政策显效　国庆假期重点城市楼市升温

国庆假期，多地房地产市场活跃度有所提升。记者从北京、上海、广州等一线市场了解到，在房贷贴息、“以旧换新”补贴、现房销售等多项政策叠加作用下，新房、二手房成交量均出现不同程度增长，市场有所升温。

从整体成交来看，中原地产研究院数据显示，国庆假期全国重点50城新房认购量较去年同期上涨超过15%，和政策落地前的9月下旬相比，来访、带看量显著提升。

在北京丰台区的新房项目嘉棠雅序销售现场，不少购房者正在咨询选购。一位房地产经纪人告诉记者，该项目总计500余套房源，截至10月5日的网签数量已超70%，楼市成交热度较节前有所上升。从丰台到昌平、从大兴到朝阳，国庆假期期间，北京多个热点房地产项目去化提速，看房、认购活跃度进一步提升。

上海浦东新区周康板块的御沁园项目也迎来“看房热”。“该楼盘承接了‘沪六条’和‘沪八条’这些上海房地产政策优化利好，今年开盘以来，展现出升温的销售势头。”一位销售人员告诉记者。根据上海在线房地产数据平台“网上房地产”披露的网签数据，该楼盘的销售量已近百套。

10月2日，记者在广州海珠区保利海韵项目看到，这里的售楼处人头攒动。该项目营销负责人黄经理介绍，项目将完整实景展示区全部对外开放，真正做到“所见即所得”，再加上近期补货加推，市场关注度较高。“9月30日至10月1日这两天，项目累计来访量超过500组，成交80多套。”据悉，该项目10月1日至10月6日的来访量已超800组，成交额约6亿元。

在业内人士看来，国庆假期也是观察“银十”回暖成色的重要窗口。纵观“金九”，重点城市新房销售整体平稳。据中指研究院初步统计，9月重点100城新建住宅成交面积约1700万平米，环比增长约9%，同比下降约7%。其中，9月一线城市同比增长10%，北京和上海分别同比增长20%和22%。

国庆假期楼市的“升温”，与近期出台的系列政策“组合拳”密切相关。

中原地产首席分析师张大伟指出，今年国庆长假，恰逢首套住房商业贷款贴息政策自10月1日起正式实施，叠加8月28日推出的商品住房销售制度改革、各地公积金政策优化、卖旧买新享受个税退税等一揽子政策集中生效，构成本轮“金九银十”政策“组合拳”。

记者在走访中发现，政策效应已初步显现。江西南昌邦泰朗境项目销售经理张小川介绍，国庆假期，项目市场热度显著回升，销售去化节奏明显加快。国庆假期7天累计到访客户200多组，与9月所有周末累计到访客户量相比，增长约60%，累计认购接近30套。

其中，贴息政策的推动效应明显。在张小川看来，贴息政策减轻了潜在客户的月供压力。“此前，不少客户处于观望状态，主要压力来自月供。新政出来后，国庆假期这些客户专门来咨询自己是否符合贴息资格，政策有效刺激了潜在客户走进售楼处。”

上海易居房地产研究院副院长严跃进认为，贴息政策以及此前已有的降首付、降利率、公积金支持等措施，令购房环境进入了政策宽松的新阶段。当前，房地产市场行情正积极提振，房价趋稳，购房者入市节奏明显加快，好房子好产品好项目陆续入市。

对于下一阶段的楼市走势，业内普遍认为，核心城市率先企稳的格局将延续，但市场分化仍将持续。

中指研究院相关负责人表示，今年三季度以来，房地产市场总体延续筑底态势，分化特征仍较明显。新房销售仍处于低位，一线城市表现相对较好；二手房成交持续增长，在住房交易中的占比进一步提升，市场进入存量时代。价格方面，二手房价格延续调整态势，核心城市优质项目对新房均价形成一定支撑。

“展望四季度，市场预计延续既有筑底态势，新政影响将在明年进一步显现。”上述中指研究院负责人说。

张大伟表示，展望后续走势，市场大概率延续结构性修复、持续分化的格局，市场分化将是未来较长时间内房地产市场的基本特征，行业转型仍在路上，信心修复还需要更长周期。

（新华社）

“地气”连着“民心”

