

# 上“云端”看美景 湘湖将推出直升机体验项目

本报讯（首席记者 童志辉 通讯员 金娜）遨游云端，从天空俯瞰湘湖，究竟有多震撼？湘湖即将推出的直升机体验项目，能够给你答案。

上周日，媒体记者率先体验了一把飞“阅”湘湖。伴随着旋翼转动的轰鸣声，坐上从湖山广场起飞的直升机，透过窗口俯瞰湘湖，秀丽景色一览无遗。云端之下，山水之间，直升机翱翔在湘湖上空，一幅画卷徐徐展开。青山、绿树、碧水、河堤蜿蜒，构成了湘湖的惊艳底色。

纵览跨湖桥遗址博物馆、城山广场、下孙文化村等湘湖景点，沿着风情大道一路向北，现代建筑林立，城市地标智慧之门、杭州之门、大小莲花碗一一出现在

眼前，从高空俯瞰日夕栖居的城市别具风味。接着，直升机从原路返回湘湖，着陆后，大家算了一下时间，往返差不多十分钟。

湘湖景区工作人员介绍，这条体验线路叫“湘湖亚运行”，它的南北两端分别为湘湖和奥体博览中心，是杭州最出圈的美景和地标之一。另外还有其他两条线路可供选择。

一条名为“空中赏湘湖”，沿着湘湖沿岸东侧飞行，南至金融小镇、北至城山广场，鸟瞰湘湖全貌。另一条叫“空中西湘记”，几分钟之内，可以欣赏湘湖和西湖的美景。前半部分的线路和“湘湖亚运行”相同，后半段过了四桥，要到一桥

右转至西湖，飞越八卦田、玉皇山，饱览西湖十景，飞越孤山后180度回转向南，而后原路返回一桥，并经七桥，原路返回湘湖。

据悉，这架停泊在湖山广场的直升机是贝尔—505，一款轻型单发直升机，2桨叶主旋翼，外观流畅修长、时尚漂亮，动力强悍，最多可容纳1名飞行员和4位乘客。湘湖直升机飞行体验项目将在亚运后对市民游客正式开放，市民游客可根据自己的兴趣，从湖山广场乘坐直升机出发，上“云端”饱览绝美风光。



扫一扫二维码  
查看更多内容

## 七夕节 我区200余对新人领证结婚

本报讯（记者 朱林飞 通讯员 王苏萍）七夕节，也被称为是中国的情人节，不少新人会选择在这一天登记结婚，开启幸福生活。

“从今以后我们彼此拥有，无论顺境或逆境，无论富有或贫穷，无论健康或疾病，我都会爱护你，珍惜你，直到永远。”8月22日上午9点半，萧山区民政局婚姻登记处颁证大厅内，6对新人集体宣誓领证。被评为全国最美家庭的陆丽云夫妻作为特邀颁证嘉宾，为新人颁发结婚证。

当天，登记处的氛围与平时相比更加温馨喜庆。工作人员提前搭建了一面打卡墙，墙上只见树枝不见花，新人打卡时，在树枝上按下爱心指印，象征着誓言

的爱之花绽放在枝头上。为了营造节日氛围，登记处还设立了灯谜区，新人们猜中谜语，便可获赠一份精致的礼品。在趣味投壶游戏和香囊制作环节，新人们可以一一体验古人的闲情雅趣。

8点半，登记处大厅准时叫号。王亚宁和耿芷蝶成为当天第一对登记的新人。填表、拍照、宣誓，七八分钟后，两人便从工作人员手里接过了“红本本”。在打卡墙前，两个人一起按下指印，树枝上立即绽开了两朵“红梅”。两人相视一笑，幸福尽在脸上。

31岁的王亚宁和29岁的耿芷蝶是安徽老乡。两年前，由小耿的表姐介绍两人认识。在小王眼里，小耿既温柔又漂亮，

是自己心中的女神。而小耿则看中了小王脾气好、人勤快等优点，两人很快成为热恋中的情侣。如今，一个在滨江的大厂做产品设计，一个在学校里做营养师，工作稳定的他们决定在今年领证结婚。

“我们两人商量后，还是觉得在七夕节领证比较有纪念意义。”小王笑着说，“怕当天登记的人太多，我们提前一个月上网预约，从7月21日晚上等到第二天零点，网上开始放号，我们就抢到了第一个。”

