“萧BA”的战火能带来什么?

湘湖时评

■本报评论员 靳林杰

篮球对于萧山来说,意味着什么?最直观地来看,是贯穿一整个夏天的全民热情。7月,“浙BA”第一阶段预选赛开赛,全体萧山人为萧山队摇旗呐喊,另一边,各街道陆续开展“萧山区村(社区)篮球联赛”,也让全民篮球热情在最基层的村社得以释放。

而根据计划,从10月11日起,萧山人自己的“萧BA”就将开赛,全区43支队伍已完成抽签,各路篮球好手将代表各自所在街道,开启捍卫荣誉之战。

事实上,随着“浙BA”的热度不断攀升,一场篮球赛事可以带来的精彩,绝不只有赛场的比分之争,更有为家乡拼搏的激情,还有地域之间互动碰撞的火花,以及体育氛围提升的连环效应。所以,不妨来展望一下未来近一个月的“萧BA”赛事。

首先,为家乡出战的草根球员,一定能火出圈。回看“浙BA”第一阶段预选赛的“萧山队”,也是一支由“不专业的普通球员”组成的队伍,但一场场比赛,让更多观赛者看到了他们,他们也从“草根球员”升级成了萧山人眼中绝对的“偶像球星”。再看接下来的“萧BA”,所有的球员也都是“普通人”,但当他们代表家乡出战,他们就自带光环。再畅想一下他们在场上为每一分而拼搏,他们就变得更加耀眼。如此来看,“萧BA”无疑是“球星创造营”,那些为家乡而拼搏的球员,会成为不少人心中的“明星”。

其次,萧山镇街众多,当来自不同镇街的球队在赛场上相逢,或许也能成就一番地域互动上的精彩。在“浙BA”赛场上,从赛前球员的互送礼物,到比赛间隙各种各样的演出节目,都是文化的交流与碰撞。虽说到了“萧BA”赛场上,大家都是萧山人,但来自东部赛区的镇街和来自南部赛区的镇街,在“看家本领”上还是有些不一样,所以“萧BA”又是“讲述萧山故事”的极佳场景。设想上一个节目是来自楼塔的国家级非遗细十番表演,后一个节目是瓜沥镇带来的莲花落,虽然都源于萧山的乡镇,但还是很有差异感。

再来设想,“萧BA”或许能让萧山的体育氛围“一点就着”。萧山的篮球氛围历来很浓,楼塔镇还有浙江省“篮球之乡”的称号,就在上个月底,楼塔镇还拿下了今年浙江省“乡约浙里”和美乡村篮球赛(村BA)的冠军,而来自楼塔的“浪花奶奶”篮球队还在杭州亚运会开幕式暖场节目中亮相过。无数散落在村社中的篮球场,也成了篮球爱好者们茶余饭后的好去处。除了篮球场,萧山也不乏各类运动场地,这也为“全民热爱运动”创造了绝佳物理条件。所以,当“萧BA”战火燃起,想必全民的体育热情将又一次被点燃,这便是赛事的后续效应,即便赛事落幕,但余温犹存,体育氛围是会持续发热的。

所以,再问“萧BA”的战火能带来什么?除了赛场上的胜负,更有赛场外的无限风情。可能是某支队伍的啦啦队,也可能是某个镇街独具特色的口号标语,这些都值得萧山人去关注。而当萧山人都开始关注“萧BA”,赛事的成功度便不言而喻了。

让创新可感可触可带走 才是智慧商圈的关键价值

■本报评论员 周珂

在刚刚过去的长假,杭州文三数字生活街区的人形机器人“打工天团”格外吸睛:机器人打扫、跳舞、格斗,让游客切身体验了一把“人类放假,机器人上岗整活”的奇妙感受,还展示了一个智慧商圈是如何成为技术革新与市场应用对接的“活力窗口”。

从曾经的“数码一条街”,到如今的“机器人未来世界”,文三街区的蜕变轨迹,是浙江智慧商圈建设的一个微观镜像。宇树机器人的格斗表演、智元家用机器人的家务能力、节卡协作机械臂的协同作业,都让冰冷的代码在真实场景中接受着消费者的检验,并极大地消解了公众对高科技的疏离感,激发了年轻一代对科技的兴趣。

在这里,创新不再只是实验室里遥不可及的概念,而是可触摸、可互动的日常体验。当然,智慧商圈“智慧脉搏”强劲与否,最终还是要由用户的体验与消费来评判。

位于文三街区C位的“中国制造”科技新特产集合店内,有几十元的创意机器人玩具,有上百元的智能穿戴,还有数千甚至上万元的高端AI机器人、无人机,每一件都能直接打包带回家。一位上海游客就手提多件科技产品,道出许多人的心声:“这简直是‘互联网之都’的伴手礼嘛!”

