



# 新南北报

报头题字:  
邵华泽  
主编:王 格  
编辑:方 涛  
麻 斐

地址:杭州市潮王路218号  
红石商务大厦3楼  
电话:0571-88223688-212  
邮箱:nsnnews@sina.com

主办:新南北投资置业集团有限公司

网址: http://www.zjnsn.com

总裁电子信箱: chenyanu@yaho.com

## 城市中心区域米亚风情 蚌埠米亚花园二期 19# 楼开盘

**本报讯** 米亚花园二期19#楼在彩旗飘扬、鞭炮齐鸣中于11月6日耀眼开盘。19#楼是由多层和高层组成的综合体,大部分是98平方米左右三房二厅的经典户型,共计72套(包括商辅13套),所有户型布局合理,均通透采光,适宜三口之家生活居住需求。

开盘当天,购房者络绎不绝,场面火爆,当天推出房源预定及销售即过半,形势可喜。

米亚花园地处蚌埠21世纪新城市中心,中央生活领地。西洋古典美与当今建筑艺术完美结合的建筑设计手法。现代元素打造典雅户型,是永远的流行;31%低密度,35%高绿地,打造经典园林社区,完善社区配套。无限人文关怀,感受欧陆文化特色的异域风情,体验以蚌埠未来最璀璨的新城区中心城市生活圈,让人恍如置身人文荟萃的都市时尚生活。



米亚花园,一个凝聚了开发商无数心血,获取了入住业主充分信任、赢得了社会大众与舆论媒介无限赞誉的品牌社区。南北·米亚花园二期,再次带来一种新生活方式的指引,带给蚌埠人现代都市人文健康生活的全新体验。



### 以人为本关注员工健康

**本报讯** 近期,集团公司组织在职员工到浙医二院国际保健中心体检。本次体检科目涵盖广,项目实用。浙医二院也于近日将体检报告单发出,大家拿到单子,仔细逐项查看自己的检查结果,可喜的是大家的健康状况虽或多或少有一些小问题,但整体情况良好。

公司定期组织员工体检,有助于及早发现疾病苗头,起到预防保健作用,也体现了以人为本,关注员工健康的人性化理念,受到大家欢迎。

### 祝您健康

## 寒冷冬天 健康生活

冬天已经来临,本报搜集了一些冬季保健知识,给大家参考。希望大家掌握正确的保健方法,多做运动,预防疾病,过一个健康的冬季。

### 冬季预防感冒三部曲

天气寒冷,人们患感冒的机率就大。现总结三部曲介绍如下:

**第一步:遇冷做体式呼吸。**外出活动时,有时因天气突然变化,所穿衣服不足以御寒,这时不能把身子往一块紧缩,因为越紧缩寒气越易侵入,而应立刻做体式呼吸,方法是将两手抬至胸前,做深呼吸,吸气时意想四肢吸气,并将两手臂略向外扩张,这样就可以增强抗寒能力不致感到冷了。

**第二步:身冷搓后颈。**如果冷气已侵入肌体,感到全身发冷,就用手掌使劲搓后头发际,每手搓100下,一般就可出汗了,出了汗就可避免感冒。

**第三步:感冒擦葱、姜、盐。**如果已经有了感冒感觉,如唾液黏、浑身不自在,那就在当天晚上临睡前,将葱白、生姜各20克,盐面3克,捣烂,用纱布包好顺序擦前胸、后背、手心、肘窝、肘窝、脚心等六部位,然后盖被睡觉,夜间露出点汗第二天早起就会好的。但两天内要注意防寒,以免反复。

### 冬季健身四要

**热身活动要充分。**气候寒冷,人体各器官系统保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,所以使人感到干渴烦躁,感到身体发僵,不易舒展。如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。所以在冬季进行健身锻炼时,尤其是在室外,首先要做好充分的热身活动,通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再投身到健身运动中。

**衣着厚薄要适宜。**冬季进行健身运动,开始要多穿些衣物,穿着衣物要轻软,不能过紧,热身时,就要脱去一些厚衣服。锻炼

后,如果出汗多应当把汗及时擦干,换去出汗的运动服装、鞋袜,同时穿衣戴帽,防止热量散失。另外,在室外进行健身锻炼更要注意保暖,锻炼完后身体发热较多,总想凉快一下,但切不可站在风大的地方吹风,而应尽快回到室内,擦干汗水,换上干净衣服。俗话说:“寒从脚下生”,由于人的双脚远离心脏,血液供应较少,加上脚的皮下脂肪薄,保暖性差。所以冬季在室外进行健身活动特别容易感到脚冷。若头、背、脚受凉,冷空气从皮毛和口鼻侵入肌体,不但影响健身锻炼效果,还会感冒生病。平时有些健身爱好者喜欢穿健身鞋过冬,这样不好。因为鞋底导热快,不锻炼时脚掌容易受寒,以至引发冻疮、关节炎等疾病。

