“2023宜居萧山年度大奖评选活动”奖项揭晓

■记者 陈胜楠

在新一线城市中，杭州楼市就像一盏灯塔，特别是在亚运的盛光下，产品的审美、品质等均将化作城市高级烟火的重要组成，要有拔地而起的幢幢“亿元经济”楼宇，更要有万家灯火丰盈城市的人文温度，这恰是“此心安处是吾乡”，需要给幸福感一个落脚地。

因此，为推进萧山楼市可持续、高质量发展，满足人民群众对美好居住生活的更高要求，助力萧山宜居都市圈建设，萧山区融媒体中心联合有关部门，特在本月开展了“2023宜居萧山年度大奖评选活动”。

目前，评选已进入最后的“奖项公示”环节，随着投票结果的出炉，“宜居萧山2023年度品质楼盘”“宜居萧山2023年度影响力商业项目”，以及“宜居萧山2024年值得期待楼盘”这三大获奖名单现予以公示！

三大奖项最终揭晓 助推品质升级

根据评选流程，本次活动总体分为“好盘推荐”“好盘投票”“奖项公示”这三个阶段，自12月4日活动正式开启以来，仅“好盘推荐”阶段（在12月4日—10日），工作人员就收集到了众多的推荐项目，不仅涉及住宅、商业楼盘，更涵盖高层、叠墅、大平层等业态，维度横跨萧山各大板块，刚需、改善等置业均在列。

经过对项目的整理、分类，其中“宜居萧山2023年度品质楼盘”共有19个项目入选、“宜居萧山2023年度影响力商业项目”共有13个项目入选，“宜居萧山2024年值得期待楼盘”亦有8个新盘入围。

同时，为实现全流程的公平公正，在“好盘投票”阶段（12月11日—15日），主办方特同步“萧山发布App”“萧山日报官微”“钱塘会PLUS”投票通道，所有待选项目的票数均实时呈现在广大市民眼前，每一类别排行前五的项目将荣获对应奖项。

截止至票选结束，“宜居萧山2023年度品质楼盘”排名前五的楼盘分别为崇璟和颂府、湖翠晓印轩、湖岩臻品府、翠栖府、湖珀润园；“宜居萧山2023年度影响力商业项目”则分别由开元名城、华鸿都会中心、花宸里·璟棠、融泰云臻铭座、前湾归源摘得奖项；“宜居萧山2024年值得期待楼盘”则分别花落崇璟和颂府、中海璞翠云集、宸鹭弦歌里、湖秀臻和府、建发世纪城钱塘湾总部项目。

品质为引领 推进楼市高质量发展

2023年，是杭州楼市的“变局”之年，亦是住宅、商业项目的又一轮升级与迭代之年——基于商品房的进一步差异化限购政策，以及土拍市场“双限”的结构性取消等改革，可以看到，杭州楼市在这一系列的超大力度政策支持下，实现了需求端与产品端的双向促进。

“好房子”最终是要走进生活的，而房子的品质往往与生活质量成正相关，但这不仅需要行业规则的约束，还需要开发商对匠心、对产品升级持之以恒的坚守，毕竟任何一套得穿越周期的房子，回过头来看无外乎自身有内外兼修的产品力加持。

这一点，本次评选结果中便可见一斑。比如“宜居萧山2023年度品质楼盘”的获奖项目均自带品牌IP，不论是杭州本土的滨江集团，还是足迹遍布全国的招商蛇口、保利、保亿，他们早就是江南岸的深耕者，拥有不少代表项目，已然积累了相当的市场口碑。

其中，湖翠晓印轩、湖岩臻品府这两大湘湖畔的低密叠墅产品，更开启了湘湖新城新一轮的人居改善，为更多购房者实现“湖居湘湖”的梦想。翠栖府则是萧山城区难得洋房回归，还插上了地铁5号线的翅膀，崇璟和颂府则将以产品力为老城厢CBD带来了“新时代的人文烟火力”。

与此同时，今年杭州已经历14次集中供地，除去当中已经上市、售罄的楼盘，更有众多未来可期的新盘将在2024年放量供应，譬如荣获“宜居萧山2024年值得期待楼盘”将分别为城厢、市北、湘湖新城、钱江世纪城带来大户型改善、低密叠墅等新鲜的供给。

可以说，当下的杭州楼市正不断涌现品质优、审美高级并兼顾实用主义的项目，这些项目在卷设计、卷公共配套、卷精装标准、卷物业服务……的过程中，归根结底就是你追我赶综合实力，这对于楼市来说更是一种良性的循环，毕竟好房子是要与生活“双向奔赴”的。

预防办公室职业病 科学保持身心健康

疾控微课堂

■通讯员 徐迪伟

在现代职场，办公室环境给我们带来了一些特殊的健康挑战。长时间坐姿、电脑辐射、工作压力等因素都可能引发一系列办公室职业病。办公室职业病对人们的身体健康带来潜在的危害，涉及到多个方面，包括身体、心理和社会层面。

