

国庆期间南京 77 家楼盘喊你来看房

扬子晚报讯(记者 马祚波) 国庆长假到来,记者9月30日从南京市房管部门获悉,今年国庆期间南京全市将有77家楼盘推出专属优惠活动,房源涉及主城、江北、江宁以及溧水等多个板块,从刚需户型到改善产品全面覆盖。

这77家楼盘不仅房源数量多,且覆盖面广、类型丰富,可以全方位满足刚性、改善等多层次的住房需求。记者了解到,江北板块的楼盘房源面积最小的79平方米,最大的超过260平方米,多家楼盘的售楼处里不仅有“到访礼”赠送,国庆期间还有限时特价房、限时优惠;在玄武、秦淮等主城板块,多家楼盘推出国庆成交专属优惠,现场签约还能赢取品牌家电、砸金蛋100%有奖,国庆期间成交的还有会抽

取价值30000元的“川西+新疆”15日游。同时,溧水区将于10月1日—10月3日开展美“溧”相约乐购——金秋2026年溧水特色产品促消费活动,打造“文旅+房产”特色消费,解锁国庆置业的新体验。

此外,国庆长假期间的10月5日和10月6日,南京市房产局还将在兴业银行南京分行室外广场举办“安家南京更省心、办事就上房帮宁”住房消费巡展活动,汇聚20余家开发企业以及南京市房产交易中心、公积金中心、南京市房协等机构联合设展,集中推介全市不同区位、面积、价格的刚需房源和高品质改善型好房子,丰富购房者的住房选择。据了解,现场还将安排专人一站式提供政策解读、公积金咨询、金融服务、新房置

业指导等便民服务。

据介绍,自今年3月份推出楼市新政“宁六条”以来,南京全市商品房网签面积已连续5个月保持正增长,1—8月全市商品房日均认购面积达1.38万平方米,较去年同期提升12.2%,商品住房(含新房和二手房)累计成交10.48万套、同比增长16%,其中新房成交同比增长17.66%,二手房成交同比增长15.75%。在价格方面,根据国家统计局公布的数据,今年前7个月中南京新房价格环比有4个月实现上涨,特别是6月、7月连续两个月环比正增长,市场企稳向好的预期显著增强。目前全市商品住房库存规模持续回落,在售新建商品住房房源仅约480万平方米3.7万套,去化周期较年初时缩短近5个月。

国庆节前南京土地最后一拍 安德门宅地125轮举牌

扬子晚报讯(记者 马祚波)9月30日南京土地市场迎来了国庆节前的最后一拍。来自城南安德门的G38地块历经125轮争抢,最终被国企颐居建设以溢价15.55%拿下,成交楼面地价为21403元/平方米。

这幅地块紧邻安德门大街、雨花西路、雨花南路和凤台南路,距离地铁1号线、地铁10号线换乘站安德门站仅约200米。G38地块出让面积约3.7万平方米,起拍总价8.23亿元,最终成交价9.51亿元,容积率为1.2,是安德

门片区容积率最低的1幅住宅用地,将进一步提升板块内的人居品质。记者了解到,地块所在的南京软件谷目前拥有超4900家企业、37.5万从业人员,地块南侧则集聚了华为、中兴通讯等一批科创头部企业,周边还有雨花新村、能仁里等多个老旧小区,居住及改善需求丰富。

市场人士介绍,G38地块不仅是安德门片区惟一溢价成交的地块,且21403元/平方米的成交楼面地价也高于前两年成交的颐和金陵印一、二期地块,房企对于该地块信心十足。

长假体验刺激项目时当心颈椎 一旦“甩”伤不硬扛,康复三阶段各有侧重点

长假期间,游乐园里的过山车、海盗船向来是热门打卡项目。但近年来,因这类项目造成扭伤、骨折,甚至高位截瘫的新闻时有发生。体验刺激项目时,颈部格外容易受伤。专家特别提醒,挥鞭伤是游玩高速剧烈项目时常见的一种颈部损伤,它的本质并非撞击,而是由头部剧烈甩动造成的伤害。

江苏省中西医结合医院骨科主治医师王楠以过山车为例介绍,这类项目通常包括高速俯冲、拉升、急转等运动轨迹。乘坐时,游客一般只有躯干被固定,在瞬时变速的作用下,缺少约束的头部会像鞭子一样朝四周不规则甩动。一旦活动幅度超出颈椎正常耐受范围,颈部肌肉、韧带、关节来不及缓冲,就容易引起挥鞭伤,轻则引发颈肩部肌肉疼痛、僵硬、痉挛、局部压痛,重则可能造成骨骼、神经与脊髓损伤,甚至偏瘫。

王楠提醒,有颈椎病、颈椎劳损、颈椎外伤史、椎间盘突出

等高风险人群,应避开这类游乐项目。项目结束后,若出现颈部持续疼痛、转头受限、头晕恶心、手脚发麻等情况,应立即停止活动并及时就医。

发生损伤后,科学规范的康复干预至关重要,不同阶段的目标和方法也各有侧重。江苏省中西医结合医院康复科主治医师姜媛媛介绍,急性期阶段,颈部软组织炎症水肿严重,治疗应以缓解疼痛为主,超声波、中频脉冲电等理疗手段可较好改善局部血液循环,消炎镇痛。不建议过度依赖颈托等外固定器械,以免让关节囊、韧带粘连僵硬,造成颈部肌肉废用性萎缩,拖慢恢复。正确做法是在专业指导下,以无明显疼痛的强度开展颈部活动训练,为后续康复打下基础。