据婚姻登记处统计，当天共有200余对新人领证。这也是今年继2月14日（西方情人节）、5月20日（谐音我爱你）之后的又一个新人集中登记的好日子。



### “无人生鲜柜”进社区

近日，宁围街道理想商务中心内出现了一批“无人生鲜柜”，货柜中陈列了不少当季新鲜果蔬，供居民采购，为社区群众提供了便捷。

记者 周煜程 摄

## 喜看新变化 萧山旅港同乡会来萧访问

本报讯（通讯员 陈依诺 记者 王俞楠）近日，为期一周的萧山旅港同乡会回乡访问活动圆满结束，来自香港的41位会员来到萧南宋官窑艺术馆、跨湖桥遗址博物馆、湘湖、欢潭村、全山石艺术中心、浙江花木城、航民村等地参观学习，领略萧山多年来的发展历程。

在南宋官窑艺术馆，会员们参观了“南宋官窑历史陈列厅”，了解了南宋官

窑的起源、繁荣、衰落等历史背景和南宋官窑匠人们精湛的技艺，如釉料的调配、器物的造型等。在跨湖桥遗址博物馆，会员们通过参观和讲解，领略了8000年萧山文明发展史，深深感受到祖国悠久的历史、灿烂的文明和奋进的民族精神。

在欢潭村和航民村，会员们边走边看，一起见证共富路上美丽乡村建设的蝶变，感受以宋韵文化、忠义文化、德孝

文化为品牌的欢潭“共富”新光彩，以及依托集体经济优势，以集体共富为底色的“幸福航民共同体”，深刻体会“奔竞不息、勇立潮头”的萧山，在共同富裕示范区建设中扛起的担当。

会员们还走进浙江花木城、全山石艺术中心、瓜沥棒球小镇等会长企业和会长投资设立的场馆，了解旅港同乡会在投资促进萧港两地发展中所取得的成果。



8月20日，出伏。这意味着一年中最难熬的酷暑时段终于要过去了。炎热渐消，整体气温也将下降，区科协科普讲师团讲师、区中医院杭州南站医疗点负责人叶美燕提醒，这个时节，由于温度波动频繁，对身体健康的影响也很大，有“五不做”要谨记。

从出伏到秋分节气这30多天是一年中气温波动大且频繁的时期。这段时间，一天中的昼夜温差逐渐拉大，俗话说，“早上冷飕飕，中午热死牛。”但是往往在处暑尾声，人们会再次感受高温天气，也就是传说中的“秋老虎”。

出伏之后，夏季开始真正意义上向秋季过渡。气候逐渐干燥，气温波动较大，

昼夜温差加大，一不小心就容易引发肠胃炎、感冒、心脑血管疾病等。此时，养生防护成为关键，这5件事不要做——

一是，不要太早晨练。出伏后的初秋时节，温差逐渐加大。有些人清晨四五点钟就外出晨练，此时身体容易受寒冷的刺激，让早晨本已较高的血压上升更快，从而增加脑血管意外的可能性。

二是，不要喝水太少。出伏后，出现高温天气的时候依旧不少，身体水分大量蒸发，不及时补充水分会导致血液浓度增加。根据中国居民膳食指南（2022版），一般每天喝水1500—1700毫升，秋季干燥可适当增加，晚上睡觉前和早晨起床后应喝一杯水，半夜醒来也可适量补点水，

可降低血液黏稠度，预防血栓形成。

三是，不要过度贪凉。出伏后，早晚比较凉快，应注意保暖，及时增添衣服。早晚穿衣护好脖子、后背、脚部，因为这些部位都是血管丰富的地方，秋凉的刺激会促使血管急剧收缩，引发危险。

四是，不要整夜开空调。出伏后，尽量不要在夜晚睡觉时开空调，即使要开最好定时，以免半夜时空调的阴气与外界的寒气入侵人体内脏、经络和骨关节，引起感冒、腹泻、颈肩腰腿痛、关节疼痛等症状。

五是，不要睡得太晚。出伏以后很多人容易感到疲乏，也就是常说的“秋乏”。为了缓解“秋乏”，需要睡得早一点，一般

### 省时又高效 区法院集约化改革驶入“快车道”

本报讯（首席记者 蒋超 通讯员 黄法）“司法公正在线”项目迭代进入“浙江全域数字法院”改革应用一本账S4；杭州亚运村共享法庭项目入选2023全国政法智能化建设智慧法院创新案例；审判执行辅助事务集约中心启用后，平均上诉移送天数同比减少11天……

近日，区法院半年度“成绩单”出炉，改革创新结出的硕果跃然纸上。这是该院进一步深化“全域数字法院”建设，以集约改革为抓手，努力为司法提速、为群众解忧的生动实践。

今年4月，区法院启用审判执行辅助事务集约中心，成立编扫组、预备组、综合组、鉴定组、誊录组以及审后组，通过分工协作、高效集约，有效提升各项事务指标，促进审判执行辅助事务更加集约化、规范化、精细化。

