

锦江酒家和糖城家乐小厨供应新鲜月饼！

（本報記者饒樹子）馬上就要到中秋節了，對大陸華人來說，無身處世界的一個角落，每逢佳節倍思親，而吃上海地區的應景家鄉美食，無疑是一解鄉愁的最好辦法。中秋吃月餅是必需的，月餅有好多種，總的來說分為蘇式和廣式兩種。廣式月餅皮薄軟、美味可口，花色繁多，餡料有五仁、火腿、蓮蓉、豆沙、豆蓉、芋泥、椰蓉等。通常我們在上海過月的餅至少已經生產一個月以上了，現在告訴大家一個好消息：丁師傅的錦江酒家和糖城家樂超市裏的家樂廚供應現烤現買的蘇式和廣式鮮肉月餅。

在休斯頓，丁師傅是一塊響當當的金字招牌。丁師傅的錦江酒家和家樂超市內的家樂小廚生意都很火，食客如雲。丁師傅出身廚班又在上海的五種錦江飯店做過十多年廚，來美國後也一直從事餐業，擅長各種中西菜肴，丁師傅的錦江酒家、家樂上海菜而出名。前不久，家樂超市三家聯席，邀請丁師傅出山來治理“家樂小廚”。

傅果然出手不凡，為推廣健康養生理念，丁師傅燒出了道道少鹽、少鹽、少油的健康菜餚，充分利用食材的原味，讓菜有味美甘香。家樂小廚的優勢就在於在家樂超市裏面，家樂超市天天提供多樣化有機食品、百餘種新鮮蔬果，所以家樂小廚的食材既新鮮又便宜，也能更多地讓利益給顧客。

想吃丁師傅親手做的新鮮月餅嗎？請來丁師傅主理的錦江酒家 and 位於家樂超市裏的家樂小廚。

錦江酒家：9968 Bellaire Blvd., #160 (黃金廣場)，Houston
TX 77036
電話：713-995-0985
糖城家樂超市 welfresh
地址：4635 Highway 6, Sugar Land, TX 77478，電話：
281-313-8838



丁师傅教《味全小厨房》主持人翁大嘴做月饼。



精美的包装。



休斯敦名厨丁师傅



白莲蓉双黄月饼

本报记者黄梅子报导



丁师傅在美南电视《味全小厨房》教做新鲜月饼。



刚刚出炉的月饼。



新鲜出炉的月饼。

「凤城海鲜酒家」推出独家特色菜迎中秋



冬菇菜心



贵妃鸡



清蒸鱼



大肉蟹炒年糕



冰冻海螺片



牛肉粒



双龙虾

全旅假期

713-568-8889 全旅用心 顧客安心

7001 Corporate Dr, Suite 210, Houston, TX 77036 (美南銀行後樓)
專精: 中國10年簽證 & 全球豪華郵輪

獨家!!

獨家!!

獨家!!

休士頓旅遊權威

僅\$299(買一送一)

獨家!!

