

# 北上深新政落地，楼市交易有望升温

继北京、上海之后，深圳也传来了楼市优化政策。

9月5日深夜，深圳市住房和城乡建设局、中国人民银行深圳市分行联合印发《关于进一步优化调整本市房地产政策的通知》(下称通知)，自9月6日起，深圳分区优化调整居民购买商品住房政策、分区优化调整企事业单位购买商品住房政策、优化调整个人住房信贷政策。

这次核心的调整集中在罗湖、宝安西乡街道被移出核心限购区，深户或者在深圳有1年连续社保、个税缴纳证明的非深户在罗湖、宝安(不含新安街道)、龙岗、龙华、坪山、光明购房不限套数，非深户则限购2套。

新政出台后的周末，深圳楼市开始活跃。深圳中原提供的数据显示，新政出台后48小时，中原找房App咨询量同比上涨20%，其中罗湖区咨询量同比上涨30%；此外，深圳中原代理的新房项目，同比(上周末)到访量增长约48%，成交量同比增长60%。

北京、上海在新政出台后市场成交也有明显变化，据中金发布的数据，北京楼市自8月8日新政后至9月5日的新房及二手房交易量日均值分别较7日均值上升9%和10%，呈现小幅改善效果；上海则自8月25日新政后至9月5日的新房交易量日均值较7日均值上升25%。

随着一线城市陆续优化房地产政策，市场预期也有所改善，有助于进一步推动房地产市场止跌回稳。

## 大幅优化限购

深圳此番房地产政策调整力度，在市场的预期范围内。在新政出台之前，深圳楼市成交平淡，深圳中原研究中心数据显示，今年8月，新房市场预售共网签1352套商品房，环比下降13.4%；住宅网签1248套，环比下降13.4%；豪宅网签101套，环比下降7.9%。截至8月末，深圳全市新房住宅存量为336.1万平方米，按照过去一年平均成交量计算，去化时间约为9.77个月。

此外，今年8月，北京、上海陆续出台房地产新政后，此次深圳不仅将罗湖、宝安西乡街道移出核心限购区，还放宽了企事业单位的购买资格。通知指出，在福田、南山和宝安新安街道范围内购买商品住房，需同



时满足设立年限满1年、在深圳累计缴纳税款金额达100万元、员工人数10名及以上条件，在其他区域购买商品住房则不再审核购房资格。

新政出台后，市场给予积极反馈。深圳贝壳研究院最新公布的数据显示，楼市新政后首个周末(9月6日至9月7日)，罗湖二手房签约量较前一周末(8月30日至8月31日)翻倍，宝安区二手房签约量增幅也达到69%。

据深圳贝壳研究院监测，9月6日至9月7日贝壳深圳合作门店二手房签约量较8月周末均值增长33%，较7月周末均值增长60%。贝壳深圳合作门店新房认购量较8月周末均值增长40%，较7月周末均值增长50%。

## 筑底回稳中

深圳之前，北京、上海已经先一步优化房地产政策。8月8日，北京发布房地产新政明确，对于京籍家庭和连续社保或纳税符合年限的非京籍家庭，五环外购房将不限套数，此外公积金贷款认定标准、首付比例、贷款额度也同步优化。

公开数据显示，今年8月，北京新建商品住宅网签成交2824套，环比增长2.3%；二手住宅网签量13119套，环比增长4.1%。北京房地产中介行业协会秘书长赵庆祥表示，8月8日北京取消五环外限购套数以来，市场上出现了一些积极变化。网签有一定滞后性，这些数据还不能(完全)表明8月的交易量。但从企业的带看量来看，确实二手房和新房的带看数据有所增

加，后期的转化率还有待进一步观察。

8月25日，上海市发布的房地产新政则在住房限购、公积金、住房信贷、住房税收等四个方面优化楼市政策。新政指出，符合条件的家庭，外环外购房不限套数；公积金账户可支付首付款；商贷利率不再区分首套和二套。

上海中原地产的统计显示，新政出台的首周(8月25日至8月31日)，上海新建商品住宅成交面积11.34万平方米，环比增加35.25%。受此提振，8月上海新建商品住宅成交面积40.1万平方米，环比增加17.5%。

随着北京、上海和深圳这三座一线城市纷纷优化房地产政策，楼市筑底企稳的信号进一步加强。

中指研究院政策研究总监陈文静分析称，本次深圳跟进优化楼市政策，有助于提振市场预期，促进市场“止跌回稳”。从调控方向来看，本次深圳从优化限购、优化信贷、加大公积金贷款支持方面进行调整发力，政策调整力度较北京、上海更大，且将调控对象细化至各区、各街道，施策更为精准，这类分区、分街道的调控方式，预计对未来北京、上海优化限购政策也将提供一定参考。

