

# 东营“红五月”楼市量价齐涨

中指研究院数据显示,环比上涨1.21%,样本均价5459元/平方米

本报记者 孙川

## 5月东营房价涨幅居百城第四

根据近日中国指数研究院公布的《2015年5月中国房地产价格指数系统百城价格指数报告》(以下称《报告》),上个月,东营住宅样本均价涨幅达1.21%,涨幅列全国百城房价上涨城市第4位。这是东营房价连续下跌后首次上涨。房价虽有上涨,但5月东营住宅成交套数却不低,5月份4周的成交面积均高于去年同期数值,总成交量也高于4月份。

根据《报告》,5月份东营住宅样本均价为5459元/平方米,相比4月份的5394元/平方米,上涨了65元/平方米,涨幅达1.21%,位列5月百城房价上涨城市第4位。同时,这也是东营住宅样本均价自4月份“问鼎”百城房价跌幅最大城市后,转跌为涨。

记者采访东营多家楼盘了解到,不少楼盘5月份的住宅平均价都在5500元/平方米左右,西城一家楼盘的销售人员说,5月份房价相对比较稳定,总体来说有小幅上涨,“房价有所上涨,很可能是5月初的促销活动结束后,而后续的降价促销活动没跟上。”

虽然样本均价有所下降,但是仍有楼盘工作人员表示5月份房价并未出现变动。东城一家楼盘的工作人员说:“我们楼盘的八三折优惠从4月份开始,一直持续到6月份,房价没有变动。”

根据《报告》,2015年5月,全国100个城市(新建)住宅平均价格为10569元/平方米,环比由跌转涨,上涨0.45%。100个城市中,48个城市环比上涨,52个城市环比下跌。与4月相比,5月份价格环比上涨的城市数量增加9个,其中涨幅在1%以上的城市有8个,较上月增加2个;本月价格环比下跌的城市数量减少8个,其中跌幅在1%以上的城市有17个,较上月增加3个。

同比来看,全国100个城市住宅均价与2014年5月相比下跌3.73%,跌幅较上月收窄0.73个百分点。按中位数计算,全国100个城市(新建)住宅价格中位数为6918元/平方米,环比下跌0.2%,同比下跌5.22%。

## 住宅成交量比4月份增加126套

虽然房价环比4月有所上涨,但是市民的购房热情似乎并未因此有所降低,根据中指研究院公布的5月份《中国主要城市房地产市场交易情报》,当月4周中,每周的周成交面积均高于去年同期。

根据《交易情报》,5月4日至10日这一周,东营住宅的成交量为324套,接下来三周的成交面积则分别为406套、311套、332套,5月份四周的周成交面积则分别为4.29万平方米、5.56万平方米、4.21万平方米、4.57万平方米,均高于去年5月份2.75万平方米的周均成交面积。

同时对比4、5月份的《交易情报》不难发现,5月份市民的购房热情相比四月份相对有所提升。4月份4周的住宅成交总量为1247套,而5月份4周的成交总量则为1317套,成交套数方面,5月份比4月份增加了126套。

对于5月份房产销售的“好收成”,东城一楼盘的置业经理告诉记者,5月份楼盘的销售情况的确是挺好,4月份成交量相比3月份就有不小的提升,而5月份成交量还要高于4月,“虽然成交量还算不上所谓的楼市‘红五月’,但是能取得这么一个成绩还是挺惊喜。”



中心城的不少房地产商通过互动活动吸引了不少人气。 本报记者 段学虎 摄

## 东营启动律师代理申诉工作 有法律难题可到“值班室”

本报6月1日讯(记者 王超) 1日上午8点,“律师代理申诉值班室”在东营市中级人民法院揭牌,标志着东营市律师代理申诉工作正式启动。据了解,开展律师代理申诉工作是党的十八届四中全会作出的重要部署,是推进依法保障当事人行使申诉权、促进法治建设的重要举措。

据悉,律师代理申诉主要适用于以下案件:不服人民法院作出的生效刑事判决、裁定,向人民法院申诉的案件;不服人民法院作出的生效民事、行政判决、裁定,经再审后仍不服,向人民法院申诉的案件;以及可以向人民法院申诉的其他案件。

值班律师将为申诉人提供多项法律服务:接待申诉人,提供专业的法律咨询;做好法律释明工作;与申诉人达成委托代理意向的,签订委托代理协议,代理申诉;协助符合条件的申诉人提出法律援助申请。律师代理申诉,实行代理双方自愿原则,申诉人有自愿选择律师的权利,申诉人既可以委托值班律师代为申诉,也可以委托其他律师事务所律师代理申诉。

