

钱江世纪城、桥南单元近地铁盘上新

江南岸城市低密正纷至沓来

■记者 陈胜楠

“连连看”的土拍,就有“连连看”的新盘。尤其是当杭州土拍放开限价,对上诸多涉宅用地的容积率下调,让原本近乎“销声匿迹”的城市低密住宅重回到了大家的视野。据统计,今年杭州已出让的涉宅用地共24宗,其中容积率小于2.0(含)的共12宗,而且这还不算现有挂牌的。

不难发现,随着低密宅地的入市,新房市场中以“叠墅+高层”“排屋+高层”为代表的“高低配”组合也再度盛行了起来。

英冠世纪城南项目

就在近日奥体又一个“高低配”亮相——英冠世纪城南单元项目,即世纪城南单元XSCQ0403-26地块(杭政储出[2024]150号),在杭州市规划和自然资源官网上公示了其建设方案。

今年1月14日,该项目地块由浙江英冠以总价119190万元、溢价45.91%竞得,折合楼面价约33558元/㎡。拿地约2个月,项目刷新了入市进度。

该项目地块东至顺丰家园,南至顺丰家园,西至五堡直河,北至振宁路。从位置上看就在顺丰家园的西北角,直线距离地铁2号线振宁路约1千米(仅参考),加之近市中心路等,自带交通优势。

根据公示信息:英冠世纪城南项目用地面积约14207㎡,容积率2.5,总建筑面积约55951

㎡(地上总建筑面积约40151㎡、地下总建筑面积约15800㎡)。项目整体规划“高层+排屋”组合,其中3幢20F的高层位于项目东侧,6幢4F排屋集中在西侧。

小区主入口位于北侧的振宁路沿线,园区内还配套设计了下沉庭院、集中绿地、景观廊架等内容。

保亿&浙江国丰江南科技城项目

无独有偶,在2月28日由保亿置业&浙江国丰竞得的桥南单元宅地——江南科技城南单元XS060101-17地块(杭政储出[2025]11号)也在近日公布了建设方案。

该项目地块东至规划宁北三路及相邻地块,南至鸿达路及相邻地块,西至规划宁北二路,北至规划通文路。从位置上看,就位于城曜云府的西侧,周边紧邻地铁19号线耕文路站与开市客。

作为江南科技城首个不限价项目,地块1.7的容积率给予了后天多业态打造的优势。

根据公示信息:保亿&浙江国丰项目用地面积约52254㎡,总建筑面积约150324.88㎡(地上建筑面积约92645.7㎡、地下总建筑面积约57679.18㎡)。项目打造了“小高层+多层”的高低配业态——共规划有9幢14—17F的小高层、12幢6F的多层。

其中9幢小高层主要分布于项目北侧与东侧,即规划通文路沿线与宁北三路沿线;12幢多层主要位于项目西南侧,即宁北二路与鸿达路沿线。

江南岸低密改善正在上新

除了上述公示项目外,萧山、滨江范围内已有多个低密改善类项目登场。

比如位于滨江区白马湖板块的绿城咏湖云庐,项目共分小高层住宅区与叠墅住区,共434套可售住宅。其中小高层主推建筑面积约146—170㎡户型,叠墅主推建筑面积约228—345㎡户型。目前项目首批52套叠墅已加推,共吸引257户家庭参与摇号,平均中签率20.23%。

萧山可期待低密就更多了。比如位于奥体核心的“望阙南”项目,地块由滨江集团竞得,共规划7幢18—22F的高层与2幢6F的叠墅。

再看市北单元,在售的绿城英冠晴澜轩规划为“高层+联排”组合,共210套房源,其中6幢高层主推建面约199㎡户型,8幢联排主推建面约200—350㎡户型;同一板块内待售的滨江招商潮语臻境府则位于建设二路沿线,近距离地铁2号线建设三路站、7号线明星路站。规划了4幢叠墅与6幢高层住宅,其中叠墅户型起步建筑面积为200㎡级。

接连刷新板块拿地单价的北干单元同样有两大门面担当尚未入市,即中天&海威项目、滨江集团项目,这两个项目均规划了少量低密改善。此外,湘湖畔今年又上新了滨江鸣湖里,该项目凭借1.05的容积率规划为叠墅+合院住区,主推建筑面积约223—422㎡户型。

(相关项目信息仅供参考)

