

城市生活

# 高品质民生项目为幸福加码



金鱼井安置房

■吴晓飞

杭州西湖区居民日新月异的美好生活,就在一桩桩看得见、摸得着的民生项目中——

高品质的西湖区文体中心交付投用,成为杭城居民体育休闲的新去处;西湖区行政服务中心新址启用,方便群众“只进一扇门,办成所有事”;弘益中学等14

投资集团有限公司(以下简称西湖城投集团)从居民切身利益出发,全力推进民生实事项目建设,为人民群众织密了一张幸福网。

西湖城投集团在夯实硬件建设之外,积极深化清廉国企建设,纵深推进城市更新,做深全域美丽文章,努力突破“城市宜居指数”,为美丽西湖新篇章写下亮丽笔迹。

## 托起“安居梦” 百姓家门口享受优质教育

18个安置房项目,共10888套拆迁安置房,这是承载群众安居期盼的民生项目,也是西湖城投集团肩上的重任——要把建设、交付及办证工作落到实处,让居民早日搬进高品质的新居。

为此,西湖城投集团不敢有一丝松懈——制定安置房设计导则,统一绿化景观、扶手栏杆、精装修、地坪等九类做法,利用品牌代建实现定制化管理。

此外,西湖城投集团多个安置房获得了“西湖杯”建筑工程奖,其中金鱼井安置房还被居民誉为“最美安置房”,得到社会各

界广泛好评。

一边是安居,一边是教育——一批高标准打造的教育项目,也为西湖区建设“教育强区”打下坚实基础。

面对千家万户的入学需要,西湖城投集团“螺蛳壳里做道场”,坚持用最小的地,做最大的创新,确保交付让家长最安心、孩子最舒心的校园。

在建成的教育项目中,西湖城投集团解决了杭州市炮台实验学校核心区域交通组织、基坑支护、超长地下室的防水技术等难题,也克服了文三街中小学项目多个难关,推动项目实质性进展。

好消息还在不断传来——杭州城西再添大型文体综合体,三墩文体中心计划今年9月建成投用,投用后将进一步完善西湖区全民健身格局;西湖区社会福利中心二期预计9月底建成并投入使用,致力于打造失能失智老人的护理康复中心。

## 路网+互联网 拓宽经济建设推动产业升级

眼下,西湖区“云谷板块”一片热火朝天的蓬勃景象。

西湖城投集团围绕西湖区“北强”战略重心,加快节奏,有效协调,埋头建设云谷单位“大动脉”,保障云计算产业园、菜鸟网络等重点项目的实施和推进。

在全力推进荆大路、云大路、云洪路的建设中,西湖城投集团与周边单位积极沟通,解决了农转用指标等问题。目前,荆大路已临时通车,云大路正在收尾。

一边是路网建设如火如荼,以全新的城市框架为产业发展奠定基础;另一边是互联网高速发展带来的数字赋能产业转型,为经济腾飞注入新的活力。

近年来,西湖城投集团紧抓西湖区大力发展高校经济的契机,以西溪大厦、蓝领公寓、停车场库、商铺等为运营重点,引入“互联网+”智能运作模式,结合市场化运营,对国有资产进行整合包装,增加现金流收入,确保资产保值增值。同时,集团积极投身数字经济产业领域,联合智能制造、数字经济的优质企业,建设数字经济产业园。

随着杭电数字经济创新科技园开园,一座座数字经济园正在西湖区加速崛起。



夏日精灵

朱耀照 摄

生活中来

# 筷子夫妻

■李晓琦

一对新婚同事邀我在家吃饭,印象最深的是他们夫妻用的那双筷子。筷子是银质的,顶端有一条纤细的银链相连,画龙点睛之处在顶端下方刻着三个小字,一刻着丈夫的名字,另一根刻着妻子的名字。

银子的颜色象征着白璧无瑕,圣洁清白。银链象征更为明显,把两颗纯真洁白的心紧紧连在一起,永不分离。这比“连理枝”、“比翼鸟”更有新意,若无悔一样的深情是想不出这个点子的。

其实,夫妻本就像一双筷子,

心心相印,这对夫妻把它加以具体化了。两根筷子的长短粗细要一致,这样才能得心应手,运用自如,即使小如芝麻、大如鸡蛋也能夹得起、放得下。互相尊敬,互相爱护,相敬如宾。“二人用心,黄土变金”,穷日子也甜,有什么难关不能闯过?