其实，区法院早在2021年就迈出了探索的脚步。按照“方便实用、在线协同、

深度集约、精细管理”的总体理念，该院有序推进审判执行辅助事务组织架构重塑和业务流程再造，实现辅助事务“从线下到线上”“从个人包干向专人专岗”“从人工检查向智能监管”的全方位转变，推动办案质效稳步提升，有力夯实“全域数字法院”建设之基。

改革以来，审判执行辅助事务办理质量、效率、成本得到优化，案件扫描材料实现“日清”，月均扫描量降幅达11.8%；鉴定案件启动流程缩短30日，简易程序案件立案后首次开庭排期提前15日；归档期限缩短至35日内；上诉案件平均移送天数减少11天；繁案笔录誊录2个工作日内完成。

下阶段，区法院将继续对标对表省高院“全域数字法院”重点改革任务清单，积极探索更多改革小切口，实现职能配置更优化、体制机制更完善、运行管理更高效，推动新时代法院现代化建设。

### 军休讲师团获“萧山区理论宣讲名师工作室”称号

本报讯（记者 朱林飞 通讯员 徐伟强）近日，萧山区退役军人事务局军休讲师团被授予“萧山区理论宣讲名师工作室”称号。

在授牌现场，90多岁的离休干部袁修蓉讲述了她15岁入伍起与宣讲的“缘分”。在进驻西藏的一年零九个月行程中，她牢记毛主席亲自下达的“把五星红旗插到世界最高峰”指示精神，和战友们一路行军，一路宣传党的民族政策。他们的宣讲受到了当地藏民的积极拥护和支持，为解放西藏打下了坚实的群众基础。西藏解放后，她又以女军医的身份扎根西藏高原，继续为西藏人民服务，这一留就是40年。“我一辈子都是跟党走，跟着部队走。”她坚定地说到，这份坚定的信念也令在场的所有听众为之动容。

据了解，萧山区退役军人事务局军休讲师团由7名师职级以上军队离退休干

部组成，他们党性坚定、忠诚敬业，他们学识渊博、阅历丰富，他们关爱后代、无私奉献，他们不畏年高、积极有为，以强烈的事业心和责任感积极投入到中小学思政教育课堂、社区党日活动、部队战备教育等活动中，坚定不移做“红色基因”的传播人、“两个维护”的引领者。

除了袁修蓉活跃在宣讲一线，周万成、韩行祥、魏积栋等军休干部也积极“走村入户”，推动党的创新理论和红色精神“飞入寻常百姓家”。近年来，军休讲师团有序开展宣讲活动80多场，受众达17000余人。

接下来，萧山区退役军人事务局军休讲师团将继续以党的理论为指引，深入机关、社区、学校、部队等地，开展更加有针对性的宣讲活动，进一步帮助广大群众深入理解和准确把握党的理论，引导他们以更加奋发有为的精神状态迈向新征程。



### 高中“第一课”

2023级高中新生陆续迎来了高中生涯“第一课”——军训。图为杭州学军中学教育集团文渊中学高一新生在教官指导下进行消防演练。

通讯员 吴越 摄

## 出伏养生有讲究 谨记“五不做”

晚上十点半就应该上床睡觉了。早睡早起，较之夏季增加1个小时左右的睡眠，或者通过午睡的形式增加睡眠。出伏后如果睡眠不足容易出现血压不稳，引发心血管疾病。

出伏后该如何养生？建议多润燥，多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、百合、蜂蜜、海带、芹菜、洋葱、香蕉、苹果、梨、萝卜、冬瓜、菠菜、豆类等。

少辛辣。韭菜、葱、姜、蒜、辣椒、烈性酒等辛辣食物以及羊肉等性热之物最好少吃。西瓜、冰激凌等寒凉食物也要减少，以免损伤脾胃。

多喝水。预防秋燥最好的办法就是多喝水，晚上喝点蜂蜜水，有助于润肺祛

燥，还可以防止因秋燥引起的便秘。

少吃瓜。出伏后，像西瓜等寒凉食物要减少食用，以免损伤脾胃。

多热身。秋季锻炼应以慢运动为主，尤其对于中老年人来说，最好选择平缓轻松、出汗较少的运动，如打太极拳、步行等。锻炼时，要先热身再开练，以免导致肌肉、韧带损伤。

别乱补。出伏后，天气逐渐凉爽，人的食欲也逐渐恢复。此时正是人们进补的好时机，既可以弥补苦夏后身体的损失，又可以为人冬抗寒做好准备。秋季进补要以滋阴润燥、养胃健脾的食物为主，注意荤素搭配，营养全面，切忌暴饮暴食。