陈文静强调，一线城市相继落地楼市新政，预计短期更多城市将继续跟进支持政策，9月进入传统“金九银十”，随着政策显效以及企业推盘积极性提升等，市场活跃度有望好转。

本报综合消息

## 油浸烹饪法火了 但它真的健康吗?

最近，一种新的美食加工方法在社交媒体上非常流行——油浸。油浸小番茄、油浸蘑菇……做起来既方便快手、易于保存，还能让食物鲜美加倍！不过肯定也有朋友好奇，用这么多油，真的健康吗？

### 油浸，到底神奇在哪里？

所谓“油浸”，是一种结合烹饪与保鲜的食品加工技术。通过将食材浸泡于食用油中，利用油脂的物理隔绝作用减少氧气接触，抑制微生物生长和酶促反应，减缓脂肪氧化和酶促褐变反应，延长食材保质期。

油浸，既比清蒸多了脂肪带来的柔润口感，又不像油炸那样容易导致食材过分干燥和油腻。同时，低温油浸让食材中一些脂溶性香味物质更加突出，也使葱姜等配料中的挥发性香味物质渗透得更彻底，从而造就了“油香、食材鲜香、配料香”三种香味交叠的美妙风味。像油浸笋壳鱼、油浸鲈鱼就是不少粤菜餐厅的名菜。

### 油浸后的食物营养发生了哪些变化？

味道好了，那油浸后食物营养会发生哪些变化呢？更健康了，还是营养价值大大降低了？

#### 积极影响

##### 1. 保留脂溶性营养素

食材中的脂溶性维生素，如维生素A、D，在油浸这种油脂丰富的环境下比在清蒸等水环境下能更好地溶出和保留。其他脂溶性营养素也类似。同时，油浸温度低于油炸，不容易破坏不饱和脂肪酸等不耐高温的营养素，不易产生苯并芘等致癌物，油脂中的维生素E还能帮助保护它们不被氧化。而且，由于油浸通常用的都是植物油，如橄榄油。在油浸过程中，橄榄油中的不饱和脂肪酸也会向食材中渗透，改善其营养品质。

##### 2. 提升食材和配料风味

一方面，偏高的油温能更好地激发食材本身以及葱姜蒜等香料中的香味物质，油脂本身作为溶剂，也能使配料中的香味物质更易溶出。另一方面，鱼类等食材本身带有腥味。有研究发现，用橄榄油油浸处理秋刀鱼可以有效降低秋刀鱼中腥味化合物含量，使其风味更好。

#### 负面影响

##### 1. 增加脂肪与热量摄入

油浸食物的“吸油量”虽然比深度油炸少，但比起清蒸、凉拌等做法，油脂含量还是比较高的，吃太多必然会引起脂肪和热量摄入增加。对于有减重、调节血脂需求的朋友来说，控制油浸食物摄入量是必要的。

##### 2. 可能产生反式脂肪酸和油脂过氧化

虽然油浸温度通常不超过200℃，且加热时间较短。但由于油浸的油通常是植物油，均含有不饱和脂肪酸，在高温下仍有可能产生一定量反式脂肪酸。

此外，油脂过氧化问题也值得关注。在高温、接触氧气或反复用油等情况下，含有不饱和脂肪酸的油脂可能会生成过氧化物。若产量较大，会导致油脂酸败、营养价值降低，产生“哈喇味”。这些过氧化物对人体有害，可能增加慢性炎症、心血管疾病、肿瘤的风险。

除此之外，还需要特别注意的是，油浸可能带来肉毒杆菌中毒风险，因为肉毒杆菌是厌氧菌，可以在油浸密封的环境下存活，过往曾有食用了油浸蒜头导致食源性肉毒中毒的国外病例报道，不过病例数量极少，也不用过于担心。

### 怎么做能让“油浸”健康又安全

#### 1. 选对油

各种油浸小番茄的食谱中大多数用的是橄榄油，这是个不错的选择。橄榄油以油酸这种单不饱和脂肪酸为主要成分，多不饱和脂肪酸含量低于亚麻籽油，这使它不仅更好保存，也不容易产生反式脂肪酸。

