

# “体育外卖”悄然兴起 打开科学健身新场景

本报讯（记者 董宇倩）在手机下单一份“外卖”，送来的不是热腾腾的饭菜，而是一堂量身定制的上门体育课。眼下，一种名为“体育外卖”的新型健身服务模式正在萧山悄然兴起，为市民打开了家门口科学健身的新场景。

“体育外卖”，即专业教练携带运动器材前往学员居住地周边，利用小区空地、附近公园等场地，为其提供个性化、定制化的体育训练服务。一经出现，便引起了不少市民朋友的关注。

“先来热身运动：一二三四五六七八、二二三四五六七八……”晚上7点左右，萧山某小区空地上，体育教练杨金运正带着一名小学生进行体能训练、跑、跳、拉伸，一项不落。

“孩子上了一天课，再折腾去培训机构太累了。教练上门，方便又省心。”萧山市民蒋女士如今已是“体育外卖”的常客。她的孩子读小学四年级，为了打好体能基础、提前应对未来的体育考核，蒋女士叫了一份“体育外卖”，以跑跳类项目为主，让孩子每周三、周五跟着杨金运在自家小区训练。

杨金运是萧山一家健身房的教练。这两年，他萌生了“送课上门”的想法。“有些人不愿意、也不方便外出，我就提议去小区里上课，自带器械提供上门服务。”没想到一试成效不错，“像暑假高峰期一周排满，早中晚都有课，一般一节课70到80分钟，收费

200元。”目前，选择杨金运“体育外卖”的用户中，近六成是家长冲着孩子的体育中考成绩而来。围绕应试需求，他主要提供游泳、引体向上、立定跳远、三级跳、跑步等项目训练；剩下的近四成则以低年级学生为主，侧重增强体质和基础力量。

成效，成了最好的“广告”。市民陈女士今年暑假给自家娃报了一对一游泳课，上了两节课，开学测试就拿了满分，剩下的课还转给了同事。她说，自己身边点“体育外卖”的家长还挺多的，大多是初三学生的家长，对孩子中考体育成绩格外上心。“我同学女儿去杨教练那边练了几次，说立定跳远成绩从7分提到了9分。”

那“体育外卖”该怎么点？杨金运说，目前仍以熟人推荐为主，未来也考虑推出线上接单模式。除了熟人介绍，记者在二手交易平台搜索发现，相关服务并不少见，涵盖羽毛球、体态塑形、中考体育提分等项目，教练身份多样，有健身房教练、体育专业大学生，也有国家二级运动员，价格从每小时59元到400元不等。

行业专家认为，“体育外卖”打破了传统体育锻炼的场地和时间限制，让运动融入日常，是体育服务走向便民化、精细化转型的体现。未来，应进一步完善行业规范，推动业态健康发展。

## 楼塔镇杭州市传统村落展示馆入选住建部《传统村落保护利用可复制经验清单》

本报讯（记者 靳林杰 韩杰 通讯员 章豪）近日，住房和城乡建设部总结各地在健全传统村落保护管理制度、构建传统村落保护多方参与机制、创新传统村落保护利用方式、传承优秀传统文化、传承和弘扬优秀传统文化等方面的经验做法，形成《传统村落保护利用可复制经验清单（第三批）》，位于我区楼塔镇的杭州市传统村落展示馆成功入选清单。

杭州市传统村落展示馆于11月18日在萧山区楼塔镇楼家塔村开馆，展示馆依托楼家塔村活化利用的老建筑打造而成，常态化展示杭州市传统村落保护利用工作成果。展厅采用现场图片、传统展示和多媒体交互融合技术，生动展现杭州138个传统村落的成功做法，为传统村落保护利用提供实际经验支持。

截至目前，我区已成功创建3个中国传统村落、2个省级和2个市级传统村落。下一步，我区将持续深入贯彻落实中央和省市委重要部署，探索“活态保护、活态传承、活态发展”的新路径，通过不断完善基础设施，与美丽宜居村庄、美丽乡村等建设紧密结合，加强传统村落保护，提升传统建筑风貌，为乡村振兴注入强大的文化动能。

## 萧山医生远赴康定 为青少年开展脊柱侧弯免费筛查

本报讯（记者 盛凤琴 通讯员 洪斐）“筛查结果大于10度，就要及时开展针对性脊柱康复训练。”12月12日，在甘孜州康定市实验小学，杭州市萧山区中医院儿童骨科主治医师徐文斌正为同学们进行脊柱侧弯筛查。