含: 上海來回機票+7天旅遊團




Debbie 文媛/Manager

281-799-2833

debbie@chinatourusa.com

WWW.CHINATOURUS.COM



美南日報

Southern Daily News

www.scdaily.com



美南国际电视网

Southern Television

www.hkhtv.com



休士頓黃頁

Houston Chinese Yellow Pages

www.hcyp.com



美南印刷厂

U.S.A. Printing



美南

副刊

SOUTHERN CHINESE DAILY NEWS

美南新闻报业电视传媒集团
SOUTHERN NEWS GROUP

2016年9月12日 星期一
Monday, September 12, 2016

报

电

视

黄

页

移

动

传

媒

全美最大华裔独立多媒体集团

美南新闻日报·华府新闻日报·达拉斯日报

PSRST STD US POSTAGE PAID ALIFE, TX PERMIT #16

美国政府指定为法律性质广告刊例



休士顿旅游指南

Houston Travel Guide



美南国际贸易中心

International Trade Center

www.international.org



美南新闻网站

S.C.D.N

www.scdaily.com



走进美国网站

ChenUS

www.chenius.com

HCA 將於9月24日下午2時 舉辦選民登記活動

問題，您對您孩子的學區的教育質量不滿意嗎？您對休斯敦中國城的治安惡化而不滿意嗎？您為美國人的未來而擔憂嗎？我們可以參加社區活動尋求解決問題的方法，我們可以資助華裔選民官員讓他們正視我們面臨的難題，但最重要的手段就是用我們手中的選票來表達我們的想法，發出我們的聲音，改變我們的社區和社會。

投票，是每一個公民最基本的權利，是我們這個民主社會的生活的一部分。不管您喜歡也好，不喜歡也好，每次選舉的結果都會影響到我們的工作、生活、環境，甚至影響到國家的版圖，國家的發展，國家的未來。選上總統，領導個執政，看無所事事！但當一些事情發生時，我們會恨僅選民官員們沒有我們說話，發覺到我們的聲音無人聆聽，會覺得軟弱無助。每當這個時候，我們就會感到選舉的重要性。



選民登記

VOTER REGISTRATION

美國四年一次的大選又要到了。11月8日，美國將投票選出新的總統。同一天的選舉上還有六、郡以及我們居住的城鎮的地方議題。如果您還沒有註冊登記成為選民，請這一次不要再再次錯過大選投票的機會了。如果您計劃參加11月的大選投票，您必須在10月11日之前填寫好並寄出有效的選民登記表。

登記表冊成為選民，需要找到一張表格，然後按照規定詳細填寫。您不必擔心不會填寫選民登記表，我們的休斯敦華裔聯盟會幫助您。

9月24日下午2點起，休斯敦華裔聯盟將在休斯敦廣場（也就是惠康超市所在廣場）

供選民登記註冊服務。我們將手把手幫助您完成選民登記註冊的過程。這是免費的，您只要在這個時間到達我們的選民登記註冊服務點，HCA已經準備好了數百張空白選民登記表，由擁有VDVR證書的書記當場指導您填寫和回收填寫好的登記表，幫您搞定選民登記註冊。不管您居住在哈里斯郡還是福遍郡，我們都可幫您。9月24號那天還會有Harris County選民辦公室的工作人員參加，提供一些相關選舉的信息和資料。