市北单元3宗涉宅用地规划调整

已有1宗预定4月1日出让

■记者 陈胜楠

市北作为萧山一大宜居宜业板块,不论宅地出让,还是项目上新等,一举一动都自带关注度。近日,杭州市规划和自然资源局公示了开发区市北单元XS070104-07、12等地块的规划调整信息,主要对控范围内的住宅与商业用地进行了布局优化,并加快教育配套的落地。

根据公示信息可知,本次控规范围西至金二路、东至金一河、北至建设四路、南至创新二路,涉及的XS070103-41、47、48和XS070104-07、12五宗地块集中分布在市北单元中部,且自成南北纵列。

调整后,区域内原有的2宗涉宅用地调整为3宗。

其中,最北侧位于建设四路以南的XS070103-41住宅地块,用地面积从5.65公顷(约56500㎡)下调至2.66公顷(约26600㎡),容积率从原本的2.5下调至1.8。分割后,南侧剩余用地转化为商务金融兼容商业的XS070103-48地块。

值得一提的是,该宗XS070103-41住宅地块,即萧山区市区市北单元XS070103-41-01地块(杭政储出[2025]31号)现已正式挂牌,预计在4月1日出让,是控规区域内最早入市的涉宅用地,自带近地铁2号线、7号线优势。

再往南,分别位于创新一路、创新二路沿线的XS070104-07地块、XS070104-12地块则由商务金融兼容商业用地转为了住宅用地。其中,XS070104-07地块用地面积约2.89公顷

(约28900㎡),规划容积率2.5;XS070104-12地块规划容积率2.4,用地面积从2.79公顷(约27900㎡)下调至1.88公顷(约18800㎡),东南角开辟了用地面积约0.91公顷的XS070104-112地块(幼儿园用地)。

从位置上看,这2宗待挂牌宅地东南侧紧邻待售的滨江招商潮语臻境府,且均近距离地铁7号线明星路站,以及地铁2号线建设三路站。未来,随着这几个住区的相继交付与业主入住,将进一步连点成片、浓厚市北单元中部的居住氛围,且周边的XPACE湾区数字公园、信息港公园等都将加持日常的居住舒适度。

(以上内容以最终挂牌出让信息为准)

本周来2025旺角惠民车展享超值优惠

优惠促销 + 补贴加码 为消费者提供舒心的一站式购车平台

■记者 徐燕燕

3月21—23日,2025旺角惠民车展即将热闹开场。每天下午2点至晚上9点,在旺角城新天地广场为消费者搭建轻松赏车、优惠购车的一站式平台,有换车买车计划的朋友可要抓住本次车展好时机。

品牌好车吹响超值优惠 满足消费者多样化需求

本次旺角惠民车展恰逢开年,不同品牌同档次车型之间竞争激烈,也将使参展商们拿出最大的诚意,通过限时优惠、现金直降、订车好礼等形式送上超多车型钜惠和丰富的展展好礼,让消费者,让消费者可以在购车过程中用实惠的价格“淘”到中意的车型。

消费者可根据自身的实际需求,直观、全面地对各款车辆的性能、价格、外观进行比较,并享受到只有车展才有的专属优惠。不论是合资品牌的热销车型,自主品牌的创新之作,还是新能源品牌的智能化车型,相信总有一款能圆你的春季新车梦想。

一位经销商表示,多重福利叠加,能真正让利消费者,助力释放汽车消费潜力;也希望通过这场高品质的开年汽车盛会,能为品牌展商带来更大的销量,卖更多的车。

政策红利持续释放 把握换车买车好时机

近段时间以来,各种政府层面的补贴消息接踵而至,为消费者提供了实实在在的优惠,无论你是选购新车、旧车报废或是旧车置换,都能一一满足你。

近日,省政府办公厅印发《浙江省大力提振和扩大消费专项行动实施方案》。其中提到,支持汽车置换更新,新能源汽车最高补贴1.5万元/辆、燃油车最高补贴1.3万元/辆。提高汽车贷款最高发放比例,优化汽车金融服务流程。2025年,新建新能源汽车公共充电桩2万个以上,其中农村1万个以上;新改建农村公路1000公里。

“对于消费者来说,车展期间是不容错过的购车好时机,综合各项政策、补贴,让消费者可以直观感受到,今年购买新车可以节省不少钱。”一家新能源汽车经销商表示,政策“组合拳”给消费者带来的实惠正在显现。补贴出彩,再加上车展福利锦上添花。观望许久的李小姐直呼政策“给力”,她告诉记者,最近正在看车,考虑到置换补贴和展会上的叠加优惠,大概率会下手定一台。