这句朴素的赞誉,胜过千言万语的宣传。首先,店内商品从几十元的创意玩具到上万元的高端设备,其形成的梯度化产品布局,覆盖了从儿童爱好者到专业极客的广泛群体。由此构建的创新生态,能让这家店将创新的种子,以普惠的方式飞入寻常百姓家。

更为重要的意义在于,此举真正让“创新成果”具象化为“消费产品”。过去,特产往往指的是糕点、工艺品等传统产物。但在杭州,特产还可以是“科技特产”,是将数字经济成就从抽象的概念和宏大的叙事中,变为具体的、可购买、可使用的商品。游客购买的“科技特产”,不再只是代码、程序,而是一份对“互联网之都”创新活力的实体化认同。

在如火如荼的智慧商圈建设中,成功的标尺应该植根于普通用户的认同感之中。浙江智慧商圈的建设,就在于深刻理解到,创新的最终归宿是服务于人。通过营造沉浸式体验与打造“科技特产集合店”,为创新找到了一个可传播、可承载记忆的实体化身。

可以说,“中国制造”科技新特产集合店正是浙江智慧商圈发挥窗口作用的点睛之笔,价值远超一个普通的零售门店。其点出了一个核心要义:智慧商圈,不仅是一个创新窗口,更要成为一个将前沿科技转化为可感、可触、可“打包带走”的体验场。

当游客们兴致勃勃地参与互动,提着装有“科技特产”的购物袋满载而归时,智慧商圈的“智慧脉搏”便完成了一次有力的跳动。我们则看到了科技与人文的温暖交汇,看到了创新成果在鲜活的市井烟火中落地生根。

景区不文明刻字行为应及时曝光

■社会评论员 傅小慵

10月3日,有网友发帖称,一对年轻情侣不顾拍摄者提醒,在北京司马台长城5号烽火楼墙体上刻下名字及爱心,并拍照留念。当时尽管有游客小声提醒“这不太好吧”,但他们仍嬉笑着继续刻划,全然不知自己的行为不仅不文明还违反相关规定。

视频在网络发酵后,属地部门的处置挺及时。10月4日上午,密云分局古北口派出所就将刻字人员满某和刘某某查获,并给予拘留并处罚款的行政处罚。同时,古北水镇景区也将涉事游客列入不文明游客黑名单,暂停其后续购票与入园权限。

此次在文物上刻字的不文明行为得到了及时的处置,主要归功于网络发酵放大了不文明行为的恶劣影响,以至于形成压倒性的舆论场,使得肇事者无处遁形。这样的处罚,也给了那些想要到处刻字的人一个很好的警告。

说起在各处旅游景点刻字,国人最熟悉的莫过于孙悟空在如来佛掌所化的五指山上,题了“齐天大圣到此一游”这八个字。也不知道是不是受到小说情节的影响,国内各处名胜古迹上的“到此一游”几乎是随处可见。除了墙上刻字较常见外,还有在竹子、古木、门窗、壁画、佛像、石碑等处刻字的。在笔者刚游览过的四川广元千佛崖的佛像身上和石壁上,到处可见各色人物的留名。

深究这些人为何想要在景点刻字?首先一点应该是“到此一游”的心理作祟,他们或许觉得自己一生可能只会来这里一次,总得留下点什么。想法很幼稚,实际执行的刻字操作也十分可笑。先不论他不是什么名人,即便留名也无人知晓,更何况国人千千万,同名同姓者甚多,谁知道谁呀?由此就不难推测,这些刻字人还有严重的从众心理。之所以有以上的心理动机,关键还在于刻字者对文物古迹的认知缺位,从而导致缺乏自我约束行为的产生。

刻字者对古代文明缺乏应有的珍惜和保护之心。他们觉得自己刻字的地方,不过是一块大石头或一株古树、一扇窗而已,完全没有将一石一木当作文化遗产的一部分。殊不知,他的胡乱一刻,留下的是永久的切割痕迹,破坏的是不可再生的文化遗产。即便刻字者想要表达至死不渝的爱情,也不应该以破坏文物为代价。

