

## 智能亚运赋能商业综合体

## 印力汇德隆杭州奥体印象城开业倒计时100天启动

■记者 傅晓玲

2021年6月22日,印力汇德隆杭州奥体印象城联合智能亚运一站通、杭州市城市品牌促进会,以“亚运兴城 自然律动”为主题,圆满完成了项目开业倒计时100天誓师大会暨智能亚运一站通城市体验点授牌仪式。

即将到来的2022年,钱江世纪城在钱塘江奔涌不息的发展大潮下,以“城市新中心”的战略定位,再次走在时代前沿。杭州已全面进入亚运会倒计时,为进一步提升市民了解亚运、参与亚运的热情,展现更精彩、更生动、更智能的数字化亚运新形象。杭州亚组委已经上线“智能亚运一站通”官

方服务平台。该平台是全球首个服务于大型综合性运动会的智能服务平台,通过应用区块链、大数据、人工智能等前沿技术,全力打造“观赛吃饭出行购物一站式全解决”方案,让亚运服务更加精准高效,让观赛体验更加便捷精彩。

印力汇德隆杭州奥体印象城,作为首个“智能亚运一站通”的综合体体验点,也是亚运前,钱江世纪城首个启幕的商业综合体,将积极发挥自身优势,运用数字化智能平台,与入驻品牌一道携手助力亚运,开辟杭城商业新格局。在百日攻坚倒计时的关键时刻,印力汇德隆杭州奥体印象城全体员工将以智能亚运赋能为契机,以积极的精神面貌全力冲刺,合伙奋斗,使命必达。

据了解,印力汇德隆杭州奥体印象城将于2021年9月30日盛大启幕,它拥有25万方超大体量购物中心,300+家品牌入驻,涵盖10大业态、预计高达95%的开业率,占比40%的首进品牌。在空间打造中,项目致力于将“自然生态商业”融入到产品内核中,将自然生态景观与空间及功能设计有机串联,创下了多项第一:天空跑道、天空之境水景、室内热带雨林、挑高8m的地下一层……惊喜之余,也尤为能体会到它的匠心。杭州第三家山姆会员商店、Meland club杭州首家兼浙江首家形象旗舰店、CGV影城、A+健身、MAGO金标店等明星品牌店开业后,必将引领杭城消费新体验,值得期待。



倒计时现场

## 健康大参考

## 膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配

食物可以分为谷类(米、面、杂粮等)和薯类,动物性食物(肉、禽、鱼、奶、蛋等),豆类和坚果(大豆、其他干豆类及花生、核桃等坚果),蔬菜、水果和菌藻类,纯能量食物(动植物油、淀粉、糖、酒等)等五类。多种食物组成的膳食,能满足人体各种营养需求。三餐食物要多样化,注意荤素搭配。

谷类食物是我国居民传统膳食的主体,是人类最好的基础食物,也是最经济的能量来源。以谷类为主的膳食既可提供充足的能量,又可避免摄入过多的脂肪,对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。成年人每天应摄入250-400克的谷类食物。要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物,每天最好能吃50-100克。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的重要来源,薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和

矿物质。蔬菜、水果和薯类能够保持肠道正常功能,调节免疫力,降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病患病风险。建议成年人每天吃蔬菜300-500克,水果200-400克。蔬菜和水果不能相互替换,建议餐餐有蔬菜,天天有水果。

## 提倡每天食用奶类、豆类及其制品

奶类营养丰富,营养组成比例适宜,容易消化吸收,是膳食钙质的极好来源。饮奶有利于骨质健康,减少骨质丢失。儿童青少年饮奶有利于生长发育和骨骼健康,同时预防成年后发生骨质疏松。建议每人每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

大豆含丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、B族维生素、维生素E和膳食纤维等营养素,且含有磷脂、低聚糖以及异黄酮、植物固醇等多种人体需要的植物化学物质。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量,也可防止过多消费肉类带来的不利影响。建议每人每天摄入30-50克大豆或相当量的豆制品。

## 膳食要清淡,要少油少盐,食用合格碘盐

油、盐摄入过多是我国城乡居民普遍

存在的膳食问题。油摄入过多增加肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的患病风险。盐摄入量过高与高血压的患病率密切相关。应养成清淡饮食、少油少盐的膳食习惯。建议每人每天烹调用油量25-30克,食盐摄入量不超过6克(包括酱油、酱菜、酱中的含盐量)。

坚持食用碘盐能有效预防碘缺乏病,人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可导致缺碘性甲状腺肿;儿童缺碘可影响智力发育,严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等;孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育,还会引起早产、流产、胎儿畸形。高碘地区的居民、甲状腺功能亢进病人、甲状腺炎病人等少数人群不宜食用碘盐。

## 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品

生食品是指制作食品的原料,如鱼、肉、蛋、禽、菜、粮等。熟食品是指能直接食用的食品,如熟肉、火腿肠、可生吃的蔬菜、咸菜等。

在食品加工、贮存过程中,生、熟食品要分开;冰箱保存食物时,也要注意生熟分开,熟食品要加盖储存。切过生食品的刀不能再切熟食品,盛放过生食品的容器

不能再盛放熟食品,避免生熟食品直接或间接接触。

生食品要烧熟煮透再吃,剩饭菜应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质,生吃蔬菜水果要洗净。

储存时间过长或者储存不当都会引起食物受污染或者变质,受污染或者变质的食品不能再食用。任何食品都有储藏期限,在冰箱里放久了也会变质。

不要吃过期食物。购买预包装食品时要查看生产厂家名称、地址、生产日期和保质期,不购买标识不全的食品。

## 成年人每日应进行6-10千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持

身体活动指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动。进行身体活动时,心跳、呼吸加快,循环血量增加,代谢和产热加速,这些反应是产生健康效益的生理基础。

适量身体活动有益健康,动则有益,贵在坚持,适度量力。身体活动对健康的影响取决于活动方式、强度、时间和频度。

有氧运动有助于增进心肺功能、降低血压和血糖、增加胰岛素的敏感性、改善

血脂和内分泌系统的调节功能,能提高骨密度、减少体内脂肪蓄积、控制不健康的体重增加。有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动(如长跑、步行、骑车、游泳等)。例如以每小时4千米的中等速度步行,每小时12千米的速度骑自行车等均属于有氧运动。

推荐成年人每日进行6-10千步当量的身体活动。千步当量是度量能量消耗的单位,以4千米/小时中速步行10分钟的活动量为1个千步当量,其活动量等于洗盘子或熨衣服15分钟或慢跑3分钟。千步当量相同,其活动量即相同。

运动强度可通过心率来估算。最大心率=220-年龄,当心率达到最大心率的60%-75%时,身体活动水平则达到了中等强度。成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动,或每天进行中等强度运动30分钟以上,每周3-5天。

以一周为时间周期,合理安排有氧运动,体育文娱活动、肌肉关节功能活动和日常生活中的身体活动内容。活动强度和形式的选择应根据个人的体质状况确定,增加活动量应循序渐进,运动中发生持续的不适症状,应停止活动,必要时及时就医。

## 社会主义核心价值观

富强  
自由  
爱国民主  
平等  
敬业文明  
公正  
诚信和谐  
法治  
友善