

东莞本月起实施旧改补偿新标准

非住宅类物业和住宅类物业，均采用“物业置换和货币补偿”相结合的安置模式

文/羊城晚报记者 文聪
图/羊城晚报记者 王俊伟

今后进行“三旧”改造，住宅类物业该如何补偿？非住宅类物业又该如何安置？这些问题都可以在东莞市日前印发的《东莞市“三旧”改造补偿安置成本核算暂行指引》(以下简称《指引》)中找到答案。据悉，自5月1日起，全市“三旧”改造(城市更新)项目将按照“基础补偿+增值共享”的核心思路，通过“物业置换和货币补偿”相结合的模式，实施一套全市统一、公开透明、简明易懂、科学合理的补偿安置成本核算标准。



自5月1日起，全市“三旧”改造(城市更新)项目将按照“基础补偿+增值共享”的核心思路

明确项目补偿安置时间界限

对于高开发强度的东莞来说，“三旧”改造(城市更新)项目是集约集约用地的主战场。《指引》适用于全市采用政府主导模式和公开招引实施主体模式实施的“三旧”改造(城市更新)项目。《指引》提出，启动“三旧”改造(城市更新)项目时，应当明确项目补偿安置时间界限，原则上自各镇街(园区)项目改造启动公告发布之日起，项目范围内未经批准实施的新建、扩建、改建和改变用途等不当行为增加的补偿安置费用、补偿安置项目，均不纳入补偿安置成本核算范围。由具备资质的第三方测绘机构对项目拆除范围内土地、建(构)筑物的权属类型、区位、用途、结构、面积等情况开展测绘和权属调查，经技术审查单位审查确认后，确定补偿安置范围。

补偿安置成本核算内容共有八项，主要包括土地补偿、建筑物主体补偿、房屋装饰装修补偿、构筑物、附属物补偿、搬迁费补偿、临时安置费(非住宅类物业的物业置换包含临时安置费)、停产停业损失、奖励等。

补偿安置标准，这是各方最为关注的焦点。根据《指引》，非住宅类物业和住宅类物业，均采用“物业置换和货币补偿”相结合的模式。其中，非住宅类物业改造用途可分为工业、商服和住宅。非住宅类物业改造为工业用途的，土地和地上建筑物分别核算，土地采取物业置换，置换物业性质为可分割转让的产业用房，结合置换物业建安成本确定置换比例。其

非住宅用地停产停业有补偿

中，属于国有出让建设用地的，按土地面积1:0.55-0.65置换产业用房；属于集体建设用地的，按土地面积1:0.6-0.7置换产业用房。非住宅类物业改造为商服、住宅用途的，土地和地上建筑物整体核算。对于国有出让的商服用地，结合现状建筑物的具体情况，按照权属调查确认的建筑面积，置换不超过同等建筑面积的商业用房。非住宅用地停产停业该如何补

偿呢?《指引》中明确规定，有合法经营手续的经营性场所(含经营性场地和房屋)，且相关生产经营活动存续的，以权属调查确认的建筑面积为核算基数，停产停业损失按照该镇街(园区)同类型房屋市场租金进行核算，停产停业期限按照6个月计算；或者根据税务部门出具的纳税情况等证明，按照补偿安置方案发布前1年内企业实际月平均税后利润核算不超过6个月的停产停业损失。

推进盘活旧改项目开发进程

例商品住宅和不超过1:0.5比例保障性商品住宅；未办证的，四层及以下不超过600平方米的已建房屋，按权属调查确认的建筑面积置换1:0.5比例商品住宅和不超过1:0.5比例保障性商品住宅。“东莞市政府正式印发实施《指

引》，旨在进一步深化改革创新。”中原地产研究院有关负责人解读认为，政府已经开始参与主导“三旧”改造(城市更新)，补偿安置标准方案的全面完善和公正公开，将有利于推进盘活旧改项目开发进程，进一步促进东莞未来新房供应量增加。

相关新闻 “五一”期间东莞住宅网签252套

羊城晚报讯 记者文聪报道：回顾“五一”小长假的东莞楼市，战果如何呢？东莞住建局官方公布的数据显示，今年4月29日-5月3日，全市商品住宅网签套数共计252套，相比于去年“五一”小长假(2022年4月30日-5月4日)住宅网签359套，今年住宅成交量同比下降29.8%。中原地产研究院对东莞100多个项目监控显示，今年“五一”小长假期间，客户来访量同比下降10%，但日均来访量比平常周大涨，主要由于大型暖场活动增多、降价促销力度加大、带着奖励、成交奖励、渠道涨佣、等营销手段带动市场人气上升。但值得注意的是，许多项目来访量中活动上客户居多，看房购房意向客户并不多，来访转化率为7%处于低位，同