所有在景点古迹上刻字的行为,还暴露了他们对法律法规的漠视。或许是他们完全没有心理畏惧,或许是不知道还有这样的处罚,或许是罚得太轻,这才让刻字者肆无忌惮。

处罚乱画乱刻是有法律依据的。《长城保护条例》规定禁止在长城上刻划、涂污。《中华人民共和国治安管理处罚法》第六十三条规定,刻划、涂污或者以其他方式故意损坏国家保护的文物、名胜古迹的,处警告或二百元以下罚款;情节较重的,处五日以上十日以下拘留,并处二百元以上五百元以下罚款。若造成文物严重损毁,甚至可能触犯《中华人民共和国刑法》,面临更严厉的刑事处罚。

此前,也有多名人员曾因在长城墙体上刻划被处以拘留5日罚款200元的行政处罚。可能是刻字者觉得这种处罚太轻飘飘,不足为惧?所以,依然有人管不住自己的手。另外,这也跟相关处罚条例处罚太轻和宣传不够深入人心有关。由此,各大景区不仅需要更多技术手段与管理智慧,比如用电子围栏、无人机巡查和人工巡察等构筑起无形的保护网。还可以在入口设置醒目的文明游览告知牌以及对不文明行为的处罚案例。当然,更重要的是要在每位游客心中构建起文明防线,以及对文化的敬畏和对规则的遵守。

“孝心游”遇观念考

今年国庆中秋双节相逢,八天长假让许多年轻人计划带父母出游,却遭遇老一辈“旅游浪费钱”的观念阻力。其实,节日的真谛不在于去多远,而在于真心相伴。愿每个家庭都能找到最适合的团圆方式,让长假充满温馨回忆。 漫画 俞钦洋

合理营养、科学运动,有效防控高血压

疾控微课堂

■蒋园园 李玉荣

2025年10月8日是第28个“全国高血压日”。熟悉以下科普知识,可帮助您预防或控制高血压。

高血压是一种全身性疾病,可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症。资料显示目前我国成年人高血压患病率约为27.5%,2024年我区大型调查显示萧山区18岁及以上人群高血压患病率为31.28%。高血压的有效防控不仅是个体健康的重要保障,也是遏制心脑血管疾病流行的重要措施。不健康饮食、身体活动不足、超重和肥胖等是高血压的危险因素。生活方式干预,特别是营养和运动干预对高血压的防治具有重要作用。

一、营养指导原则

(一)健康膳食

坚持以植物性食物为主、动物性食物适量的膳食模式。做到食物多样、三大营养素供能比例适当。可参照“中国居民平衡膳食餐盘”,帮助搭配不同种类食物。

(二)控制能量摄入

通过吃动平衡,维持健康体重。每日膳食总能量以达到或保持健康体重为宜,注意肌肉量的维持。超重和肥胖人群应控制能量摄入,可根据减重目标,在现有能量摄入基础上每天减少500kcal左右的能量摄入。

(三)限制钠的摄入量

每人每日食盐摄入量逐步降至5g以下,控制高钠食物摄入,增加富含钾的食物摄入,可以选择低钠盐(肾病、高钾血症除外)。

(四)保证新鲜蔬菜和水果摄入量

每日蔬菜摄入不少于500g,水果摄入200g–350g。

(五)减少饱和脂肪酸和胆固醇摄入

提高不饱和脂肪酸摄入比例,尽量避免反式脂肪酸摄入。

(六)限制饮酒或不饮酒

男性酒精摄入量每日不超过25g,每周不超过140g;女性酒精摄入量每日不超过15g,每周不超过80g。

(七)高血压合并多种疾病患者,可采纳相对应疾病饮食指导原则

如出现不一致,可根据不同疾病的严重程度进行合理筛选。

二、运动指导原则

(一)坚持有规律的运动

保持充足身体活动,减少久坐时间。

(二)以有氧运动为主

中等强度有氧运动每周至少150分钟。提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。

(三)适度量力,循序渐进

避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。

(四)高血压患者运动注意事项

1.加强血压监测。高血压患者应按照高血压诊疗要求规范用药。在此基础上,若运动前收缩压和/或舒张压超过180mmHg和/或110mmHg,应控制血压后再进行运动。

2.特定人群须额外评估。出现高血压临床合并症的患者,在开始运动前应该进行运动测试(如6分钟步行试验、心肺运动测试等),并根据测试结果进行相应的运动训练。

3.运动时避免屏气。力量训练,尤其是大负荷的力量训练避免屏气动作,以减少胸膜腔内压和肺内压增加导致的心肌供血不足风险。

4.运动后要充分放松。不要从高强度运动中快速停止,应逐渐降低运动强度,保持放松时间5分钟以上;要防范运动后低血压风险。

5.注意药物与运动的相互影响。服用β受体阻滞剂的患者更适合用主观用力感觉或讲话测试来衡量运动强度。如运动对控制血压有效,应酌情调整临床用药。

(五)高血压患者运动训练的禁忌证

高血压患者在伴有以下情况时,应遵从医生建议选择适当运动类型及强度。

1.静息心电图有明显的缺血表现、2周内有心肌梗死或者其他急性心血管事件;

