

龙年首拍7宗宅地吸金111.62亿元

西房、海威相继入驻钱塘湾未来总部基地启动区

■记者 陈胜楠

2月27日上午,杭州2024年度首批集中供地如约而至,7宗宅地总出让面积约16.65万㎡,成功吸金约111.62亿元。

值得一提的是,这7宗“未拍先火”的宅地均在正式竞价前产生报价,其中热度最高的城东新城安琪儿地块,共产生44轮报价、溢价率24.44%,最终花落滨江集团,其次是西房东新单元宅地与海威钱塘湾未来总部基地启动区宅地,分别产生38轮、31轮报价。

本次萧山出让的2宗宅地——

利群河东单元XSCQ10F-R21-06-02地块(杭政储出[2024]10号)、利群河东单元XSCQ10F-R21-06-04地块(杭政储出[2024]12号)均位于钱塘湾未来总部基地启动区,且互为邻里。

其中,利群河东单元XSCQ10F-R21-06-02地块(杭政储出[2024]10号)东至规划中小学,南至支一路,西至规划纵三路,北至通北路。出让面积约18204㎡,容积率2.5,出让地上建筑面积约45510㎡。

利群河东单元XSCQ10F-R21-06-04地块(杭政储出[2024]

12号)东至规划纵三路,南至扬帆路,西至新宁路,北至支一路。出让面积约18720㎡,容积率2.5,出让地上建筑面积约46800㎡。

最终这2宗宅地分别由西房、海威收入囊中,土拍溢价率分别为18.54%、20.03%,总成交金额约17.87亿元。

从位置上看,西房、海威项目地块分别观奥宸府的东侧、南侧,并与目前的悦潮云望府、观奥宸府组成了当前板块内的品质住区。

在配套方面,根据钱江世纪城官微信息,在观奥宸府西侧、仅隔一条新宁路,规划有一所36班小

学,同时在西房项目(杭政储出[2024]10号)的东侧、悦潮云望府北侧,还规划有一所24班的初中。

据了解,作为钱江世纪城产业发展的扩容区,钱塘湾未来总部基地启动区定位为“高新总部名片”,重点招引行业龙头新星总部、高成长性总部等高新总部企业,将打造为世纪城总部经济的“加速器”。

因此近奥体的区位优势,以及31500元/㎡的新房精装限价,已让未来总部基地启动区在杭州楼市中崭露头角,并通过住宅项目引入了首批“新住民”。

健康知识普及行动

吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

我国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万。吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。

烟草烟雾含有7000余种化学成分,其中有数百种有害物质,至少69种为致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成一些危害。

吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等疾病。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来有一半因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少要减少10年。

“低焦油卷烟”“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。

不存在无害的烟草制品,只要吸烟就有害健康。有充分证据说明,相比于吸普通烟,吸“低焦油卷烟”并不会降低吸烟带来的危害。“中草药卷烟”与普通卷烟一样会对健康造成危害。

吸烟者在吸“低焦油卷烟”的过程中存在“吸烟补偿行为”,包括用手指和嘴唇堵住滤嘴上的透气孔、加大吸入烟草烟雾量和增加吸卷烟的支数等。

“吸烟补偿行为”的存在使吸烟者吸入的焦油和尼古丁等有害成分并未减少。“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”这些烟草制品不能降低吸烟对健康的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。

任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病和死亡风险,并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。

吸烟者应当积极戒烟,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧,都能做到彻底戒烟。

研究发现,60、50、40或30岁时戒烟可分别赢得3、6、9或10年的预期寿命;戒烟10年后,戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%~50%;戒烟1年后,戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%,戒烟15年后,将降至与从不吸烟者相同的水平。

吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状,必要时可寻求专业戒烟服务。戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟服务。

少饮酒,不酗酒,戒酒需要医学专业指导。

酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含营养成分。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加,危害个人健康和社会安全。少饮酒,不酗酒。

建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,成年女性不超过15克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要,无法克制对酒的渴望,不喝酒会出现身体、心理上的不舒服,甚至出现幻觉妄想等精神症状,这时就需要去精神科接受相应治疗。

第九代凯美瑞将上市 智舱升级 动力选择更丰富

■记者 施雅敏

近日,从官方获悉,广汽丰田第九代凯美瑞将于3月6日正式上市。新车基于TNGA-K平台打造,其针对国内市场进行本土化设计调整,提供三种外观造型供消费者选择。

此前,新车已经开启预售,预售价区间为17.38万—20.88万元。其中,2.0L汽油版预售17.38—19.88万元,2.0L混动版预售18.18万—20.88万元。新车采用全新的设计,增加了智能配置,动力匹配上取消了2.5L+8AT汽油版本,增加了2.0L混动版本。