比去年“五一”和平常周均下跌1个百分点，反映市场信心不足，客户观望情绪仍然比较重。从片区认购10套以上的项目看，区域分化明显，中心城区、松山湖片区、滨海片区比较活跃，主要是由于这三大片区属于经济强镇且区位优势明显。其中，中心城区珑湾万江翠珑湾项目优惠力度较大叠加地段好，去化较好，以及石龙镇的项目新开盘入市；松山湖片区的大岭山镇的项目新开盘入市热销，以及松湖润府项目持续热销；滨海片区一湾云璟、佳兆业碧海云天等项目以价换量效果较好；东南临深片区较为平淡，主要是大亚湾科城项目持续热销；其余两大片区市场活跃度保持低位。

东莞通报4月建筑工地视频监控检查情况

24家次施工单位存在不到位履职情况

羊城晚报讯 记者文聪报道：记者从东莞市住房和城乡建设局获悉，该局9日发布了《关于2023年4月建筑工地视频监控检查情况的通报》，通过视频监控对全市在建房屋建筑和市政基础设施工程抽查共301项次，发现24家次施工单位、20家次监理单位施工期间存在不到位履职情况。据通报，抽检发现广东粤吴建筑工程有限公司等24家次施工单位施工期间项目理埋等专职安全员不到位履职，天衡方丹项目管理集团有限公司等20家次监理单位施工期间

总监或专业监理工程师不到位履职的情况。而在对起重机械安全拆卸检查中发现，谢岗塔吊机器视觉智能项目2号厂房等4个项目存在相关人员不到位履职的情况。东莞市住房和城乡建设局对上述视频监控发现问题情况均予以截屏取证，并根据相关文件要求，对相关企业或个人实施省动态管理和市不良行为扣分处理。该局将根据差异化管理规定，对未按要求落实整改的单位或个人加大监督执法力度，依法从严进行处理。

3 减肥需适度，不能只关注体重秤上的数字

祁志云解释，判断一个人的胖瘦不是以“多少斤”来区分的。医学上，真正意义的“肥胖”是以体重指数【BMI=体重(kg)/身高(m)】、腰围、体脂率来界定。若以身体质量指数来判断，则BMI ≥ 24 是超重，BMI ≥ 28 是肥胖，BMI ≥ 32 是严重肥胖；若以体脂率来判断，则男性 > 25%，女性 > 30%，即为肥胖；若以腰围来判断，则男性 > 85cm，女性 > 80cm，即为肥胖。三种判断标准有一个超标即为肥胖。并且，还要辨别胖在哪里，比如相同BMI 的情况下，腰围粗的人

代表脂肪多分布在腹部，也有可能内脏脂肪较多，那么其面临的心血管疾病和代谢性疾病的风险会更大。祁志云表示，减重指的是总体重的降低，除了减去少量的脂肪，更多的可能是水分，甚至是肌肉的丢失。如果是身体里多余的水分或者肌肉量在下降，体脂率基本没有什么变化，那就表明脂肪没有被减下去，同时基础代谢可能会降低。这就会导致越减越胖，反而形成易胖体质。而减脂则是把全身多余的脂肪缩小。体脂下降意味着体内多余脂肪缩小，体脂

率下降。祁志云表示，在减肥的过程中，应当注重体脂率的降低，而不是注重体重的变化。体脂率降下来了，体重变化才有意义。体脂率降低，意味着身体内的脂肪减少，这样才非常有利于身体健康，同时有利于塑造完美的体型。祁志云特别指出，有些人在减脂过程中，发现自己的体脂率下降了，但是体重没有减少，甚至增加了一点，实际上这是一种好现象——这是身体代谢率提高的表现。因此，一定要采用正确的方式注重减脂，降低体脂率，而不是只关注体重秤上的数字。