2.不稳定型心绞痛;

3.未控制的心律失常;

4.重度主动脉瓣狭窄或者其他瓣膜疾病;

5.心力衰竭失代偿;

6.急性肺栓塞或肺梗死;

7.急性甲状腺功能亢进;

8.急性心肌炎或心包炎;

9.急性血栓性静脉炎;

10.其他妨碍安全和运动锻炼的残疾;

11.电解质异常;

12.梗阻性肥厚型心脏病,静息最大左心室流出道压差>25mmHg;

13.主动脉夹层。

公示说明

调整范围:XSCQ19D–02–01地块位于萧山区北干中单元的中部,具体范围东至绿都世贸广场,南至子夜广场,西至城市支路,北至金城路。

调整原因:为完善萧山区人民检察院办案用房、专业技术用房,落实“十四五”时期检察机关“两房”建设相关要求。

调整内容:XSCQ19D–02–01地块用地性质由商业用地兼广场用地(0901/1403)调整为机关团体用地(0801)。用地面积由0.96公顷调整为0.98公顷。规划指标在满足相关规范及政策的前提下,根据模拟方案合理确定。容积率由不大于0.15调整至不大于1.8,绿地率指标由不小于30%调整至不小于35%,建筑密度由不大于20%调整至不大于35%,建筑高度由不大于9米调整至不大于50米。具体地块指标详见下表:

调整前后指标对比表

	地块编号	用地性质	用地面积(公顷)	容积率	建筑密度(%)	建筑高度(m)	绿地率(%)	备注
调整前	XSCQ19D–02–01	0901/1403	0.96	0.15	20	9	30	机场净空参考高度55米
调整后	XSCQ19D–02–01	0801	0.98	1.8	35	50	35	机场净空参考高度55米

公示时间自2025年10月10日至10月19日,如有意见请于10月20日前来电或书面意见至杭州市规划和自然资源局萧山分局或浙江工业大学工程设计集团有限公司或杭州市萧山区人民检察院。

杭州市规划和自然资源局萧山分局电话:0571–89617816 **地址:**育才北路508号

浙江工业大学工程设计集团有限公司电话:13600521408 **地址:**杭州市拱墅区朝晖新村六区浙工大校内

杭州市萧山区人民检察院电话:0571–83509073 **地址:**金城路668号

杭州市规划和自然资源局 2025年10月9日

公 示

为了进一步发展壮大村级集体经济,对照共同富裕的目标和人民群众的新期盼,切实发展壮大村级集体经济,走出共建共享共富强村之路,拟对杭州市萧山区北干中单元(XSCQ19)XSCQ19B–12地块进行选址指标论证。XSCQ19B–12地块位于萧山区北干街道,地块范围东至永久路、南至金惠路、西至群岛公寓、北至规划绿地,用地面积0.59公顷。

该地块规划控制指标拟明确如下:

	地块编号	用地代码	用地面积(公顷)	容积率	绿地率(%)	建筑密度(%)	建筑限高(米)	配套设施
调整前	XSCQ19B–12	0702	0.59	—	—	—	—	公厕
调整后	XSCQ19B–12	0702	0.59	3.0	30	35	60	公厕

根据阳光规划有关规定,现定于2025年10月9日至2025年10月18日在萧山区政务服务中心一楼东大厅、城北社区宣传栏、杭州市规划和自然资源局网站和萧山日报进行公示,欢迎广大市民提出意见和建议。如有意见和建议请于10月18日前来电或书面意见给杭州市规划和自然资源局及相关职能部门。

萧山分局电话:0571–83982326 地址:杭州市规划和自然资源局萧山分局(育才北路508号) 邮编:311202

建设单位电话:0571–82917208

杭州市规划和自然资源局:http//ghzy.hangzhou.gov.cn/

杭州市规划和自然资源局萧山分局 2025年10月9日

欢迎刊登 分类广告 咨询电话:89619365

萧山供电公司电力设备检修预告

10月10日 7:00—19:30 河上C486线:萧山区河上镇联发村一带。