您將會很容易找到我們的義工。請注意，這是我們的橫幅：

我們將屆時等待您的光臨。

請在您的日曆上記下這一天和這個時間、這個地點：

時間：9月24日，下午2點到6點
地點：頂好廣場（惠康超市所在廣場）

同胞，我們期望在9月24日為您提供最熱心、周到、細緻的選民登記註冊服務。來吧，休斯敦華裔聯盟歡迎您！

【休斯敦全旅假期】特别邀您游夏威夷
3-7天团特价只要\$161/人起（不含机票）！

■ 石古园 4-12 岁 (买 2 送 1) 原价 20% off 大优惠 总统巨堡、北大峡谷 ■ 石古园、羚羊彩穴、冷坑瀑布、西贡谷 美东 4-9 岁 (买 2 送 2) 大优惠价 20% off 大优惠 纽约、费城、华盛顿特区、芝加哥、波士顿、罗德岛、康州、哈佛大学、麻省理工学院、耶鲁大学 美国西部 (买 2 送 1) 原价 20% off 大优惠 洛杉矶、旧金山、拉斯维加斯、迪士尼乐园、好莱坞环球影城、圣地亚哥海洋乐园、洛杉矶市区、大峡谷、爱迪生、胡佛水坝、大峡谷游船、克奇工厂、仙人掌庭院、旧金山大桥、渔人码头、优胜美地国家公园 美加东 豪华火车 8 天畅游	■ 11 大名城 (买 2 送 2) 按原价 20% off 大优惠 纽约、费城、华盛顿特区、康宁、尼加拉瀑布、多伦多、千禧湖、渥太华、蒙特利尔、魁北克、波士顿 迈阿密 6 天 (买 2 送 1) 奥兰多 4-9 岁 (买 2 送 2) 迪士尼国家公园、西铁城、西铁城、迪士尼乐园、世界魔术师之城、新奥尔良、水上乐园、迪斯尼游乐园、环球影城、甘乃迪太空中心海洋世界 亚特兰大-新奥尔良-芝加哥 6 天 亚特兰大、墨西哥马利、新奥尔良、杰克逊、孟菲斯、圣路易斯、春田市、芝加哥 美国大内陆：特价旅游团 \$49 + \$99 云南、香格里拉、桂林、云南、香格里拉、桂林、澳门、桂林、广州、张家界、九寨沟	欧洲：(西欧 南欧 东欧 北欧) 名人假期、罗马假期、大邮轮旅游 豪华邮轮：加勒比海、阿拉斯加、夏威夷、地中海、欧洲、夏威夷、巴哈马、加拿大、New England 东南亚：日本、台湾、新加坡、马来西亚、泰国、香港、澳门 澳洲、马来西亚、黄金海岸、夏威夷、埃及尼罗河、杜拜、印度金三角 中南美洲：巴西、阿根廷、智利、秘鲁、厄瓜多尔、哥斯达黎加、瓜地马拉、南美洲大整合 其他业务：中国签证、各地廉价机票、酒店、租车、机场接送 电话：363-568-8889 地址：7001 Corporate Dr. # 210 Houston TX 77036 (美 110 银行右栋大楼) www.chinaturous.com Wechat: chinaturous
--	---	---

A gift for you.
September
10-25

「名家」 將於 9 月 10 日至 9 月 25 日舉行
任買兩種資生堂護膚產品
贈送精美化妝包活動

White Lacquer 图文：秦鸿钧

位于「惠康广场」的「名家」化妆品专卖店，将自今（9月10日）起至9月25日止，举行购买任意二项资生堂护肤产品，您即可获得免费的豪华试用妆和精美化妆包，该化妆包有保养及美白系列两款，各价值\$74元及\$79元，欢迎临选选购。

德州22區國會議員Pete Olson
昨由梅路村博士代表頒發文告

（士仁顿/李满涛）为了欢迎州议会长首次拜访德州林火中心，美国德州22区国会众议员Pete Olson特别安排梅格柯博士在去大上致美国众议认可荣誉证书，梅博士在颁发之前特别向全场众议员代表Olson代表为德州相当广大的地区，包括：糖，密苏里，Perland，Kata，Rosenbert，及Richardson等广大地区，其荣誉证书内容如下：
大华府州议会长特此以尊敬的美国国会众议员

多·奥尔森代表美国政府官方的正式认可，以表彰他多年传播拯救大业的杰出成就，你促进世界和平和帮助各地人民的使命是值得钦佩的。我们为你对德州社区提供的宽宏大量的工作奉献和努力表达我们最深切的感谢。

非常尊敬
美国得克萨斯州22区国会众议员代表·奥尔森



美国GSA国际教育

亲友要留学？这事交给我！

GSA “全程无忧” 留学服务体系

全程服务，一站搞定！你还可以拿佣金！



- 推荐学校
- 帮助申请
- 安排食宿
- 照顾生活
- 监督学业
- 升学辅导
- 定期回访
- 冬夏令营

合作学校覆盖全美



嗨，我是Larry!