握筷子的手法因人而异,但有一个共同点,两根筷子必须留有一定距离,一张一合才能自如,否则什么也夹不起来。至近莫过于夫妻之间,也需要保持一点距离。社会学家费孝通在他的《生育制度》一书中有一个有趣的比喻。刺猬与刺猬如果离得太远,会感觉冷,挤得太近,又会感觉扎

得慌,都不舒服。夫妻间要给对方一定的自由度,不是“亲密无间”,而是“亲密有间”。互相关心,但不是什么都干预、过问。互相信任,尊重对方的隐私,有些事情点到为止,不可刨根问底。让对方感到自由舒畅,这是夫妻长相守、永相爱的保证。

手握筷子,难免有时一根给力大,一根给力小,夹不住东西,或者掉下来。夫妻间也会出现类似情况,把事情搞坏。对此不要埋怨,更不可唠叨没完没了。夫妻固然是感情的结合,但需要互相理解来保驾护航,要体谅,要包容,不可斤斤计较,伤害对方,有错了就好。

人物速写

# 一针一线纳成爱！

## 嘉兴百岁“布鞋奶奶”送出万双布鞋

■肖未、胡家杰

一双布鞋千层底,一针一线承载的都是爱。

前些日子,在嘉兴港区乍浦镇港龙社区,陆秀珍给社区送去了二十多双精心准备的手工布鞋。这些布鞋被分发到社区有需要的老人、小孩手中。在过去的6月份,她已送出一百双布鞋。“百双布鞋是我送给自己的生日礼物,也是送给党的礼物。”陆秀珍说,7月1日她也迎来自己的100岁生日。

送鞋,陆秀珍不是第一次。自1981年起,她送出的手工布鞋,已经超1.1万双。“从小就穿奶奶纳的鞋,舒服!”“我家的布鞋都是奶奶送的。”“一家四代,个个都穿陆奶奶的鞋长大。”对乍浦镇不少的人来说,陆秀珍的鞋伴随着成长。而街坊邻居也因此送了她一个温暖的名字——“布鞋奶奶”。

陆秀珍的家在乍浦镇天妃东苑。不大的卧室,就是她的工作室。步入其中,一台上了年头的缝纫机伫立在窗前,缝纫机上还剩下些碎花布料。而就是在这台缝纫机前,陆秀珍每天早上7点起床,就会踩出流利而清晰的“哒哒”声,而这声音一响,起码得持续到晚上9点。“一刻也闲不下来。”陆秀珍笑着说。

穿针、拉线、踩缝纫机、串珠……陆秀珍的双眼炯炯有神,瘦削的双手也显得特别有劲。左手拿布,右手握针,坐在铺了几层垫布的竹椅上,陆秀珍跟笔者分享了她与布鞋之间的事。

1980年,陆秀珍走下三尺讲台,光荣退休了。退休后的

她闲不住,总爱往外跑。那年冬天,陆秀珍“逛进”了乍浦镇敬老院,看到一些孤寡老人脚上长满了冻疮,心疼极了。“能帮一把是一把。”看着眼前的一幕,陆秀珍暗暗在心里做了一个决定:要给老人们每人每年做一双棉鞋。

“做得厚实一些,才暖和。”之后,陆秀珍总是会一边“听”着电视,一边纳着鞋底。鞋底靠一针一线纳出来,可怎样才能让鞋面制作效率更快?为了提高效率,陆秀珍特地让子女买来一台缝纫机,自学缝制。“别看我上了年纪,上手比年轻人还快。”陆秀珍忍不住比划了起来。

次年重阳节,陆秀珍就将30双崭新的棉鞋送到了老人手中。这一送,陆秀珍就送了30年。直到近些年,敬老院里条件越来越好,布鞋也越来越便宜,陆秀珍才调整了送鞋的对象,改做婴儿鞋。十里八乡、隔壁邻居都来向她求鞋,老太太总不忍拒绝,有求必应。

