



上月宁波市市区新房成交量翻番

二手房成交量微降3.3%

宁波市房产市场管理中心近日公布9月份全市住宅成交数据。数据显示——

新建商品住宅:市六区上月共成交1673套,比8月翻了一番还多,环比增幅高达101.8%。

二手住房:市六区上月共成交2849套,较8月微降3.3%。

分区域看,鄞州、海曙新房成交增幅巨大,海曙二手房成交上升。

从月度成交数据看,上月市六区无论新房还是二手房,成交量都不算太高。

值得关注的是,上月市六区新房新增供应量(新领取预售证的)依然较低,仅为825套,为今年以来第三低量。结合近两年房企拿地情况,后续市区新入市楼盘也屈指可数。这意味着,新房市场成交在相当长一段时间内,还是会以老盘去库存为主。

不过,经历了销售火爆的国庆长假,部分楼盘库存出清大大加速,有的板块接下来或会呈现没有多少新房可挑的境况。

二手房方面,从宁波市房产交易信息服务网显示的通过房产中介挂售的数据看,市六区二手住房挂牌套数未见明显波动,截至发稿,依然有10.4万余套,购房者挑选余地还是蛮大。

综合国庆长假销售情况、“止跌回稳”基调以及存量房贷利率降低、宁波公积金新政、全市各地购房补贴政策延续至今年底等等因素,业界人士判断市场氛围或已在转向,后续购房者入市信心有望持续增强,市场成交量也有望持续回升。

记者 徐露清

区域	8月新房成交套数	9月新房成交套数	环比
海曙	89	236	165%
江北	60	59	-2%
鄞州	263	805	206%
镇海	86	48	-44%
北仑	55	92	67%
高新区	55	48	-13%

区域	8月二手房成交套数	9月二手房成交套数	环比
海曙	525	557	6%
江北	287	280	-2%
鄞州	950	876	-8%
镇海	372	346	-7%
北仑	434	389	10%
高新区	89	70	-21%

注:鄞州数据含东钱湖、东部新城,不含高新区;北仑数据含保税区、大榭、梅山。

秋天为什么容易“EMO”?

专家:多晒太阳、适当运动

10月10日是世界精神卫生日,今年的主题是“共建共治共享,同心健心安心”。宁波已经入秋,有人认为“自古逢秋悲寂寥”,有人却说“我言秋日胜春朝”……网友说的“悲秋综合征”真的存在吗?我们在秋天为什么容易“EMO(网络用语,指情绪低落、不稳定)”呢?

10月10日下午,宁波大学附属康宁医院普通精神科大科主任兼一病区主任王玉成医师做客“甬上健康大讲堂”和“康小宁科普直播间”,和网友们分享秋季如何拥有好心情。

秋季精神疾病高发,和光照时间缩短密切相关

“悲秋综合征”是网友热议的一个词,在临床上真的存在吗?王玉成证实,悲秋综合征是存在的,也被称为季节性情感障碍(SAD)。主要表现为情绪低落、意志消沉、兴趣减退,还可能出现睡眠时长增多或减少、食欲改变(多为食欲增加)、体重上升、注意力难以集中、疲劳等情况。有一类患者,一到秋天精神状况就不稳定,情绪低落,对以往感兴趣的活动中提不起劲,通常能明确说出自己的情绪变化和季节相关。这被称为季节性情感障碍。

为什么会有季节性情感障碍呢?王玉成分析,这主要是由于秋冬季节光照时间缩短,人体生物钟和内分泌功能受到影响,如褪黑素、血清素分泌出现变化。

王玉成介绍,秋天是精神疾病的高发期。除了光照减少外,秋季

万物凋零的景象可能会让人产生负面情绪。门诊中,常见患者因季节性情感障碍、焦虑症、抑郁症等疾病来就诊。

悲秋综合征就是抑郁症吗?王玉成表示,两者有明确区别。悲秋综合征属于季节性情感障碍范畴,其症状会随季节变化而出现和缓解;抑郁症的症状通常持续时间更长,不一定和季节有关。

还有一些网友疑惑,情绪低落就是得了抑郁症吗?王玉成表示并非如此。情绪低落不一定是抑郁症,可能是正常的情绪波动,也可能是其他精神疾病,如双相情感障碍(有情绪低落和情绪高涨交替出现的情况)等。

王玉成提到,精神疾病的发生类型还和性别、年龄有密切关系。一般来说,儿童可能出现注意缺陷多动障碍、分离焦虑障碍;青少年

容易出现抑郁症、神经性厌食症;成年人可能患焦虑症、强迫症;老年人则可能出现老年痴呆症等。从性别看,女性抑郁症、焦虑症的患病率高于男性。

在萧瑟秋日要如何保持较为稳定、健康的情绪和精神状态呢?王玉成建议大家日常保持规律作息,多晒太阳,多参加户外活动。此外,可以多吃富含蛋白质的食物,多吃蔬菜、水果,还可以通过冥想等方式来放松身心。

直播中,有网友表示,自己的情绪问题不但有季节性变化,在一天中也有明显的变化——往往白天情绪都不错,到了晚上容易低落。王玉成认为,这是比较正常的现象。晚上环境安静,容易陷入思考,压力等情绪可能会放大。如果没有严重影响生活,一般只是正常的情绪波动,不需要特别处理。



王玉成医师(左)做客“甬上健康大讲堂”和“康小宁科普直播间”。

情绪低落、焦虑超过两周要引起重视

秋天是精神疾病的高发期,怎样及时识别自己或家人是否出现精神、心理问题的苗头呢?王玉成说,日常可以做这些观察:情绪是否长时间(两周以上)处于低落、焦虑、烦躁等状态?兴趣是否明显减退?睡眠和食欲是否有较大改变?是否有自我否定、自杀念头等?比如一个人原来很开朗,突然变得沉默寡言、不愿出门,且这种状态持续两周以上,则要考虑可能有精神、心理问题。

如果自身出现了轻度的情绪问题,应该如何调节呢?王玉成建议,可以增加光照时间,适当运动,如散步、跑步,培养兴趣爱好,找朋友倾诉等。如果是重度的情绪问题,自我调节无效,相关症状严重影响生活、工作,出现自杀念头,则务必及时就诊。

如果家人或朋友出现秋季情绪问题时,建议耐心倾听他们的感受,陪伴在身边,鼓励他们多参加户外活动。特别是阳光好的日子,可以拉着情绪低落的朋友一起出去散步、晒太阳。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