英语热线：630-963-3620 中文热线：630-277-9137 邮件：Larry@GlobalSchoolAccess.com 微信：LarryLifson

www.GlobalSchoolAccess.com

美国人的生活习俗



（一）社交场合女士优先

美国妇女在社会政治生活中的地位究竟如何，这里姑且不论。但在社交场合中，她们总是会得到格外的优待。尊重妇女是欧美国家的传统习俗，从历史角度分析，是受到欧洲中世纪骑士作风的影响;若从宗教的角度分析，它是出于对圣母玛利亚的尊敬。

按照美国人的习惯，在社交场合，男子处处都要谦让妇女，爱护妇女。步行时，男子应该走在靠马路的一边;入座时，应请女士先坐下;上下电梯，应由女士走在前边;进门时，男子应把门打开，请女士先进。但是下车、下楼梯时，男子却应走在前边，以便照顾女士;进餐厅、影剧院时，男子可以走在前边，为妇女找好座

在美国，不论什么人得到别人的帮助时都会说一声“谢谢”，即使总统对待者也不例外。在商场里，售货员的脸上总是堆着笑容，当顾客进门时，他们会主动迎上来，问一声“我可以帮助你吗?”当顾客付款时，他们会微笑着道谢。最后还会以谢辞送你离去。同样，顾客接过商品时也会反复道谢。

美国人在一家人之间也是客气话不离口，不仅夫妻之间如此，对小孩子们说话也常带“请”和“谢谢”，这样，孩子便自然地养成了讲礼貌的好习惯。

美国人还习惯于对别人道“对不起”。当人们发生小摩擦时，一声“对不起”，常使芥蒂烟消云散。就是遇到一些微不足道的小事，例如向别人问路、在剧场中从别人座位前走过等，美国人也会连声表示歉意。美国人把在公共场所打嗝或与别人交谈时打喷嚏、咳嗽都视为不雅，遇到这种情况，他们就会说声“对不起”，请对方原谅。

（三）见面礼节要紧就简

西方国家人民在传统上有一套繁琐的见面礼节，从握手、问候到互相介绍都有约定俗成的习惯。相形之下，美国人在与人间的交往上就比较随便。在美国，朋友之间通常是熟不拘礼地招呼一声“哈罗”，哪怕两个人

是第一次见面，也不一定握手，只要笑一笑，打个招呼就行了，还可直呼对方的名字，以示亲热。但在正式场合下，人们就要讲究礼节了。握手是最普遍的见面礼。在美国，握手时，男女之间由女方先伸手。男子握女子的手不可太紧，如果对方无握手之意，男子就只能点头鞠躬致意。长幼之间，年长的先伸手;上级之间，上级先伸手;宾主之间，则由主人先伸手。

握手时应注视对方，并摘下手套。如果因来不及脱掉手套，须向对方说明原因并表示歉意。还应注意人多时不可交叉握手，女性彼此见面时不可不握手。同握手的先后顺序一样，介绍给人认识时，要先把男子介绍给女子，先把年轻的介绍给年长的，先把职位低的介绍给职位高的。

（四）称呼随便含姓喊名

大多数美国人不喜欢用先生、夫人或小姐这类称呼，他们认为这类称呼过于郑重其事了。美国男女老少都喜欢别人直呼自己的名字，并把这视为亲切友好的表示。

人们初次见面，往往是连名带姓一起介绍，譬如说：“我叫玛丽·史密斯。”这时对方可以随便叫她“玛丽”或“史密斯小姐”。常见的情况是，交谈之初可能用姓称呼，过了一会就改称名字了。有时刚同一个美国人结识，不知如何称呼好，你可以只称先生或女士。这时，对方会很快理解你的心理。热情地告之：“我叫詹姆斯·威尔逊，叫我詹姆斯好了。”或者“别叫我史密斯夫人，叫我萨利好了。”

的确，美国人之间，不论职位、年龄，总是尽量喊对方的名字，以缩短相互间的距离。美国有家刊物曾专就称呼问题在150种工商行业中做过调查，结果发现他们之中85%的称呼是只喊名字。美国人很少用正式的头衔来称呼别人。正式的头衔一般只用于法官、高级政府官员、军官、医生、教授和高级宗教人士等。例如：哈利法官、史密斯参议员、克拉克将军、布朗陆军、格林教授、怀特主教等。值得注意的是，美国人从来不用行政职务如局长、经理、校长等头衔称呼别人。