**环境要舒适。**冬季人们习惯把健身房的窗子关得紧紧的。殊不知,人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升。若十多个人同时进行锻炼,一小时就是200升以上。再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,致使室内空气受到严重污染。人在这样的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象,锻炼效果自然不佳。因此,在室内进行锻炼时,一定要保持室内空气流通、新鲜。另外,冬季也不宜在煤烟弥漫、空气浑浊的庭院里进行健身锻炼。同时要注意,气候条件太差的天气,如大风沙、下大雪或过冷天气,暂时不要到室外锻炼。若想到室外锻炼,应注意选择向阳,避风的地方。

**锻炼方法要合适。**由于冬季寒冷,身体的脂肪含量较其他季节有所增长,体重和体围相应增加,这虽然对瘦人增长长胖有益处,但肌肉轮廓、线条和力度的发展不够理想。因此,冬季健身要提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻炼的内容,相应延长锻炼时间,用以改善机能,发展专项素质,消耗脂肪,防止脂肪过多堆积。另外,注意锻炼间隙要适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。如果间隙时间过长,体温下降,易使肌肉从兴奋状态疲惫下来,粘滞性增大,这样不但影响锻炼效果,而且再进行下组练习时容易受伤。

## 生日祝福

本报祝12月份出生的同仁生日快乐!

- 宜昌公司:张德芹
- 蚌埠公司:王 芳
- 建德公司:金云飞
- 杭州南北:叶松有 张 英
- 青枫公司:邢 丽 王 欣
- 物管公司:钱 华 沈翠凤 江文芳 雷叶红
- 集团公司:李宝璞 田学明 虞谷音 李清江 鲁军 朱青 杨波 肖群

## 集团员工瑶琳仙境一日游

**本报讯** 2009年11月7日,集团公司员工前往桐庐境内瑶琳仙境一日游。上午,大家在千古溶洞内,欣赏了自然形成的洞内各种奇观和旭日初升,时空隧道、星光大道等洞内灯光表演,感受大自然的鬼斧神工,以及现代科技的光怪陆离。下午,大家在外婆家农家乐游玩后返回杭州。

瑶琳仙境又名瑶琳洞,纵深1公里,总面积达28000平方米,2002年跻身国家AAAA级风景旅游景区行列,是奇诡无比的洞天世界。



## 学会宽容

人生的道路曲折而漫长,在人生路上,我们会遇到许多的挫折与困难,也会遇到许多的误解与不快,这时候,我们要学会宽容。人在社会上生存,注定要和各种各样的人交往,人与人之间又存在着很大的差异,一个人的年龄、思想、性别、个性、喜好等等,决定了这个人的修养、涵养和处世态度。不可能每个人都和你一样,也不可能每个人都能了解你、理解你。所以生活中不可能没有误解、矛盾和冲突,这时候需要我们学会宽容。

古人云:乾坤以有亲可久,君子以厚德载物。宽容是一个有涵养的人最基本的道德基础,也是一个人卓识胸怀和人格力量的体现。

宽容是一种心境,是一个随和的人的快乐之所在。世间并无绝对的好与坏,世间也并非所有的错误都是存心所为。一个人要有清静并容的雅量,用一颗宽容的心去理解别人原谅别人,才可能不为身外之物所累,才会长久的心态恬静而愉悦。

宽容是一种博大,博大的心不会患得患失,博大的心可以包容人世间所有的喜怒哀乐,博大的心能容下多少误解,便会赢得多少朋友。

宽容是成熟的标志,是气度的体现。学会宽容,你的心会大很多,你的世界也会开阔许多。我常常告诫自己的一句话就是:心有多宽,路有多长。“天称其高者,以无不覆,地称其广者,以无不载,日月称其明者,以无不照,江河称其大者,以无不容。”

一个人有了宽大的胸怀,有了可以容纳万物的心,才能够成就一番事业,才能够快乐而幸福的生活。宽容的友谊能够地久天长,宽容的爱情能够幸福美满,宽容的世界才能够和谐而美丽。

学会宽容吧!学会宽容,就是善待自己。  
(物管公司 张美)