线上报名 一站式服务解决购车后顾之忧

在车展现场,你中意的品牌没有出现,怎么办?想及时了解心仪汽车品牌各类问题,怎么办?作为特惠车展的唯一线上购车平台——“萧车惠”,推出一站式创新服务。

你可以在“萧车惠”微信公众平台后台进行留言,了解任何你想了解的车型和优惠。线上完成报名后,后台工作人员将根据你的报名需求,及时与汽车经销商进行沟通,届时将有相应品牌的销售顾问与你联系。

提别提醒:开春购车正当时,如果您有购车需求,不妨前往旺角城新天地选购。交通也十分便利,只需乘坐地铁2号线,在“杭发厂”站下车,选择A或B出口就能到达现场,真正享受最便利的观展体验;若是自驾前往,导航至“旺角城新天地”,商超综合体有地下停车位,停车十分方便。



线上购车平台——“萧车惠”

疾控微课堂

合理控制体重 保障身体健康

■通讯员 李玲玲

随着生活节奏加快,加班、熬夜、饮食不规律成为部分人的生活常态,也导致了肥胖症的出现。超重、肥胖已成为威胁我国居民健康的公共卫生问题之一。体重异常带来的高血压、糖尿病、心脑血管疾病等,严重影响着人们的生活质量,也给社会医疗资源带来了沉重负担。今年,国家将持续推进“体重管理年”行动,普及健康生活方式。那么该如何合理控制体重,更好地保障身体健康?

什么样的胖才是真的超重肥胖?

超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。BMI=体重kg/身高㎡,我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。BMI在24至28之间被定义为超重。达到或超过28就是肥胖。其中,又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

健康减肥该怎么吃?

健康减肥鼓励主食以全谷物为主,适当增加粗粮并减少精白米面摄入;保障足量的新鲜蔬果摄入,但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入;优先选择脂肪含量低的食材,如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等;优先选择低脂或脱脂奶类。

减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物)。减重期间饮食要清淡,每天食盐摄入量不超过5g,烹调油不超过20—25g,添加糖的摄入量最好控制在25g以下。减重期间应严格限制饮酒,每克酒精可产生约7kcal能量,远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入,可基于不同人群每天的能量需要量,推荐每日能量摄入平均降低30%—50%或降低500—1000kcal,或推荐每日能量摄入男性1200—1500kcal、女性1000—1200kcal的限能量平衡膳食。

表 1 中国居民成人膳食能量需要量(单位:kcal/d)			
	低强度身体活动水平	中等强度身体活动水平	高强度身体活动水平
成年男性	1950—2150	2400—2550	2800—3000
成年女性	1600—1700	1950—2100	2300—2450

注:摘自《中国居民膳食营养素参考摄入量2023版》

可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量,分别给予超重和肥胖个体85%和80%的摄入标准,以达到能量负平衡,同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求,帮助减重、减少体脂。

可根据身高(cm)减去105计算出理想体重(kg),再乘以能量系数15—35kcal/kg(一般卧床者15kcal/kg、轻身体活动者20—25kcal/kg、中身体活动者30kcal/kg、重身体活动者35kcal/kg),计算成人个体化的一日能量。

科学减肥,这4件事要记牢

《成人肥胖营养指南(2024年版)》建议,三大宏量营养素的供能比分别为:脂肪20%—30%、蛋白质15%—20%、碳水化合物50%—60%,推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

定时定量规律进餐。要做到重视早餐,不漏餐,晚餐勿过晚进食,建议在17:00—19:00进食晚餐,晚餐后不宜再进食任何食物,但可以饮水。

少吃零食,少喝饮料。不论在家还是在外就餐,都应力求做到饮食有节制、科学搭配,不暴饮暴食,控制随意进食零食、喝饮料,避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽。摄入同样的食物,细嚼慢咽有利于减少总食量,减缓进餐速度,可以增加饱腹感,降低饥饿感。

适当改变进餐顺序。按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

除了吃,减肥还有这些小窍门

睡觉。经常熬夜、睡眠不足、作息无规律,可引起内分泌紊乱,脂肪代谢异常,导致“过劳肥”,肥胖患者应按昼夜生物节律,保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动。身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因,肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主,抗阻运动为辅,每周进行150—300分钟,中等强度的有氧运动每周5—7天,至少隔天运动1次,抗阻运动每周2—3天,隔天1次,每次10—20分钟,每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

久坐。每天静坐要控制在2到4个小时以内,长期静坐或伏案工作者,每小时要起来活动3到5分钟。