此次筛查是康定市青少年脊柱侧弯免费筛查及干预治疗行动的重要一环。作为项目推进的牵头医院——萧山区中医院精准输送优质医疗资源，为高原地区青少年搭建脊柱健康“防护网”，这也是继“舒筋健膝走康途”慈善帮扶项目后，医院又一落地见效的民生帮扶工程。

筛查活动通过“初筛+复核”两个环节，为学生们进行细致检查。“请双手自然下垂，我们先观察体态”“开合跳一下，让我们看看脊柱活动度”，筛查现场，徐文斌和医院影像科副主任医师王国伟以及康复科治疗师杨波一边耐心引导，一边用躯干旋转测量仪为学生精准读数，对初筛数值大于5度的学生立即开展脊柱触诊等进一步检查。

两天时间里，医生团队累计为实验小学600余名学生和特殊学校70余名学生完成脊柱健康初筛。筛查结果显示，约3%的学生存在不同程度脊柱侧弯问题，主要与日常坐姿站姿不良、缺乏运动等因素相关。

针对初筛发现问题的学生，萧山区中医院筛查团队在康定市民族医院启动精准干预环节，为孩子们提供免费脊柱X光片检查，结合影像结果进行一对一评估，手把手传授科学矫正训练方法。医院更联合当地开通绿色通道，由杭州市帮扶工作队康定分队提供专项资金，为学生提供3次免费康复治疗服务。

下一步萧山区中医院将以两所学校为试点，推动脊柱健康守护工作覆盖康定市所有中小学，构建“筛查—干预—治疗—随访”全流程闭环管理体系。



近日，2025萧山摄影艺术季·萧山区第二届摄影艺术展在萧山区档案馆开展。展览展出80件作品，展现了老年朋友们对家乡的热爱、对生活的感悟和对艺术的追求。 记者 范方斌 摄

## 全链处置守生态 循环利用促发展 萧然绿发解锁渣土消纳新路径

目一期已完成12个抬升区块报批，总消纳容量达2448万吨，累计为1284个市、区两级重点调度项目提供保障，为“千项万亿”“两重”“两新”等重大工程顺利推进注入强劲动力。其中，今年7月初投用的外八工段连片消纳场，设计总容量220万吨，辐射萧山、上城、拱墅、西湖、滨江五区政府重点项目，日均最高可消纳渣土3万余吨，当前已完成约90%消纳量，预计农历年前即可完成复耕验收，真正实现“快消纳、早复绿”的目标。

高效消纳的背后，离不开系统化管理与精准化监管的双重赋能。萧然绿发集团以“破局增效、合规处置”为核心目标，推出多项硬核举措：实施“一场一策”定制化消纳方案，根据各区块承载能力与项目需求动态调整作业模式，加速渣土处置进度；建立部门、镇街、企业联动机制，打通从项目

立项、渣土运输到场地移交的全流程壁垒，凝聚协同推进合力；以“建设标准统一化、现场运营灵活化、数字监管精准化”为抓手，将消纳场数据接入市区两级监管平台，搭配专人驻场实现全天候值守，确保工程渣土“点对点”合规流转、全程可溯。截至目前，一期12个抬升区块中，4个区块已圆满完成市域保障任务，顺利开展复耕工作；二期3个区块同步推进建设，预计可新增消纳容量1230万吨，持续扩充渣土消纳保障能力。

在严守生态防线的基础上，萧然绿发集团深耕渣土资源化利用，推动“建筑垃圾”向“生态资源”高效转化。走进围垦十二工段一处飞地，曾经的渣土消纳场已变身绿意盎然的萝卜地，生机勃勃的景象生动诠释了生态优先的发展理念。为守护生态环境，萧然绿发集团建立全区工程土方长距

离管道运输管理体系，减少陆路运输带来的污染与道路通行压力，推动运输环节绿色升级；全面推行湿法作业、场地硬化等措施严控扬尘污染，采用“优质表层土剥离再回填”工艺，落实“分层压实+即时覆绿”模式，既守住耕地红线，又提升土壤耕作质量。更值得关注的是，集团正联合央企、省企打造新材料资源化循环利用中心，计划明年初开工建设，设计消纳量500万吨，将进一步打通渣土固废全链条循环利用通道，实现资源价值最大化。

下一步，萧然绿发集团将持续深化围垦飞地抬升改造项目，不断完善智慧监管体系，推动渣土消纳向体系化、精细化、智能化、资源化全面升级，既为城市重大项目建设保驾护航，又为生态保护筑牢坚实屏障，全力绘就生态保护与经济发展共生共荣的绿色发展画卷。