花生油和玉米油也比较稳定，加热过程中反式脂肪酸产生的不算多，自身又无特殊气味，价格上比橄榄油实惠，也很适合制作油浸鱼这种用油量较大的美食。

而亚麻籽油、葵花籽油、菜籽油就不太适合拿来油浸。亚麻籽油多不饱和脂肪酸含量高，温度高时容易产生反式脂肪酸；葵花籽油、菜籽油在高温下也会生成较多反式脂肪酸。

#### 2. 控制温度和时间

想要少产生反式脂肪酸，要尽量降低油温、缩短加热时间。如果能将温度控制在160℃以下，会大大降低产生反式脂肪酸的风险。做油浸小番茄时将热油倒入提前烤制的小番茄中进行油封浸泡；做油浸鱼时将鱼入油后立即离火，或油沸后立即转小火等做法，都是在控制油温。

由于热油保温性较好，油浸时明火加热时间无需太长。要注意油浸食物冷藏时间最好不要超过一周，以免油脂过氧化。 本报综合消息



## 购买减肥茶后遇“套娃式”消费 女子称3个月花掉18万元

来自内蒙古的牛女士在购买一套“嘉龙三叶牌菁秀减肥茶”后，添加了“湖南中祥勇盛健康产业发展有限公司”的减肥顾问，随后被多次以“不及时服用会引发感染”“其他顾客因拖延多花十多万”等说辞要求持续购买减肥产品，三个月内七次付款累计180384.9元。

牛女士称，事后才发现，自己花费18万余元购买的减肥产品，大多是固体饮料、压片糖果、代餐粉等普通食品，并不具有减肥功效。

### 3个月消费18万元购买减肥产品

据牛女士介绍，2024年2月27日，她在某短视频平台上看到一家名为“春桔瘦身专卖店”的直播间，“当时主播在推荐一款‘嘉龙三叶菁秀茶’的产品，说草本减肥，顽固专用，半个月可以变成S腰。”

牛女士花费69.9元下单了3盒30包“健康减肥疗程装”。“收到货后，就有一个自称专业体脂管理的顾问添加了我，她说会指导我服用减肥产品，负责减肥全程。”牛女士称，顾问建议“搭配一套全面解决的方案一起服用，给您最后一次解决”。

牛女士随后购买了一套原价1599元、活动价858元的“王牌高效型”套餐。聊天记录显示，顾问声称“前三天会分解脂肪，第四天开始会

持续掉秤，45天左右你就能瘦下来，瘦下来以后也不需要再用。”

牛女士表示，原本想着只是服用45天的产品，价格也不算贵，但购买套餐后，上述顾问又向她推荐了“健康管理中心张顾问”和“集团总部高级健康顾问周总周先生”。“周总”会通过电话的形式了解她的减肥进程，并继续向她推荐新产品，在上述858元产品刚开始服用时，对方就以减肥分为“调理体质代谢”“分解脂肪”“代谢脂肪减重”三个阶段为由，建议牛女士购买新套餐。

到了2024年4月7日，短短一个多月里，牛女士就分别购买了3860元、3680元、7680元的套餐。套餐内包含的产品如闪型乳糖菌粉固体饮料、桃花壹号酵素饮、轻物活力益生菌酵素、能量味金针菇决明子压片糖果、芦荟胶囊等产品。按照顾问发给她的产品用法，她每天都需要服用13款产品。牛女士称，在自己觉得花费过大时，对方还会以“脂肪不及时排出会回流细胞，引发感染”“其他顾客因为拖延未购买产品而导致治疗花费十多万”等说辞，让她持续购买。

2024年4月26日与5月18日，牛女士又再次购买了40000元和22000元的减肥套餐，至此7次购买产品累计花费180384.9元。“每天都吃十几种他们的产品，饭也不让吃，一共减

了十几斤，但一恢复正常饮食，就全都反弹回来了，一点效果都没有。”

根据牛女士提供的产品图片，记者看到，牛女士花费18万元购买的减肥产品，多为发酵果蔬饮品、固体饮料、代餐粉等，并无减肥功效，且产品品牌、生产厂家等也不相同。

牛女士称，在自己最后一次购买产品后，顾问以出差为由失联，随后再也联系不上。

### 涉事公司目前仍处于存续状态

牛女士查询支付记录发现，几次大额付款的收款方均为“湖南中祥勇盛健康产业发展有限公司”，向当地市场监管部门投诉后，被告知该公司已经无法联系，“工作人员说这家公司已经被很多人投诉了。”

记者通过工商信息看到，该公司成立于2024年1月9日，目前仍处于存续状态。2025年7月7日，该企业被列入经营异常名录。“湖南中祥勇盛健康产业发展有限公司”为“中隆益健(广州)健康产业管理有限公司”100%控股。记者发现，中隆益健实际控制的多家企业均在2024年年初成立，并在2024年年底注销。牛女士称，自己曾将“中隆益健(广州)健康产业管理有限公司”投诉至广州市天河区市场监督管理局，但该公司称与牛女士无交易关系，拒绝调解。 本报综合消息