亚急性期阶段,局部炎症水肿逐步消退,康复重心也要从局部拓展至肩部与上背部肌群。这些部位在受伤后会因代偿持续紧张,变得僵硬,并引发牵涉

痛。此阶段可根据个体情况,选用红外线、热疗等物理治疗,或进行颈椎牵引、推拿、针灸风池穴、大椎穴等手法治疗。由当归、红花、没药、乳香等配伍而成的科室特色中药洗剂——和伤通络熏洗方,可起到温通经络、活血化瘀的功效。恢复期阶段以重建颈椎稳定性为目标,可通过针对性的颈部抗阻训练,搭配弹力带锻炼上背部肌群。

那么,游玩高速剧烈游乐项目时,该如何正确保护颈部?专家建议,游玩前,头颈可模拟汉字“米”的笔画轨迹进行转动放松,避免在紧绷状态下直接承受冲击力。游玩时全程收紧核心,握牢安全扶手,减少身体晃动幅度,背部、臀部紧贴座椅,下巴微收,脖子轻轻向后贴紧座椅靠背,不探头、不仰头、不左右张望,不僵硬憋气。游玩后按摩颈部肌肉,缓解肌肉紧张,不立刻进行快跑等剧烈活动。

通讯员 屈璟秀 罗鑫 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



9月29日晚,2026泰州梅兰芳艺术节在泰州大剧院拉开帷幕,原创京剧《梅兰芳·锦笺记》同步首演。

顾继红 摄 视觉江苏网供图

江苏省市文旅国企 共建文旅产业集群OTA平台

9月28日上午,江苏省市国有企业文旅联动提振消费战略合作推进会在江苏省会议中心举行。会议由钟山宾馆集团发起,联合省数据集团及多地市文旅国企,谋划共建江苏首个省级旅游信息入口文旅产业集群OTA平台,设立省级运营公司,构建省市国企常态化合作机制。这标志着江苏文旅省级资源整合全面启动。

平台以“一码通、一平台、一会员、一数据、一生态、一品牌”为核心,定位为全省旅游信息总入口、文旅产业集群OTA平台与文旅产业数字操作系统,整合酒店、景区、餐饮、研学、演艺等全品类资源,打通会员积分权益体系,覆盖吃住行游购娱全链条要素。钟山宾馆集团党委书记、董事长嵇冲表示,搭建省级统一平台,旨在推动国有文旅资源串珠成链、握指成拳,构建“国企搭台、文旅唱戏、消费受益”格

局,实现国资资源价值最大化。

数字支撑层面,全省已汇聚5.73亿条文旅数据,覆盖近7000家文旅主体,《江苏省“人工智能+文化旅游”行动方案(2026—2028年)》明确了建设路径。省数据集团将提供弹性算力、合规公共数据与全链路安全防护。平台还将输出SaaS数字化工具,集成AI智能客服等功能模块,助力中小文旅企业降本转型,推动行业从“流量合作”迈向“能力共建”。

据悉,平台落地后,红利将覆盖全产业链:游客可享受“一码通行”的便捷服务与更多优质长尾文旅产品,叠加降本返还的消费红利,出行获得感显著提升;全省超11万家非遗文创类市场主体也将获得数字化工具与流量扶持,打开发展新空间。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张可

疾控专家提醒 假期出游做好“三防一监测”

随着国庆长假的到来,人员流动与聚集明显增加。9月30日,江苏省疾控中心急传所主任医师许可在接受记者采访时指出,假期出行需重点关注呼吸道传染病、食源性疾病及蚊媒传染病的预防,返程后应持续做好自我健康监测。

近期,省内流感活动水平仍有波动。许可介绍,流感的典型表现是起病急、高热(常达39~40℃)、全身症状突出,包括头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲明显减退等,同时伴有咽痛、干咳、

鼻塞流涕等呼吸道症状。

旅程开始前要做好自我健康监测,关注自身及同行家人的身体状况,如有不适建议及时调整出行时间,切勿带病出行,避免旅途劳累加重病情,同时减少公共场所交叉感染风险。外出旅行,不同场所通风条件参差不齐,在人群密集的密闭场所最好规范佩戴口罩,注意勤洗手。

假期聚餐、外出就餐频次增加,食源性疾病风险相应升高。许可提醒,外出就餐应选择持有

食品经营许可证的合规门店,不吃来源不明、卫生无保障的食物,少吃或不吃生冷食品。

此外,针对前往南方城市、境外东南亚等地区旅行的游客,当地蚊虫可能仍处于活跃期,务必做好防蚊措施,备好驱蚊用品,早晚出行涂抹驱避剂,穿长袖长裤,减少蚊虫叮咬。境外返程后,要做好约两周的自我健康监测。一旦出现发热、出疹等不适症状,及时就医,并主动如实告知医生个人旅行史、接触史。 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