## 前11月杭州空港国际货运量突破23万吨 已超去年全年货运总量

本报讯（首席记者 黄婷 通讯员 周雨亮）年终临近，各大电商平台大促余温未消，国外圣诞假期的备货热潮接踵而至，连日来，杭州萧山国际机场货站一片繁忙景象。据杭州萧山机场海关统计，今年前11个月，杭州空港口岸进出口货运量23.04万吨，同比增长10.41%，超过2024年全年22.92万吨的进出口货运量。

在杭州萧山机场东港区国际货站，满载出口跨境电商包裹的卡车排成一列，7条入仓通道全速运转。伴随着流水线上自动分拣设备的高速运行和扫码声，一件件承载着“中国制造”的包裹经过海关智能审图查验后，迅速装箱、打板，准备飞往全球各地。

作为杭州空港出口的“主力军”，跨境电商出口在今年持续释放强劲动能。据统计，前11个月，杭州空港出口跨境电商货运量14.07万吨，同比增长约23.66%，占同期空港出口总货量的七成。

“今年以来，我们通过设立政企服务专员制度，赴企业提前调研，精准对接企业节日促销期间业务峰值的需求。”杭州萧山机场海关综合业务二科科长王楼菊介绍，为保障旺季通关顺畅，海关持续实施7×24小时全天候通关保障，并将“智能审图”“同屏比对”等智慧监管手段嵌入企业物流链，通关效率提升20%，确保货物能够“即到即查即放”，助力企业抢占海外市场先机。

出口跑出“加速度”，进口表现同样亮眼。随着中国—东盟自贸区建设的深入，越来越多的东盟优质农产品正成为浙江百姓餐桌上的“常客”。

近日，一架来自越南的客机降落在杭州萧山国际机场，腹舱内装载着800千克的鲜活波纹龙虾。飞机落地后，这批龙虾被迅速转运至距离停机坪仅300米的进境食用水生动物指定监管场地。“我们公司主要从越南进口鲜活波纹龙虾，得益于‘中国—东盟’自贸区的零关税政策，成本降低。现在每周有三到四批次，每次进口量在

一吨左右。”上海捷鲜贸易有限公司市场销售朱晓伟介绍。

为了锁住这口“鲜”味，杭州萧山机场海关开启了“绿色通道”。“生鲜货物对通关时效要求极高。我们实施‘提前申报’模式，并依托今年投运的空港综合性指定监管场地，货物转运距离缩短了50%，全流程通关时间压缩了约1小时。”杭州萧山机场海关监管一科科长许琰丹表示。数据显示，今年前11个月，杭州萧山机场海关累计监管来自东盟国家的进口食用水生动物177.91吨，较去年同期增长134.49%。

不仅仅是越南的龙虾，智利的车厘子、挪威的三文鱼等特色产品，尤其是冰鲜三文鱼为代表的冰鲜水产品进口火爆。1—11月，杭州空港累计进口冰鲜水产品1256批、4884.51吨，同比分别大幅增长51倍、70倍，满足消费者多元化需求。

在进出口两端发力的同时，杭州空港的物流模式也在不断创新寻求突

破，“空空中转”业务成为国际货运新的增长点。

日前，一批约500公斤的服装、日用品等跨境电商货物，搭乘航班从杭州飞抵太原后，在太原武宿机场海关办结通关手续，随即换乘航班飞往马来西亚吉隆坡。该条“空空中转”出口线路自今年9月份开通以来，已实现常态化运行。

“以往这类货物需在杭州清关后转运，涉及多次装卸和二次安检。现在依托‘一单到底’模式，货物全程无需拆箱、重新申报，物流成本降低约35%，整体运输时间压缩至1天以内。”杭州立航国际货运代理有限公司负责人陈才波对新模式赞不绝口。

为畅通这一物流通道，杭州萧山机场海关主动对接其他海关，应用“智慧空港”系统实现全程数字化监管，做到转运货物“随到随审”。今年1至11月，杭州萧山机场海关累计监管空空中转货物10730票，同比增长6.9%。

## 轨道成网：从“一条线”到“一张网”

开篇语：

交通，是城市发展的“命脉”，是区域腾飞的“引擎”，更是民生幸福的“底色”。“十四五”以来，萧山锚定“交通强区”战略目标，纵深推进“22688”交通大会战、“补链强链”行动战略，在轨道交通、快速路网、枢纽建设等多个领域全面发力，以一场波澜壮阔的“交通革命”强力驱动城市能级跃升。为全景展现交通蝶变成果，萧山区融媒体中心特推出《“十四五”·萧山交通蝶变记》专栏。我们将循着轨道延伸的方向、沿着快速路铺开的脉络、追着枢纽升级的脚步，触摸萧山交通发展的强劲脉搏，感受这座城市因交通而迸发的无限活力。