## 十一届西博会重头戏 2009 杭州西湖国际烟花大会举行 运河分会场主观礼台设在南北商务港

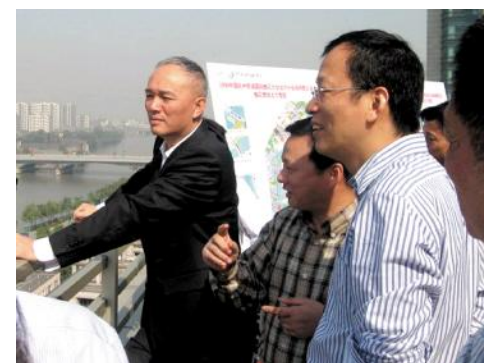


**本报讯** 2009年10月24日晚,作为第十一届中国杭州西湖国际博览会的重头戏之一,2009中国杭州西湖国际烟花大会举行,融烟花、音乐、灯光和解说为一体,以“人文运河”为主题的运河分会场在古老的京杭大运河畔拉开帷幕。此次烟花大会的分会场主观礼台设在了由新南北集团开发,新南北物业管理的南北商务港7楼。国家商务部领导、省委有关领导、市委及西博会组委会有关领导,拱墅区四套班子领导,同数十万市民一同欣赏了这场完美的视觉盛宴。

商务港服务中心的全体员工积极为本次大会和浙江电视台、杭州电视台,107城市之声电台做好前期准备工作和大会当晚的各项工作。



南北商务港是集团旗下公司开发的精品项目,并由新南北物业公司管理。



**相关链接1:**在烟花大会举行之前的10月23日,浙江省委常委、杭州市委书记王国平和市委副书记、市长蔡奇,市委常委、秘书长许勤华,市委常委、公安局局长柯良栋,副市长张建庭,政协副主席张必来以及市政府秘书长许小富一起,在拱墅区区委书记俞东来、区长许明、区委常委常务副区长卢建标、区委常委、公安局局长杨军的陪同下来到了南北商务港。

蔡奇市长还专门走访了南北商务港11楼、9楼、7楼部分企业,蔡市长在考察企业的过程中向新南北集团总裁陈烟土详细了解了南北商务港的设计理念、入驻企业情况、租售价格、物业管理费价格,并向拱墅区委领导了解了商务港的创税情况。听完情况后介绍,蔡奇市长对南北商务港的设计理念、租售费用、物业费用的性价比表示赞赏。

**相关链接2:**南北·西岸项目位于拱宸桥西,尽享古老运河一线景观。楼盘交付后,当盛宴再上演时,业主可以在家里欣赏烟花。

## 冲刺! 20亿! 集团公司举行销售动员招待酒会



**本报讯** 2009年11月3日晚,集团公司在杭州百瑞大酒店举行南北·西岸、青枫墅园、欣北·钱江国际大厦三

盘售楼动员招待酒会。集团公司总裁陈烟土、执行总裁许尚志、总会计师李宝璞、总建筑师虞谷音亲临现场,南北·西岸、青枫墅园、钱江国际大厦三项目全体销售员(包括销售管理人员、策划人员)作为主角入席,青枫公司、欣北公司及集团各部室负责人参加。酒会开始前,集团公司销售部总监马奕林通报了今年集团公司特别是杭州市内三大项目的销售情况。随后,陈烟土总裁作了重要讲话。陈总代表集团公司及董事会就今年取得的良好销售业绩,向销售人员表示了祝贺和感谢。他分析了取得好成绩的原因,并对接下来的销售目标作了要求,动员大家树立销售至上的理念,乘势而为,一鼓作气,为冲刺20亿年度销售目标努力。

在座的销售人员也纷纷表态,有能力有信心在今年最后的二个月再创销售佳绩,实现集团公司全年20亿元的目标。

## 新南北项目房博会上火爆呈现



**本报讯** 2009年10月23日至26日,浙江省第16届房地产博览会在杭州举行,新南北集团旗下南北·西岸、钱江国际大厦、青枫墅园三个项目参展。

房博会四天里,前来项目展示区参观咨询的客户络绎不绝,大家对位于拱宸桥板块的南北·西岸、文一西路大城板块的青枫墅园、钱江经济开发区的钱江国际大厦三个楼盘给予了极大的关注。很多客户了解过楼盘详情后,表现出了极大的购买欲望,纷纷现场下单。四天里,三大项目销售火爆,共成交97套,成交金额约1.1亿元。另外,本次房博会期间还积累了大量意向客户。