据了解,东营市律师协会将根据工作需要确定若干符合条件的律师,到“律师代理申诉值班室”开展值班工作。目前,由于基层不设置律师协会,暂未规定律师到基层法院值班。

# 高血压患者吃“五谷之王”苦荞面

本报记者 任小杰

苦荞——七大营养素完全集于一身,不是药,不是保健品,是能当饭吃的食品,却有着卓越的营养保健价值和非凡的食疗功效。它不属禾本科,而属蓼科,与人们所熟悉的“何首乌、大黄”等同属蓼科,是我国药食同源文化的典型体现。苦荞被誉为“五谷之王”,三降食品(降血压,降血糖,降血脂)。另外,苦荞有通便排毒的功效,民间又称其为“净肠草”。

## 吃了不到一个月血压降了

68岁的杜女士患高血压多年,高压180、低压130,经常头晕甚至看不清东西。去年,她在市区的亲戚给她带来了5斤谷荞源苦荞面,说是让她吃一些帮着降血压。

“听了亲戚的话,我就每天早上当面条吃一顿,大约2两左右。后来,吃完这袋苦荞面后觉得头不晕了。到卫生室一测血压,高压130、低压90。”杜女士说,医生告诉她,她血压不高了。于是,她就不再吃降压药了,但她每天早上都吃一顿苦荞面。早上做饭的时候,她和老伴不吃一样的饭。

家住牛庄镇的杨先生是一名“三高”患者,血压高180、低压120,血糖高11,每天打40个单位的胰岛素。每天晚上吃苦荞面吃了20多天后,他感觉身体舒服了。一查高压140多、低压85,血糖到了5.9,打胰岛素的量也小了。在他的带动下,他身边有10多位亲朋好友开始吃苦荞面。

“看着血压、血糖降了,我最近开始吃西瓜、吸烟喝酒,结果血糖到了7.1。”杨先生说。

## 苦荞面不含糖当面条吃即可

谷荞牌苦荞面是山东绿时代食品有限公司生产的。该公司总经理谢慧诚介绍,苦荞面粉又称苦荞粉,选用高寒山区生长的优质无污染的苦荞麦为原料,经浸洗、脱壳、粉等特殊工艺精制而成。

“苦荞面只需开水煮4分钟,十分便捷。”谢慧诚告诉记者,因为谷荞源苦荞面是真正高苦荞含量,所以干吃是苦的。但谷荞源牌苦荞面采用专利技术,将苦荞面做成了贝壳状。吃的时候很方便,就像吃面条一样,开锅后,煮4分钟,就可以吃了。煮出来的苦荞面并不苦,只有粗粮的清香。同时,苦荞面可以用作凉拌面、炒面、卤面等,不仅不粗糙,而且口感爽滑。



在海河北区,苦荞面产品受到居民的欢迎。 本报记者 刘海滨 摄

## 食用一个月瘦身7斤

除了对控制血压、血糖有特殊功效外,记者在采访中获悉,苦荞面对减肥也有意想不到的功效。

家住东营区的张女士原本比较胖,其丈夫严重便秘,听说食用苦荞面对减肥和便秘有疗效后,抱着试试看的想法食用苦荞面。1个多月后,他们夫妻俩分别减肥7斤多,便秘也出现了好转。张女士验证苦荞面的效果后,一次性为家人和朋友买了几十袋苦荞面。

同时,广饶县60岁的王老太太,患便秘多年,多次到医院诊治都没有根治,通过食用苦荞半个月,病情有了好转,现食用苦荞4个月,便秘现象没有了。

现代人的饮食往往比较油腻,饭局或者晚宴都是肉类唱主角,而如果蔬菜水果补充不足,很容易导致便秘、体重增加。对此,营养专家建议,在生活中一定要注意平衡的膳食,规律的休息和适当的运动。另外还要适量补充膳食纤维。因为,膳食纤维虽然不能被消化吸收,但在体内具有很好的预防便秘的作用。膳食纤维还能增加饱腹感,减少过多能量的摄入,对因过量饮食而导致的肥胖有积极意义。同时,膳食纤维可调节血糖,有助于预防糖尿病。此外,纤维素有减少消化过程中对脂类的吸收,从而降低血液胆固醇、甘油三酯的水平,所以有预防高血压、心脑血管疾病的作用。

营养专家表示,这时候可吃点苦荞面,因为苦荞面中的膳食纤维是普通米面的8倍之多,有助于清理肠道。

苦荞是自然界中甚少的药食两用作物,据《本草纲目》记载:苦荞味苦,性平寒,能实肠胃,益气力,续精神,利耳目,炼五脏渣秽;在《千金要方》、《中药大辞典》及相关文献中对苦荞都有记载:可安神、活气血、降气宽肠、清热肿风痛、祛积化滞、清肠、润肠、通便、止咳、平喘、抗炎、抗过敏、强心、减肥、美容等功效。