（五）与人交谈莫问私事

在美国社会中，人们的一切行为都以个人为中心，个人利益是神圣不可侵犯的。这种准则渗透在社会生活的各方面。人们日常交谈，不喜欢涉及个人私事。有些问题甚至是他们所忌谈的，如询问年龄、婚姻状况、收入多少、宗教信仰、竞选中的投票等等都是非常冒昧和失礼的。美国入看到别人买来的东

西，不去问价钱多少?见到别人外出或回来，也不会去问上一句“你从哪里来?”或“去哪儿?”至于收入多少，更是不能随便问的事，谁想在这些方面提出问题，定会遭人厌恶。美国人往往用了“鼻子伸到人家的私生活里来了”这句话来表示对提问人的轻蔑。

值得一提的是，美国人对年龄的看法同我们大不相同。在我国，老年人受到尊敬，而在美国却是“人老珠黄不值钱”。因此在美国，老年人绝不喜欢别人恭维他们的年龄。有一次，中国留学生在美国中西部的一个城市举行盛大聚会，宾客如云。当地一位名牌大学的校长与其母亲也光临盛会。留学生在欢迎辞中说：“xx老夫人的光临使我们全体同学感到荣幸。”“老”字在中国是尊称，不料却触痛了这位老夫人，当时她脸色遽变，尴尬不堪，并从此再也不在中国留学生的聚会上露面了。

美国人还十分讲究“个人空间”。和美国人谈话时，不可站得太近，一般保持在50公分以外为宜。平时无论到饭馆还是图书馆也要尽量同他人保持一定距离。不得已与别人同坐一桌或紧挨着别人坐时，最好打个招呼，问一声“我可以坐在这里吗?”得到允许后再坐下。

罗宾别墅

崇尚自然的建筑观

赖特从小就生长在威斯康星峡谷的大自然环境中，在农场过着日出而作，日落而歇的生活，使他深刻地认识自然，同时也爱上了自然。从赖特的建筑中，我们能很明显地体会到他运用自然元素、模拟自然以及与自然环境融合的手法。赖特所提出的草原风格建筑、美国风建筑，有机建筑理论，对材料的认识和尊重、广由城市规划等都是在这一理念的基上提出的。

有机建筑理论

有机建筑理论正是在自然建筑观理论的基础上发展而来的。1894年，赖特在一次演讲上公开提出他的这个概念：让你的建筑看起来似乎从基地里自然生长，造型同周围的环境完全融洽，让自然来主导这一切。他所定义的有机建筑，就是要能顺应时间、适应地点、适应人。这应该是发展的最高境界，随着社会的发展，建筑的功能逐渐延伸，不仅有居住休憩功能，也有外形展示功能，甚至有时作为一座城市形象的代表，但是无论怎样发展，建筑始终是为人类服务的。只有建筑在合适的地点、合适的时间产生的合适的建筑，才是最好的建筑。



完美的建筑。

属于美国的建筑文化

赖特第一个雇请建筑师，是少数对他有影响力的人之一，沙利文确信真正的美国式建筑应该是具有美国特色的，而不是通人以为的传统欧式建筑，这个理念最终由赖特实现了。赖特称大城市的折衷主义建筑为借来的时髦，并指出几乎所有的建筑还在用外国口音说话。首先是英国口音，然后是法国和德国。他主张芝加哥必须从自身中寻求文化，否则整个美国都将成为欧洲的殖民地。

表现材料的本性

赖特的建筑作品能够打动人们的原因，不仅在于空间的处理方式，而且在于建筑本身充满了天然气息和艺术魅力。其秘诀就在于他对材料的独特理解，他极力地批判天然材料处理得不自然的现象：木材和木瓦都被刷上了漆，石头和砖块也都抹了灰。他指出：每一种材料有自己的语言，每一种材料有自己的故事，对于创造性的艺术家来说，每一种材料有它自己的信息，有它自己的歌。赖特善于借用与自然环境相协调的石材、木材等天然材质，并以人的生活情感需要为出发点建造建筑。

全球变暖海洋越来越脆弱 还能愉快地吃海鲜吗?