送人玫瑰,手留余香。不少人为感谢陆秀珍,总会送来礼物,可唯有一样陆秀珍视若珍宝,就是各种各样的旧面料。“这些边角料平常买都买不到,裁剪后,做鞋子再好不过了,谢谢哦!”每次收下“礼物”,陆秀珍总会连道谢。

这温暖,也感染着身边的亲朋好友。朱福英一家五代人都穿过陆秀珍做的鞋子。10年前,她也成了陆秀珍的“学徒”。“做‘爱心鞋子’,织‘爱心围巾’,送给有需要的人,开心。”朱福英说。如今,像朱福英一家跟着陆秀珍做手工的人,还有5个。

触景生情

■潘新日

可能这种植物的繁殖力太强了,发现它的人便赐予了一个接地气的名字——落地生根,起名的同时,也赋予了它很深的愿望在里面。

落地生根,多像人的迁徙。开始没有在意它的存在,父亲只说这种花很泼皮,就扔在窗台不管了。突然有一天,这不起眼的花,竟让我的眼睛一亮,矩阵似的,沿着每个叶片周围,长出了

一圈圈小小的细苗来,每个小苗下面,摆着两只细白的小腿,仿佛一下地,就要奔跑的样子。

见我好奇,父亲说,这就是落地生根,它有别于其他植物,专门在叶子上繁育后代,一片叶子就是百十棵,可神奇了。

我从来没见过如此怪异的植物,在叶子周边发出那么多的小生命,它们结伴,一起冒出来,一个挨着一个,排得那么整齐,胖乎乎的,都那么大,好看极了。

吃饭的时候,我对父亲说,不

对呀,这些小苗,一旦落下来,下面可是地板砖啊!它怎么生根呢?

父亲笑了,他指着窗台说,你担心得对,在我们家是这样,可它更多的时候是在野外呀!这些小家伙,也可以落在长出它的小花盆里,也可能被风雨吹走,在楼下的草地里找到自己的家。

于是,我开始盼望下雨、刮风。人一忙起来,就会忘记很多事,很快,我就把这事给忘记了。

去西藏回来,路过一楼的时

候,看见张大爷正在将地上的花往花盆里栽,我走过去帮忙,惊奇地发现,竟是落地生根。我开始疑惑,这小小家伙,是怎么从窗户里逃出来的……

不得不佩服大自然的神奇和一些顽强的生命。

记得在和一个植物学家聊天的时候,说起过落地生根,他显然对这种植物没什么好感,称它是入侵物种,语气里带有扩张的意味。很多时候,我一直没能理解他的说法,猛然间,联系在一起,

就不自觉地赞同他的看法了。

野生的,才是旺盛的。芸芸众生,不是每一家窗台上都摆着名贵的盆景和花卉的,大多爱花的人,都会就地取材,养几盆普通的,常见的、熟悉的花草来装点自己的内心,慰藉每天的劳累,安抚一下浮躁的世界。

不要纠结它到底是花,还是中药,就欣赏它新生的盎然和乐趣,和人一样,随遇而安,落地生根,多好!

生活习惯

# 好睡眠才有好生活

■李凌豪

近日,有媒体报道“一‘90后’女孩熬夜10年长出老年斑”的消息在网上引起广泛讨论。丽水市第二人民医院睡眠抑郁门诊王静主任提醒,长期熬夜危害很大,年轻人不能透支身体,如果经常无法入睡,考虑是否有睡眠障碍,应该尽早就医。

人的一生有三分之一的时间在睡觉。大量研究证实,睡眠的好坏与人们的健康密切相关。睡眠障碍是很多疾病的诱发因素。现在的年轻人经常有熬夜的习惯,对于他们来说,熬夜的理由五花八门,不熬到凌晨1点以后,不会想睡觉这码事。殊不知这样经常性的熬夜严重破坏了睡眠的节律。所谓睡眠节律,简单地说就是:该睡的时候睡得好,该清醒的时候清醒。长期睡眠不足会带来一系列问题,可以增加癌症、心脑血管疾病、糖尿病、胃肠疾病等发病风险,同时会降低免疫力,影响女性的生育能力,对眼睛的伤害也非常大,容易诱发结膜炎、角膜炎等眼病,经常熬夜还会伤害皮肤。总之,我们需要在睡眠中清除体内的垃圾,千万别仗着年轻在熬夜中折损健康。