4 如何科学瘦身？运动饮食是关键

“饮食管理、体育锻炼等生活方式的干预是超重或肥胖的首要治疗方式，也就是大家说的‘管住嘴、迈开腿’，但是每个人要选择适合自己的路径。”祁志云说，当下有不少流行的减肥方式如“5+2 轻断食法”“高蛋白膳食法”，运动类的如登上热搜的“刘畊宏健身操”等。这些方法并不是“万能模式”，因为每个人的身体情况不同，导致肥胖的关键因素也不同。而方法一旦没选对，很可能体重减不下来，还引发别的

问题。减肥是需要一定时间的，要在科学搭配饮食、保证营养平衡的基础上，控制每天摄入的卡路里(能差)，同时配合适度运动推进消耗，达到减肥的目标。对此，祁志云建议，在饮食上，应把握八分饱原则，多喝水，增加代谢，饮食结构上少吃或不吃零食，尽量不碰过度加工的高糖分、高盐、高脂的食物，优先选择加工简单、升糖指数低的食物，这样既不容易有饥饿感，也能达

到减重效果。在运动上，对于BMI(身体质量指数)超过28的人群，可采用哑铃、俯卧撑、平板支撑等无氧运动，为减脂打下基础；BMI在24至28之间的人群，可以适当增加原地踏步跑等低强度的有氧运动；BMI小于24的人群，可进行跑步机、跳绳高低强度的有氧运动。最好的减重方式是根据自身实际情况，选择自己喜欢并愿意坚持的运动，持之以恒去执行，通过增加消耗量来健康瘦身。

明星同款减肥食谱，咱普通人也能跟着用吗？

专家：不仅伤身还易反弹

1 急速瘦身伤身又易反弹

期食用，会损害身体健康。”祁志云分析，瘦身食谱在补充植物蛋白、粗纤维食物、水果及高蛋白等方面符合健康素食的特点，可加速胃肠道蠕动功能，帮助肠道内毒素和垃圾排出，改善大便干燥及排便困难现象。但长期吃素减肥有损身体健康，尤其对于身体肥胖症状较严重者，很难达到完全减肥效果。长期全素食减肥，会使机体免疫力低下，易出现感冒、乏力、腰酸背痛的现象。由于过度节食造成营养缺乏，会出现掉发、皮肤变差、长痘的情况；女性会出现月经紊乱，造成内分泌失调，致使骨质疏松。

2 有人因过度减肥导致出现类似更年期症状

可身体的问题却来了。晓馨发现自己的“例假”先是推迟了，后来索性就不来了。等到她前往医院就诊时，“例假”已1年不来了。医生让晓馨去查了性激素，结果雌激素只有20。“其雌激素水平相当低，与更年期妇女雌激素水平差不多。”张秀薇说。换句话说，虽然晓馨才21岁的年纪，但是她出现了更早的症状。张秀薇说，这种情况多发生于进入更年期的老年妇女，其更年期卵巢功能逐渐衰退，进而导致整个系统调节失调。女性保持健康的生活方式很重要，不能过度节食减肥，要有适当合理的营养保障。

东莞市人民医院内分泌科主任张秀薇介绍了最近一个临床病例。晓馨是一名21岁的在校女生，也是一个胖乎乎的可爱姑娘。可在晓馨看来，肥胖的身材却是她难言的痛。看着身边同学一个个打扮得漂漂亮亮的，她也想赶紧变瘦。主意拿定，她开始尝试各种减肥方法。在节食、运动都没有效果的情况下，晓馨开始网购减肥药。“为能快速减肥，她换了好几种减肥药。”张秀薇说，“效果”终于显现，不到3个月，原本80公斤的晓馨，竟暴瘦至45公斤。身材变苗条了，好看的衣服也能穿上了。



减肥需要科学搭配饮食(资料图)

步入夏天，减肥成了关键词。最近“秦昊减肥食谱”正在被网友疯狂打卡。“前5天8斤，后面一直掉，目前掉20斤了。”演员伊能静在微博上分享丈夫秦昊的瘦身食谱，并表示，秦昊依靠这种方法目前已经减掉20斤。“这个属于极低能量饮食，虽然减重速度快，却会损伤基础代谢率，影响胃肠道功能，又很容易反弹。”东莞市人民医院营养科副主任医师祁志云提醒，有糖尿病、胃肠道疾病等基础病的人更不能随意打卡“秦昊减肥食谱”，否则会导致血糖不稳定、胃痛、胃酸等一系列不良反应。



减肥要配合适度运动(资料图)