

高品质民生项目为幸福加码



■吴晓飞

杭州西湖区居民日新月异的美好生活在一桩桩看得见、摸得着的民生项目中——

高品质的西湖区文体中心交付使用，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，为广大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。

面对千家万户的人才需要，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。

在承建的教育项目中，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。

好睡眠才有好生活

■李俊豪

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。保证良好的生活习惯，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。

人们在睡眠方面有认识误区。常见的误区有睡得好就是

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院联合主办的“福禄寿喜·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的向往所形成。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。希望通过对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，免费向全社会开放。

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、新形势。

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，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。生活在上，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。

鄞州区文明办专职副主任施洋表示，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

筷子夫妻

■李晓琦

一对新婚同事邀我在我家吃饭，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，一根刻着丈夫的名字，另一根刻着妻子的名字。

握手的手法因人而异，但有一个共同点，两根筷子必须留有一定距离，一張一合才能自如，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。

握手筷子，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，有错改了就好。

握手筷子，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，有错改了就好。

握手筷子，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，有错改了就好。

落地生根

■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思。

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！