人们在睡眠方面有认识误区。常见的误区有睡得好就是睡够8个小时。事实是够不够8小时不重要,重要的是有没有睡够4到5个睡眠周期。睡眠周期从浅入深,然后出现梦境期,接着又从浅入深,又出现梦境期,周而复始4到5个,人就醒了。

还有一种误区是认为打呼噜就是睡眠质量好。殊不知长期严重的打呼噜叫睡眠呼吸暂停综合征,可能造成困倦、难以恢复性睡眠、乏力,甚至猝死,并与一系列疾病如高血脂、糖尿病等存在关联。还有的人担心自己早晨起不来,设置了多个闹钟。像这样反复惊醒又睡着,更加难以完全清醒。

有些人是主动熬夜,有些人是真的睡不着。针对入睡困难的人群,建议:

第一,要调整睡眠节律。保证良好的生活节律,晚上10点之前就要睡觉。第二,要在相对固定的时间入睡。如果今天晚上9点睡,明天11点睡,后天12点睡,这样很难形成条件反射。而在固定时间去睡觉,会形成条件反射,从而更容易入睡。在相对固定的地点睡觉。尽量不要在床上看书、看电视、打游戏,如果床只是睡觉的地点,就会形成睡觉地点的“条件反射”,促进快速入眠。第三,如果睡眠质量差,严重影响正常生活,还要考虑是否患有焦虑、抑郁等情绪障碍,此类情况建议及时就医。

# 暑假来博物馆吧 “美好生活”等你打卡

■傅静之

进入7月,暑假大幕开启,凉风习习、精彩纷呈的博物馆也一跃成为暑期最热门的去处之一。

日前,由浙江省文化和旅游厅、河北省文物局、上海市文物局、浙江省文物局指导,浙江自然博物院、河北博物院和上海市历史博物馆联合主办的“福祿寿喜·美好生活——中国吉祥文化特展”在浙江自然博物院杭州馆区正式开展。

这场特展,由主办单位和设计团队历时三年,认真筹备、精心策划、多次研讨,精选了近三百件带有吉祥寓意的展品,且有大量的展品是第一次露面,可谓“难得一见”。展品的陈列采用情境化的展示方式,层次丰富、动静结合。

吉祥文化是由人们对美好生活向往的朴素愿望所形成。特展把动植物标本和文物共同展出,从科学与文化、城市与艺术、传统与现代跨界融合的角度弘扬传统优秀文化。希望通过这种创新的策展思路,表达人们对于美好生活的向往与憧憬。特展将从即日起一直持续到10月28日,免费向全社会开启。

# 社区推出原创绘本 带领居民养成文明好习惯

近日,宁波市鄞州区文明办联合首南街道雍城社区、“地球布丁”公益组织推出雍城社区文明好习惯10条绘本,为文明典范城市创建增添新载体、新形象。

过去,雍城社区的公益广告内容五花八门,缺乏体系和美感。此外,社区居民的审美眼光越来越高,以更加美观时尚的公益广告承载文明理念传播显得越来越迫切。

“通过前期征集排摸、反复推敲,我们整理形成了社区文明好习惯10条。”雍城社区党支部书记郑国画介绍说。

“随手做公益——公益就是做好自己,影响他人,无时无刻、无处不在。大城小爱,随手传播美好。”“楼道不堆物——让生命

的阶梯没有障碍,畅通无阻。生活上、学习上,我们携手向着更高的阶梯迈进。”“礼让行人——礼让行人,微笑等待,开车就像阅读喜爱的书一般耐心。”翻开彩色的好习惯绘本手册,笔者看到,“地球布丁”卡通形象向居民倡导随手做公益、垃圾分类、礼让行人、文明养犬等文明习惯。

鄞州区文明办专职主任施洋表示,社区推出首份原创文明绘本是文明宣传的一次有益尝试,“我们正在发起公益广告焕新活动,此次文明绘本正是点亮城市文明的一种全新方式。”

此外,雍城社区还设计了一组文明宣传海报,展示在服务大厅和小区楼道内,以更加鲜亮时尚的方式来影响社区居民。

通讯员胡启敏 摄