赤水市“民情地摊”听民声解民忧

本报讯　在日前长期镇的赶村集日，镇长提名人选尹新来带着镇综治中心、农服中心等部门的人员，在集市中心设点开展“地摊接访”。一上午共收集群众诉求16件，其中3件现场“拍板”、当场解决；剩余13件全部登记造册，逐一明确办理责任人，实行跟踪督办。

这一幕，正是赤水市推行“地摊接访”，深化“竹都事·码上说·热线办·地摊访”服务机制的生动缩影。

赶村集，听民声，怎么听？赤水市各乡镇（街道）依托赶集日，在集市设立接访“地摊”，乡镇（街道）党政主要领导和党员干部下沉集市，面对面倾听群众诉求，方便群众赶集办事时就近反映困难问题。

旺隆镇同日开展可地摊接访。镇干部支起长桌、摆好条凳，借助医保、禁毒、防范电信诈骗政策宣传点位设立接访摊位，吸引赶集群众驻足咨询。有群众反映，高速公路施工便道掩埋原有水沟，致使农田灌溉用水受到影响，希望恢复沟渠。现场工作人员当即记录诉求，联系村干部赴现场核实情况，对事项跟进督办。

石堡乡的“民情地摊”同样人气旺盛。红星村六组群众反映水管爆裂，工作人员第一时间安排村干部现场核查处置，快速完成抢修。接访共收集群众诉求12件，现场解答、协调处置简易事项5件；涉及项目推进、低保申请等7件复杂事项无法现场办结，均登记造册，明确责任人、办理时限及办结回访要求。

群众竖起大拇指：“赶个集就把问题反映了，干部还给了准话，心头踏实！”

“民情地摊”听民声，构建起线上线下融合的群众诉求收集网络。今年以来，赤水市落实“竹都事·码上说·热线办·地摊访”服务机制，打通线下接访、上门走访与线上扫码、热线办理渠道。截至目前，该市累计收集群众诉求1340件，响应率100%，办结率93.88%，群众满意度持续保持高位，相关数据动态更新。

线下，干部把“办公室”搬到群众身边。复兴镇每逢农历初八、十八、二十八，党政主要领导在党务政务服务大厅坐班接访，实现群众“进一扇门、说放心事”。元厚镇组织镇村干部逐户上门张贴诉求二维码，针对老年人不会使用智能手机的问题，村干部、党员志愿者开展现场教学。

线上，群众“码上说”、热线“马上办”。长期镇针对民生诉求分类分级处置，居民反映家门口临河道路塌陷风险后，社区工作人员当天踏勘、两天内完工，保障了50余户群众出行安全。有群众通过“码上说”反映公路边沟有积石，很快便有人来清理。

小小“民情地摊”搭起连心桥，线上便捷端口畅通民意路。赤水市以群众需求为导向，打通诉求收集、处置、回访全链条，用一次次靠前服务、一件件务实办结，持续提升群众获得感、幸福感、安全感。

（赤水融媒记者　张浪）

凤冈县

药品一码溯源　群众放心用药

本报讯　“以前总担心买到来源不明的药，现在药师都会扫码核对，还教我们如何识别药品信息，提升安全用药意识，服务贴心。”近日，在凤冈县龙泉街道卫生院取药的王先生说。

近年来，凤冈县以党建为引领，持续深化医药卫生体制改革，依托紧密型县域医共体，推动全县所有医疗机构及药品零售商店全面落实药品追溯码扫码管理，打通药品追溯链条。全县各级医疗机构对入库的西药、中成药逐一扫码核验，建立追溯台账，对过期、疑似异常药品第一时间预警处置。目前，全县所有医疗机构及药品零售商店全部启用药品追溯管理，入库药品扫码核验率达100%。