世界自然保护联盟(IUCN)5日发布的一份重量级报告显示，全球变暖令海洋越来越脆弱，海洋生物的生活环境不断变异，威胁全球食品安全。报告由来自10多个国家的80名科学家完成，研究对象涵盖海洋中所有

主要生物的生态系统。“我们都知海洋提供这个星球需要的营养，我们都知道自己每秒钟呼吸的空气来自海洋。”IUCN世界保护区委员会分管海洋事务的副主席·拉福利说，“然而，我们正在让海洋变得脆弱。”



减肥失败，体重反弹？不怪你！据英国《每日邮报》9月4日援引耶鲁大学神经科学家桑德拉·阿莫特的文章称，科学研究发现，在大脑潜意识控制之下，每个人的体重都有“标准”范围，高于或低于“标准”范围都难以维持。

统计显示，41%的人减肥失败，在大约5年后体重反弹。“罪魁祸首”是大脑，因为它要确保身体不至于挨饿。实际上，每个人的大脑都会拼命地想把体重维持在一定范围之内，这个范围因人而异，既取决于

中国持续数十载保护给力 熊猫不再“濒危”

世界自然保护联盟4日说，得益于中国持续数十载的保护，大熊猫不再“濒危”。这一国际环保组织当天在濒危物种红色名录更新报告中宣布，把大熊猫的受威胁等级从“濒危”降为“易危”。中国国家统计局去年2月发布的全国第四次大熊猫调查结果显示，截至2013年底，中国现有1864只野生大熊猫；根据世界自然保护联盟估计，包括幼崽和成年大熊猫在内，野生大熊猫共约2060只。报告说，一系列范围广泛的调查显示，大熊猫“种群数目减少的情况得到有效控制，且种群数量已经开始增加”。大熊猫生存状况的改善“证明中

自20世纪70年代以来，全球水系统吸收了因气候变暖而增加热量中的93%，承担陆地温度“空调”的重要作用；而与此同时，海洋生物的生活规律却发生大幅改变。报告指出，水母、海鸟以及浮游生物的栖息地向气候更寒冷的两极偏移了至多10个纬度。更高的气温也可能改变一些海洋生物的性别比例，比如海龟，因为温暖的环竟可能孕育出雌海龟。而且，海洋温度升高导致海洋动植物种群疾病增多，食品安全也因此受到影响。海洋变暖也使得珊瑚礁以前所未有的速度死亡，导致依赖珊瑚礁的鱼类减少。报告预计，由于鱼类种群分布变化，与1970年至2000年这段时期相比，东南亚地区捕鱼业产量到2050年将下降10%至30%。专家呼吁各国减少温室气体排放，大力使用可再生能源。

“对我们这样的人来说要想买房太难了，”鲁宾逊说，“我挣得不算少，但还要养家、付房租，根本凑不起10%的(购房)定金。”

全球最大房地产数据分析机构“核心信息咨询公司”提供的数据显示，悉尼独栋住房价格最近5年内上涨约60%，公寓房价同期上涨4%。

事实上，整个澳大利亚房地产市场近年不断升温。海外买家被认为是过去3年助推房价上涨的主要因素。但随着近期大银行停止对海外买家发放购房贷款，加上央行5月降息至历史低位，政府对部分购房者实施税收优惠政策等，本地居民显示出强烈购房意愿。而悉尼这个人口第一大城市凭借其得天独厚的发展优势，更成为买房产的第一目标。

怎么知道自己的“大脑体重”呢?放弃节食，试试“直觉饮食”(intuitive eating)吧。饿了就吃，饱了就停。6到12个月之后，就在“大脑体重”范围之内了。

