此,甚至可能导致胸椎关节错位。

如偏爱侧头趴着午睡的,就更危险了,颈椎过度旋转,可能会拉伤神经和韧带。

午睡时最好还是要保持卧位睡觉,在头部垫一些柔软物做枕头,双脚平放,这样

有利于全身的血液循环和肌肉、关节的放松。但很多上班族,并不具备这样的午睡条件,那也要避免直接趴在桌子上,可选择U型护颈枕,靠在有靠背的椅子上休息片刻。这样也可以让眼睛得到放松,使颈椎有所依靠,睡醒后可适当做些伸展运动,缓解肌肉紧张。

### “葛优躺”易引起腰突

如果经常“葛优躺”,或者懒散地窝在沙发里很容易导致腰肌劳损,引发慢性下腰痛、腰臀肌筋膜炎等。日积月累可使腰部肌纤维变性,甚至少量撕裂,形成瘢痕或粘连,导致长期的慢性腰痛。

由于“葛优躺”等不良坐姿导致腰椎缺乏足够支撑,椎间盘所受应力增大,久而久之就会导致年轻人的腰椎间盘突出。

正确的坐姿应是上身挺直,收腹,下颌微收,两下肢并拢。如有可能,最好在双脚下垫一脚踏脚或脚凳,使膝关节略高出髋部。

据光明网(图片来自网络)

●生活百科

## 泡脚养生 适合所有人吗?

气温骤降,不少人都开启了泡脚养生模式,希望能借此调理一下身体。泡脚有祛寒保暖、解除疲乏、改善睡眠等很多益处,但并不是说它就适用于所有人。

最好睡前1-2小时泡脚,泡脚不要暴汗……这些是网络博主给出的“建议”,但医生提醒,泡脚这看似“无公害”的养生方式,也需要根据不同人的不同体质来辩证看待。如果是阴虚体质的人,阴液本来就相对不足,这些人容易干燥(如皮肤干、口舌燥等),泡脚出汗无疑是伤阴的。但如果一个人只是单纯的湿气较重(如白腻苔),泡脚出汗还是有好处的。

从中医角度讲,秋冬养生的关键在于“藏”,泡脚也无需一味地追求发汗出汗,感到舒适就行。一般而言,健康人群可用温水泡脚,以稍感温热、微微出汗为宜,泡脚的水没过踝关节和脚背即可。但如果为了达到预防感冒、轻泻肝火、温阳散寒等目的,而想在泡脚水中添加各种中药材,一定要咨询医生的建议,切不可自行盲目“加料”。

此外,心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕、下肢肿胀的人群都不建议泡脚,因为泡脚时足部血管扩张,血液流动加快,全身血液会由重要脏器流向足部,导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,加重相应症状。饥饿、饱腹状态下也最好不要泡脚,以免影响胃部血液的供给,导致身体出现不适。 据扬子晚报

## 吃糖炒栗子 不用“笑口常开”

热乎乎、香甜软糯的糖炒板栗,是人们秋冬季最钟爱的零食之一。如何吃栗子才能安心享美味,专家提示:“笑口常开”的栗子很难完全避免卫生隐患,有时候可能给食用者带来一定的安全隐患。

首先,炒栗子时一般会用到圆砂或小石子,这其实是固态介质传热制熟工艺的实际应用。小石子受热快,传热也快,是炒栗子时理想的传热介质,能使栗子水分在短时间内均匀散发,达到浓缩栗子鲜味的效果,让栗子更甜更有风味,更加香气扑鼻。但是,如果圆砂或小石子处理得不干净,杂质会从栗子的开口部位进入栗子中,很不卫生。

其次,炒栗子用的麦芽糖在高温下发生反应后会形成焦糖,时间长了以后变成黑色,其中含有一定的有害成分,而栗子开口,就很容易粘上这样不太安全的糖汁。特别是有些不法摊贩用糖精钠和劣质油炒栗子,就更不安全了。

最后,有些不良商家为了让栗子看上去“颜值在线”,可能使用工业石蜡给栗子“化妆”,这样的栗子表面看起来非常油亮,十分诱人。不过,按照我国相关规定,即使是食品级石蜡,也不得用于干果类炒货。

当然,如果不小心买到甚至是吃了涂抹石蜡的糖炒栗子,也不必担忧一定会像网上所传的那样“能致癌”,因为石蜡仅是包裹在栗子皮上,而吃栗子时都会剥皮。加上从营养特点考虑,只要控制每次摄入的量(每人每天最多六七颗),那么吃进去的石蜡是微乎其微的。

综上所述,“不开口”的糖炒栗子可能相对更健康,同时建议用手剥壳,尽量避免直接将带壳栗子放入口中,以降低卫生安全风险。

据中国消费者报



# 义乌市融媒体中心 家装消费推荐品牌



家装维权投诉



融媒保小助手



义乌市西城路766号大艺树地板 0579-85036633



义乌市北苑街道秋实路85号科创大街 15888988506



义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555



义乌市后宅街道西河一区二栋 18857999958



一店: 义乌国际家居城二区一楼E13-15号 0579-85358088  
二店: 义乌国际家居城二区一楼E28-34号 0579-85036677



义乌江东中路328号(二中对面) 13757957228



恒温·恒湿·恒氧·恒静·恒洁·恒智  
义乌市后宅街道99号幸福湖健身中心 15355357686



海派装企 全案设计 家居生活馆  
义乌市威继光路481号6号楼1-2层 85557773



义乌国际家居城二区二楼D5-15 0579-89960666



义乌市化工路361号(香港城对面) 0579-85330555



义乌市铜材大厦A座6楼 0579-85695055



义乌市丹溪北路415号 0579-85070258



义乌市威继光路487号 红伟公司 0579-85416881



义乌市西江路300号西江园B座7楼 0579-85789555



义乌之心负一楼(工人西路9号) 85550707



义乌市丹溪金街550号 13665833332