过去，药品监管依靠人工登记台账，效率低，信息查询不便。引入药品追溯码管理后，药品入库时扫码核验，快速核对药品真伪、批号信息。凤冈县妇幼保健院药房药师夏体丹介绍，药品追溯码相当于药品的“身份证”，在调配发药环节再次核对，一旦出现药品质量风险，能够快速锁定涉事药品，精准召回，减少安全隐患。

据了解，除了药品入库核验，凤冈县同步强化医护人员培训，组织全县药房工作人员开展药品追溯系统实操培训，熟练掌握扫码录入、信息查询、异常上报等操作，规范追溯码使用流程；同时建立常态化监督机制，下沉到基层医疗机构及药品零售商店，现场查看药品追溯扫码落实情况，及时整改操作不规范、台账不完善等问题，推动药品追溯码管理落地落细，不断增强群众就医获得感、安全感。

（特约记者　饶云）

健康解码

寒露时节饮食提醒

天凉进补莫盲目，不必刻意贴秋膘

寒露节气悄然而至，空气愈发干燥，人体也进入调整和储备阶段。饮食上既要应对“秋燥”，又要为渐寒天气储备能量。如何科学饮食，避免传统误区？

寒露时节，身体真正需要什么？

寒露前后气温骤降，人体为维持核心体温，基础代谢率会自然提升5%–10%，能量需求确实增加了，但“增加能量”不等于“多吃肥肉”。寒冷环境下，身体更需要优质蛋白质和B族维生素来支持产热代谢，而非单纯高脂肪摄入。

温度变化之外，湿度下降同样影响身体状态。秋季空气干燥，皮肤和呼吸道黏膜易失水，成年人每日饮水量建议维持在1.5–1.7升左右，白开水和淡茶水均为良好选择。判断补水是否充足简单可靠的方法是观察尿液颜色——淡黄色为理想状态，颜色过深则需要增加饮水。少量多次、小口慢饮，避免一次性大量饮水。

营养素方面，维生素C有助于增强免疫力。彩椒、西蓝花、猕猴桃、柑橘含量丰富；来自胡萝卜、南瓜等橙黄色蔬菜中的β–胡萝卜素，可在体内转化为维生素A，维护呼吸道黏膜屏障功能；B族维生素是能量代谢的关键辅助因子，将部分精米白面换成糙米、燕麦、小米等全谷物，或用红薯、芋头、土豆替代部分主食，既能补充B族维生素和膳食纤维，又可平稳供能、延长饱腹感。

落实到一日三餐，建议遵循以下原则：

优选蛋白质来源。鱼虾、禽肉、鸡蛋、豆制品和低脂乳制品，既能提供优质蛋白质，又不会带来过多饱和脂肪负担。

主食要“粗细搭配”。将三分之一的精米白面替换为全谷物或杂豆，也可以用蒸红薯、煮芋头替代部分主食。以成年人每餐一拳头大小的主食量为参考，灵活调整。

蔬果“足量且多彩”。每天保证蔬菜摄入300–500克（深色蔬菜占一半），水果200–350克。菠菜、西蓝花、胡萝卜、南瓜、石榴、猕猴桃都是寒露时节的优选。

补水不忘“智慧选择”。除白开水外，清淡蔬菜汤、无糖花果茶也是补水途径。尤其需要警惕市售“润燥糖水”（如冰糖雪梨汤、蜂蜜柚子茶等），其中往往添加大量精制糖，一杯下肚就可能超过每日添加糖上限（25克）。自制时可用红枣、桂圆干等自带甜味的食材替代白砂糖。

寒露饮食的常见误区

误区一：“贴秋膘”等于多吃肉。“贴秋膘”源于物资匮乏年代，现代人普遍能量过剩，盲目多吃肥腻红肉，贴上去的很可能是内脏脂肪和超标胆固醇。正确做法是选择优质蛋白质和复合碳水，如栗子焖鸡、山药排骨汤，荤素搭配，而非单纯红烧肉。

误区二：越冷越要无辣不欢。天气转凉后火锅、麻辣烫频繁上桌，但长时间高温烹煮会破坏蔬菜中的维生素C和B族维生素，重口味浓汤底更易导致钠超标。建议优选清淡汤底（如菌汤、番茄汤），控制蘸料用量，叶类蔬菜适当缩短涮煮时间以减少营养流失。

