

# Refinance, 你做对了吗?

## 之一: Refinance的时机

May Meng



现在加拿大的利率居高不下，虽然近一两个月银行都在下调固定利率，但作为指导贷款浮动利率的 prime rate 还仍然保持在 7.2%，那么这种利率情况下，还可以或者还适合做 refinance 吗? Refinance 最好在什么时候进行呢?

Refinance 需要两个基本条件，一个是收入，一个是净资产。但是不同银行对基本条件的要求不同。审批结果自然也有着天壤之别。

我们希望通过以下 refinance 的成功案例，给您带来一些启发：

案例：某房产投资人家庭收入 12 万，一套市值 250 万的自住房无贷款，一套

投资房贷款余额 70 万，还有一套楼花需要交接，并且还有持续买房投资的打算。客人向某大行申请自住房 refinance，银行告知最多只能拿出 30 万。而且说自住房贷款可能影响未来投资房贷款。这种情况的客户，我们并不少见。我们审完材料告诉他，在另外一个五大行可以贷到 160

万，解决未来 5 套投资房的首付问题，未来至少有 3 套投资房的贷款，还可以做五大行贷出来。目前，客人已经完成自住房的 refinance。从疑似贷款植物人，首付捉襟见肘，到现在资金在手，天下我有。看完上面的例子，您是不是也该好好考虑自己的 refinance 计划了呢? 在自

己贷款条件还好的时候，在房子已有足够的升值空间时，在租金上涨时，做好 refinance 渡过地产寒冬呢?

如果您想更多的了解贷款相关信息，请私信我您的 email 地址或者添加微信。我们会定期分享贷款相关资讯。

## 冬季锻炼 谨防这些误区

冬季气温较低，相比其他季节，运动健身更有讲究。因此要想在冬季里动出健康，有些误区需要引起人们的注意。

### 误区一 雾霾天外出运动

许多人喜欢室外运动，往往会忽略天气状况。即使在雾霾天仍然坚持出门锻炼，这种做法并不可取。霾对呼吸道黏膜有刺激作用，会诱发鼻炎、支气管炎、哮喘等疾病。所以，在严重雾霾天气里，还是应选择室内运动，避免外出。

### 误区二 运动前不热身

在气温较低的情况下，人的肌肉和韧带黏滞性增加，伸展度下降，关节的活动幅度减小，神经系统对肌肉的指挥能力下降。此时运动前如果不注意热身，很容易造成运动损伤。因此，冬天在开始运动前最好进行 20 分钟左右的准备活动，让身体充分热起来，这样才能让身体得到充分锻炼。

### 误区三 不注意增减衣物

人体在运动中产生较多热量的时间仅是运动达到最高峰时。因此建议刚开始运动时要多穿衣服，等浑身发热出汗后再脱

去一些衣服，然后加大运动量，但应尽量避免大汗淋漓，以防感冒。

### 误区四 没流汗就可以少喝水

因为冬天的排汗量比夏天少，许多人便忽略了即时补水的重要性。在少量排汗、心率提升和遇到冷空气的情况下，身体如果没有补水，血液会变得浓稠，很容易造成血管阻塞。冬天健身的朋友一定要提醒自己多喝水。

### 误区五 运动后马上洗澡

运动后人的心率加快，血液流动也加快，如果马上洗澡容易导致心脏和大脑供血不足，会出现头晕等症状，严重的还会导致休克。因此运动后一定要先休息，等到自己身体不再出汗，也不再气喘吁吁时再洗澡。

### UNIVERSITY AVENUE DENTAL

YOUR COMPLETE DENTAL CARE CENTRE

黄挽力牙医，毕业于华西医科大学，多伦多大学，从业二十余年。曾在华西医科大学口腔医院、广州中山医科大学光华口腔医院从事临床、教学和科研工作多年。诊所位于滑铁卢大学和劳瑞大学附近，环境优美，设备先进。提供牙科全科服务，包括牙齿拔除、根管治疗、牙齿矫正（含隐形矫正 -- Invisalign Preferred Provider）等等。

**黄挽力牙医**  
Dr. Lucy Huang

网站：<http://www.kwuniversitydental.ca>  
 地址：65 University Ave. E, Unit 9, Waterloo, ON, N2J 2V9  
 门诊时间：周一、周四 10:00am - 7:00pm  
 周二、周五 9:00am - 5:00pm  
 周六 9:00am - 4:00pm (提前预约)

☎ 519-781-6980 (中文咨询电话)

CALL: (519) 885-2878

### 听我说，我会还您一个有声世界

安省注册听力康复专家张淼  
常青听力

**常青听力**  
各大国际品牌  
免费医学测试  
多级政府补助  
享受最新听力科技  
无忧服务保障

助听器 (Hearing aid)  
助听器是一个帮助听力困难者克服听觉障碍的高科技工具  
适合人群  
适用于各种原因引起的听力障碍者，包括耳鸣患者

地址：640 Mohawk Rd, unit 11 Hamilton ON L9C 1X6  
 网站：[www.lifehearingsolutions.com](http://www.lifehearingsolutions.com)  
 电话：289-755-0295

## 凭此卷

去常青听力配耳机。  
可获三十加元

优惠

## KW 養生堂

519-886-6886

## Lily 中醫診所

519-576-0881

新址新张

B07-619 Wild Ginger Ave, Waterloo, N2V2X1

擅长治疗各种痛症，慢性病，内科妇科儿科不孕皮肤病电脑病等。。。

Massage Therapy 推拿按摩  
TCM Rejuvenancy 中医美容  
Reflexology 足部穴位按摩  
Custom Orthotic 矫正鞋垫

Acupuncture & Moxibustion 针灸  
TCM Diagnose 中医诊脉处方  
Herbal Products 中成药保健药  
Cupping & Guasha 刮痧拔罐

由经验丰富的安省注册中医师 R. TCMP & 注册针灸师 R. Ac  
 中医针灸学博士 PH. D 安省注册按摩师 RMT 足疗师 主治调理

# 牙医 潘蓉蓉

精通国粤英语

## 丰富的临床经验

Dr. Gerald Z. Wright 奖获得者，毕业于西安省及中山医牙医学院，曾任西安省大学牙医学院临床指导老师，2015年Hamilton Spectator读者最喜爱牙医钻石奖。洁牙师 Helene S. 20+年经验 洁牙师 Margarida 知识丰富，手法细腻

欢迎新病人，英语致电：905-529-2164

短信：905-902-9024

www.ExcelDental.ca

49 East Ave. South, Hamilton, ON L8N 2T5