绝大多数情况下，大脑能维持能量平衡，准确率为99.5%。但是，美食诱惑无处不在。食品生产商鼓励消费者多买；而西方饮食结构也会抬高实际体重和“大脑体重”。当然，垃圾食品 and 食品添加剂也有“罪”。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

理想情况下，大脑会在潜意识中管理体重，微妙地调整饮食和活动水平，确保身体的所得即所需，不多也不少；而西方饮食结构也会抬高实际体重和“大脑体重”。当然，垃圾食品 and 食品添加剂也有“罪”。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

澳大利亚房价太高 “共享产权”找人合买可好?

澳大利亚最大城市、新南威尔士州首府悉尼这几年房价蹭蹭蹭地猛涨，购房成本年平占据全国第一。其他大城市也呈同等趋势。

澳大利亚人曾经引以自豪的住房自有率如今直线下降，先前几乎不识买房愁滋味味的中产阶级纷纷直呼买不起。为此，有人提出“共享产权”的想法帮中产圆梦。简言之，就是找人合买房子，然后一步步赎回房子全部产权。

【买房梦渐行渐远】

克劳德·鲁宾逊现年46岁，年薪8.5万澳元(约合人民币42.8万元)，超出全国平均收入水平。但这笔收入相对于悉尼如今的购房成本，不过是杯水车薪。

“对我这样的人来说要想买房太难了，”鲁宾逊说，“我挣得不算少，但还要养家、付房租，根本凑不起10%的(购房)定金。”

全球最大房地产数据分析机构“核心信息咨询公司”提供的数据显示，悉尼独栋住房价格最近5年内上涨约60%，公寓房价同期上涨4%。

事实上，整个澳大利亚房地产市场近年不断升温。海外买家被认为是过去3年助推房价上涨的主要因素。但随着近期大银行停止对海外买家发放购房贷款，加上央行5月降息至历史低位，政府对部分购房者实施税收优惠政策等，本地居民显示出强烈购房意愿。而悉尼这个人口第一大城市凭借其得天独厚的发展优势，更成为买房产的第一目标。

怎么知道自己的“大脑体重”呢?放弃节食，试试“直觉饮食”(intuitive eating)吧。饿了就吃，饱了就停。6到12个月之后，就在“大脑体重”范围之内了。

绝大多数情况下，大脑能维持能量平衡，准确率为99.5%。但是，美食诱惑无处不在。食品生产商鼓励消费者多买；而西方饮食结构也会抬高实际体重和“大脑体重”。当然，垃圾食品 and 食品添加剂也有“罪”。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

人，甚至包括部分在外人看来收入尚可的中年人。

墨尔本大学研究显示，澳大利亚成年人在住房自有率一度保持在67%左右，但这个数字明年可能降至不足50%，悉尼等大城市情况更糟糕。

【酝酿“共享产权计划”】

为帮助“夹心层”买房，新南威尔士州公益组织联盟提出“共享产权计划”，帮扶对象是那些年薪7万澳元(人民币35.2万元)至10万澳元(人民币50.3万元)的首次置业者，例如教师和警察。

按照这个设想，个人或家庭购买第一套住房时，可按比例支付部分房款(最低支付25%)，剩余部分由社区住房部垫付。购房者收入增加后，可购买剩余部分房产，直至收回整个房产所有权。

新南威尔士州住房协会联合会主管温迪·海赫斯特解释说，购房者可以根据自己出资的房产份额办理抵押贷款，剩余份额的抵押贷款由社区住房部承担，悉尼独栋住房价格最近5年内上涨约60%，公寓房价同期上涨4%。

事实上，整个澳大利亚房地产市场近年不断升温。海外买家被认为是过去3年助推房价上涨的主要因素。但随着近期大银行停止对海外买家发放购房贷款，加上央行5月降息至历史低位，政府对部分购房者实施税收优惠政策等，本地居民显示出强烈购房意愿。而悉尼这个人口第一大城市凭借其得天独厚的发展优势，更成为买房产的第一目标。