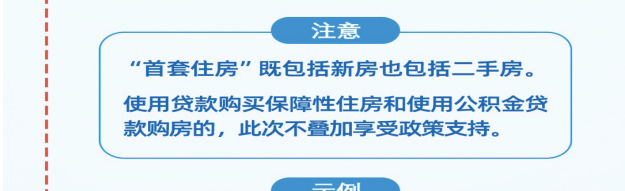
误区三：盲目进补，依赖保健食品。秋季是保健食品销售旺季，但任何一种营养素补充剂都不能替代均衡饮食。有些营养素过量补充还可能在体内蓄积产生毒性，建议在医生指导下先确认是否缺乏后再适量补充。

误区四：完全拒绝生冷，水果必须烫着吃。健康人群的胃肠道完全能处理常温水果，过度加热会破坏维生素C，得不偿失。肠胃敏感者可提前将水果从冰箱取出回温至室温，或选择烤苹果、炖梨等烹饪方式（虽会损失部分维生素C，但果胶得以释放，对肠道同样友好），不必一律回避。

（来源：中国疾控中心微信公众号）

一图读懂

房贷贴息如何办？



根据财政部、中国人民银行、金融监管总局日前发布的通知，自10月1日起，将在全国范围内实施居民购房贷款贴息政策。

9月30日，工、农、中、建、交、邮储等六大行分别发布公告，积极推进居民购房贷款贴息政策落实。

谁可以享受贴息政策？

多家银行重申了政策提出的三条“硬杠杠”

- 使用新发放商业性个人住房贷款购买首套住房，不包括存量贷款置换
- 所购住房建筑面积在**120平方米以下（含120平方米）**
- 所购住房价格在**150万元以下（含150万元）**

注意

“首套住房”既包括新房也包括二手房。

使用贷款购买保障性住房和使用公积金贷款购房的，此次不叠加享受政策支持。

示例

客户甲拟在A城市购买一套二手房，建筑面积100平米，所购住房价格140万元，符合A城市首套房贷款认定要求。根据贴息条件，如客户甲在银行申请一笔二手房贷款并在2026年10月1日（含）后发放，则可享受本次财政贴息政策。

贴息标准是什么？

根据通知，财政部门按照贷款本金给予**年化1个百分点、期限不超过5年**的贴息支持，单户可享受贴息的贷款规模上限为**100万元**。政策实施期暂定1年。

8月份，个人住房新发放贷款加权平均利率约为3.1%。以此为例，如果购房者的房贷利率为3.1%且符合贴息条件，在贴息期间贷款将按照年化利率2.1%计算利息。

贷款规模**不超过100万元（含）**按实际贷款规模计算贴息

超过100万元的按照100万元上限计算贴息

贴息需要申请吗？

多家银行表示将采取“免申即享”办理方式优化办理流程，简化办理手续

具体来看

- 购房者无需单独申请贴息，在贷款办理时，银行将根据所购房屋面积、房屋总价、是否属于首套住房等条件进行初步判断。
- 在签署相关文件后，银行将告知贴息比例、贴息期限、贴息额度等要素。
- 对贷款审批通过并经审核符合贴息条件的贷款，在正常还贷时，将自动在每期应还款金额里扣除贴息金额。

如何查询贴息情况？

关于后续办理流程及相关问题解答，六家大行均表示将通过银行官网、微信公众号、手机银行、营业网点等官方渠道统一发布。

建行明确表示，如果客户贷款符合房贷贴息条件，在贷款发放次日，建行将通过短信通知贷款满足财政贴息条件。自2026年10月1日起，贷款发放后，客户可以登录建行手机银行App查询，符合条件的贷款将在右上角展示“财政贴息”标签，详情页可查询贴息情况。

温馨提示

各家银行提供个人住房贷款财政贴息服务，未委托任何第三方机构、人员代为办理，也不收取任何费用，如有任何疑问可咨询贷款经办机构，谨防各种形式诈骗，保障财产和信息安全。

（新华社）