生活中小张是一位长时间坐在办公桌前的职员。他经常加班，忽视休息，导致腰椎间盘突出。医生指出，这是由于长时间保持相同的坐姿、缺乏运动和不良的坐姿习惯所致。小王在办公室工作多年，长时间盯着电脑屏幕导致颈部疼痛和眼睛干涩。医生建议她定期休息眼睛、适当调整屏幕高度和远离电脑屏幕，以减轻症状。小李在高压工作环境下长时间工作，导致焦虑和抑郁，定期放松训练、规律作息和寻求心理支持有助于缓解这些问题。这些案例都反映了在办公室工作时可能出现的健康问题，但是通过采取预防措施和调整工作方式，可有效减少这些风险。

首先，长时间久坐是办公室职业病的主要原因之一。长时间保持静坐状态会增加患上肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险。久坐会导致身体各部位的血液循环不畅，加重颈椎、腰椎问题，引发颈椎病、腰椎间盘突出等疾病。为了缓解这些问题，应该适时站立、走动，并且进行一些简单的伸展运动，帮助舒缓肌肉压力、促进血液循环。

其次，办公室环境中的电脑辐射也是一个常见问题。长时间盯着电脑屏幕容易导致眼睛疲劳、干涩、视力下降，甚至出现头痛、颈部不适等不适症状。为了减轻电脑辐射对眼睛的影响，可以采取一些预防措施，比如定时休息，每隔一段时间远眺或闭目放松，使用护眼液滴润泽眼睛，调整屏幕亮度和色温等。

此外，办公室空气质量也是一个需要关注的问题。空调长期运行导致空气流通不畅，加之封闭的办公室环境，容易造成空气质量下降，影响呼吸道健康，增加患上感冒、咽喉炎等呼吸系统疾病的风险。为了改善空气质量，应保持办公室通风良好，经常开窗通风，使用空气净化器等设备，减少室内有害气体的积聚。

为了预防办公室职业病的危害，可从以下几方面改善：

1. 正确的坐姿和工作环境调整

长时间不变的坐姿可能对身体造成负担。调整座椅高度、保持良好的姿势、使用支持腰部的座椅垫、将显示器调整到正确高度，以及使用符合人体工学的键盘和鼠标，这些都能有助于减少身体不适。

2. 定期休息和活动

每隔一段时间就站起来、走动、进行伸展运动，或者在办公室附近短暂步行，有助于缓解长时间坐姿带来的不适感。

3. 眼睛保养

长时间盯着电脑屏幕容易导致眼部不适。定期休息眼睛，每小时看远处放松眼睛肌肉，使用防蓝光眼镜或屏幕滤光片有助于减少眼部疲劳。

4. 健康饮食和水分摄入

保持充足的水分摄入，多吃水果、蔬菜和健康的零食，有助于维持身体健康和免疫系统。

5. 管理工作压力

建立工作与生活的平衡，学习有效的时间管理技巧、规划工作任务，避免超负荷工作。定期进行放松训练、冥想或呼吸练习，有助于减轻工作压力和焦虑。

6. 锻炼和体育活动

保持定期的运动习惯，无论是在办公室内进行简单运动，或是下班后参与有氧运动，都能提升身体素质和抗压能力。

7. 寻求支持和沟通

如果感到身体或心理上的不适，应及时与医生或专业人士进行沟通。同事之间互相支持、分享经验也是缓解工作压力的一种方式。

总的来说，办公室职业病的危害不可小觑，但通过采取一些预防措施和调整工作生活方式，可以有效地减少这些危害对身体健康的影响。定期的体育锻炼、良好的工作习惯、合理的工作安排以及关注办公室环境舒适度，都是预防办公室职业病的关键步骤。

健康知识普及行动

冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

冬季使用煤炉、煤气炉或液化气炉取暖，由于通风不良，供氧不充分或气体泄漏，可引起大量一氧化碳在室内蓄积，造成人员中毒。

预防煤气中毒，要尽量避免在室内使用炭火盆取暖；使用炉灶取暖时，要安装风斗或烟筒，定期清理烟筒，保持烟道通畅；使用液化气时，要注意通风换气，经常查看煤气、液化气管道、阀门，如有泄漏应及时请专业人员维修。在煤气、液化气灶上烧水、做饭时，要防止水溢火灭导致的煤气泄漏。如发生煤气泄漏，应立即关闭阀门、打开门窗，使室内空气流通。

煤气中毒后，轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐；重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁，抢救不及时会危及生命。发现有人煤气中毒，应立即把中毒者移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅；对于中毒严重者，应立即呼叫救护车，送医院抢救。

寻求紧急医疗救助时拨打120，寻求健康咨询服务时拨打12320。

需要紧急医疗救助时，拨打120急救电话求助。电话接通后，要准确报告病人所在的详细地址、主要病情，以便救护人员作好救治准备；同时，报告呼救者的姓名及电话号码。必要时，呼救者可通过电话接受医生指导，为病人进行紧急救治。通话结束后，应保持电话畅通，方便救护人员与呼救者联系；在保证有人看护病人的情况下，最好安排人员在住宅门口、交叉路口、显著地标处等候，引导救护车的出入，争取抢救时间。

若是出现成批伤员或中毒病人，必须报告事故缘由、罹患人员的大致数目，以便120调集救护车辆、报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。

12320是政府设置的卫生热线，是卫生系统与社会、公众沟通的一条通道，是社会公众举报投诉公共卫生相关问题的一个平台，是向公众传播卫生政策信息和健康防病知识的一个窗口。在生活中遇到相关问题，公众可通过12320进行咨询或投诉。