怎么知道自己的“大脑体重”呢?放弃节食，试试“直觉饮食”(intuitive eating)吧。饿了就吃，饱了就停。6到12个月之后，就在“大脑体重”范围之内了。

绝大多数情况下，大脑能维持能量平衡，准确率为99.5%。但是，美食诱惑无处不在。食品生产商鼓励消费者多买；而西方饮食结构也会抬高实际体重和“大脑体重”。当然，垃圾食品 and 食品添加剂也有“罪”。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。

说完了吃，就聊聊锻炼。适度锻炼能有效降低大脑体重。锻炼本身消耗热量，增肌之后，消耗更多。不仅如此，锻炼还能缓解压力和失眠，从荷尔蒙方面抑制体重上涨。



自由女神像，作为美国象征，位于美国纽约市曼哈顿以西的一个小岛—自由岛上，她手持火炬，矗立在纽约港入口处，日夜守望着这座大都会，迎来了自19世纪末以来到美国定居的千百万移民。1984年，它被列入世界遗产名录。

自由女神像是法国人民1884年赠给美国人民的礼物，是自由的象征，女神像高46米，连同底座总高约100米，是那时





最新高級石英石臺面

Build unique for life...

搬遷新址，擴大營業

營業時間週一至週五8am-5pm 週六8am-1pm



批發、零售石英石臺面、廚櫃、水槽、水龍頭、文化石、磨卵石、木紋磚、長期備有大量現貨、顏色多、種類全、庫存大、工廠直銷，免費估價。

www.cmdgroupusa.com

Telephone : 713-690-6655 Fax : 713-690-6662

地址 : 5922 Centralcrest St.Houston, TX 77092



NEW

白色活動櫥櫃

15% OFF

優質

楓木實木櫥櫃

軟滑軌關閉抽屜

櫥櫃 15%折扣

并有送貨及安裝服務

32種花崗石任您選購

免費贈不銹鋼水槽

with Min. 45 sq. ft. of Counter Top Purchase & Installation.

7265 W. 43rd St. off Hempstead Hwy. 1 mile West of 290

713-460-6510

www.imperial-granite.com



新寶器材公司 (店面展示及倉儲貨架) (新或舊)

請洽 陳世杰 Albert Chen 或 Tracy Chen

7501 Harris Dr. 102C Houston, TX 77036

Tel: (713) 266-6006

Fax: (713) 266-2006

www.royalfixtures.com

E-mail: royalfixtures@hotmail.com

只要你想成立公司，開店請洽本公司，免費諮詢，估價，新舊器材，一應俱全。

超市貨架

倉庫重型貨架

輕型貨架

斜口層架龍

鐵網展示片及配件

橫格板及配件

鐵線龍架

玻璃龍架

玻璃龍

組合玻璃櫃

鐵網板展示台

各式展示架

各式衣架

紙櫃、塑膠櫃

衣式櫃特別

衣式櫃特別

本公司1990年成立價格低廉服務周到



美联建筑设计

The United Design Construction

(832) 868-1090

◆建筑装修,大小工程:

◆设计:

◆绘图:

◆材料预算

◆工程分析预算

◆工程管理

◆新建,改建,餐厅,旧房翻新

◆商场,店铺,餐厅,办公室,仓库,住宅

◆内外设施更新,维护

◆地基车库屋顶

◆房间隔墙,房屋补漏

◆内外油漆,地板地毯,大理石,门窗橱柜

◆天面地台,厨房浴室

◆园亭美化,篱笆凉棚,小桥流水

◆防盗门窗,铁栏

商业,住宅,百万保险! 价格公道! 质量保证! Call Now for Free Estimates (832) 868-10909515 Bellaire Blvd, Houston, TX 77036