■文/记者 孔亮燕 通讯员 陈沁琳 张海霄

蜀山路与亚太路交叉口，地铁15号线亚太路站施工现场，机器轰鸣声此起彼伏，头戴安全帽的工人师傅们正有条不紊地忙碌着。不久前，这里左线盾构顺利实现洞通，成为杭州地铁四期工程萧山段首个贯通的地铁盾构区间。眼下，120名建设者轮班值守、不间断施工。这片热火朝天的建设图景，不仅是当下萧山地铁攻坚的缩影，更见证着“十四五”期间萧山轨道交通从“一条线”到“一张网”的华丽蝶变。

### 轨道交通突破百公里 织就现代出行新网络

“以前去西湖得转两趟公交，花近两个小时，现在7号线直达吴山广场，不到四十分钟就到了。”家住瓜沥镇坎山片附近的王女士的出行体验之变，是萧山轨道交通爆发式增长的鲜活注脚。

近五年，萧山轨道交通建设按下“快进键”，1号线三期、5号线、7号线、6号线二期、杭绍城际线、19号线等重点线路相继开通，让曾经的“交通末梢”跃升为“枢纽核心”。截至目前，萧山轨道交通通车里程已突破百公里，覆盖7条线路、42个站点，一个全域通达的轨道骨架已然成型。

作为萧山轨道交通的“开山之作”，地铁1号线湘湖站承载着不少萧山市民对于地铁的最初印象。2020年底，1号线三期顺利开通，将线路延伸至萧山国际机场，实现了从湘湖到机场的全域贯通，成为串联主城与江南副城的“黄金动脉”。

创下杭州地铁建设最快纪录的7号线，更是萧山轨道交通建设的亮眼名片。这条荣获国家优质工程奖的线路，在萧山境内线路长达29.95公里，仅用2年半就完成建设，大幅拉近了萧山与主城区的时空距离。此外，串联钱江世纪城等核心板块的2号线、纵贯萧山东西的5号线、衔接杭绍两地的城际线等线路，共同织就了便捷高效的轨道出行网，不仅让市民

的出行半径不断拓展，也彻底改写了萧山的城市交通格局。

### 四期工程加速攻坚 构筑立体化交通骨架

盾构机隆隆转动，掘进、出土、管片拼装一气呵成……在地铁18号线湘滨路站，项目建设已进入施工关键阶段。“这个站点在启动建设时，就与TOD同步设计开发，建成后，地铁与周边建筑将实现无缝衔接。在地铁四期工程中，同样规划TOD项目的还有15号线的蜀山站，和在建的浙大二院萧山总部院区紧密融合，极大地提高了交通便利性。”区交通运输建设发展中心工作人员告诉记者，自2023年11月杭州地铁四期工程启动建设以来，萧山段已全面转入攻坚阶段，建设进度始终保持高位推进。

作为萧山轨道交通“补链强链”的关键项目，杭州地铁四期工程中萧山段涉及4号线三期、15号线一期和18号线一期三条线路，新建20个站点、2处车辆段，线路总长超过32公里。截至11月底，4号线、15号线、18号线形象进度分别为66.1%、46.4%和61.5%，按计划都将于2027年底前开通。

在这张细密的交通之网中，15号线如同一条南北向的交通大动脉，进一步补齐了萧山境内纵向地铁仅仅依靠2号线的“短板”。该线自丰北站至亚太路站，一路穿过盈丰、北干、城厢、蜀山，设13处站

点。建成后，它还将极大增强萧山与其他城区的交通联系，为萧山的经济发展注入新的活力。

而建设中的18号线同样扮演着至关重要的角色。作为地铁四期建设规划的重头戏，这条设计时速高达120公里的南北快线，自南部的义桥镇始发，一路向北贯穿杭州中心城区。届时，不仅将极大改善义桥、闻堰等地居民的出行条件，让南部镇街居民快速融入主城生活圈，还将为这些区域带来前所未有的发展机遇，助力“萧滨一体化”迈向更深层次。

在地铁建设的背后，是城市战略目标与民生需求的双重驱动。预计未来，萧山将形成总里程超过130公里的轨道交通网络，涵盖10条线路，实现干线铁路、城际铁路、市域（郊）铁路和城市轨道交通等多制式交通的融合发展。这张四通八达的轨道网，将助推萧山实现“南向、北联、东融、西合”全方位开放发展新格局，为城市高质量发展铺就坚实的交通底色。