外观方面,第九代凯美瑞采用全新年轻化设计,提供三款外观方案,沿用了上代凯美瑞豪华与运动的双外观设计。这三款外观方案在车侧整体轮廓上保持一致,细节上进行了调整,展现出修长流畅的设计,车顶呈现略微溜背化的轮廓造型。车尾设计简洁而动感,整体呈现方正的轮廓边角,尾灯呈扁平的C型轮廓。

智能化座舱方面,第九代凯美瑞最大的变化来自于车机系统搭载了高通8155芯片,双12.3英寸仪表盘+中控屏,基于安卓底层,由华为涉足开发的全新车机系统智能而强大,支持华为HiCar、百度CarLife

和苹果CarPlay,车机算力较现款提升4倍,系统各功能响应速度提升1-4秒以上,操作流畅度达主流水平。车机系统新增App下载功能,海量应用多样玩法满足各种需求。同时,车机运行内存提升至12GB,储存内存提升至128GB。

新车还将抬头显示升级为AR风格,通过AR显示效果让图像3D化,指路更清楚。车机语音指令响应速度提升60%,并实现连续对话,以及普通话、粤语、英文单词“多语言”混合识别。

内饰相较上一代版本有大幅改变,首次搭载横梁设计全景天幕,车内设计线条流畅、空间舒适宽敞,而且更强调品质感的升级。首先是静谧性提升,全车增加13块吸音棉,并在车门饰毡位置替换为吸音性能更好材料等等措施,车内静谧性提升7.3%。新车搭载JBL音响,高性能扬声器11个,带来沉浸式环绕立体声音体验。此外,新车还新增了音乐律动氛围灯和3种气味的智能香氛系统。

在智能安全领域,全新凯美瑞也有较大升级,首搭智行安全3.0增强版,前视监测面积较老款提升约8倍,深度神经网络算法提升,同时支持OTA升级。

新车对原有的预碰撞安全系



统、动态雷达巡航系统、车道偏离警示系统、车道循迹辅助系统进行了优化升级的同时,新增道路标识识别辅助系统、预判式主动驾驶辅助系统、紧急驾驶停止系统、车道变更辅助功能、前方交通穿行警示系统、驾驶员状态监测系统6项功能,进一步保障驾乘人员的人身安全。与此同时,第九代凯美瑞对安全气囊也进行了升级优化,保护范围更广,展开速度更快,乘员约束性能也更高。

动力方面,保留2.0L+CVT与2.5L混动,原先销量占比偏低的2.5L+8AT被全新2.0L混动所替代,如此一来,目前三款动力包含了两款混动。值得一提的是,这一代丰田电混系统启用大容量锂电池,配备83kW大功率电机,实现“强电机”驱动。2.0HEV综合功率较上一代提升6%,达到145kW;百公里加速进入8秒区间;油耗低至4.20L/100km。

疾控微课堂

春节过后,许多人自嘲“每逢佳节胖三斤”,懊恼假期的放纵。春节期间的饮食特点通常是吃饭不规律、大鱼大肉多、蔬菜少、滋味厚重、饮料多。

假期里,适度放松无可非议,但是假期结束后,上班族重返工作岗位,那就需要着眼长远,回归到正常的饮食和运动习惯了。

三餐规律 吃好早餐

适宜的就餐时间为早餐6:30—8:30,午餐11:30—13:30,晚餐18:00—20:00。

每一餐都要有谷薯类(主食)。另外,在动物性食物(鱼虾等水产品、畜肉、禽肉、蛋)、蔬菜、大豆(或者奶类)三类中至少选择两类,还要做到荤素搭配。三餐的食物量可以按照全天的25%~30%、30%~40%、30%~35%来分配。每餐可以按照蔬菜类食物、动物性食物、主食的顺序来进餐,这样餐后不容易饥饿,血糖也更为平稳。

早餐能在第一时间为我们提供

每逢佳节胖三斤? 这几招帮助恢复好身材

身体所需的营养物质,使我们充满活力,提高工作效率,所以一定要吃得好。上班族早晨时间紧张,面包+鸡蛋+牛奶、包子+豆浆这样的快手早餐是不少上班族的标配。此外,还可以带一些水果或者坚果,作为上午的加餐。

食物多样 智慧选择

努力让自己摄入的食物达到每天12种、每周25种以上。就每天而言,可以这么分配:主食3种、动物性食物3种、蔬菜和水果4种、大豆奶类及坚果2种。

节后,在调整饮食的过程中,大家要特别注意食物的选择。

主食中,糙米、绿豆这样的粗杂粮应占到1/4~1/3。把土豆、红薯这样的薯类也当作主食,每天摄入50~100克,大约是半个土豆(中等大小)的重量。

增加蔬菜的摄入量,最好每天能吃到500克,并分至三餐。多吃深绿色、橙黄色、紫红色等深色蔬菜,重量应该占到蔬菜总量的一半。

适量吃动物性食物。每周适量吃水产品,增加水产品在水动物性食物中所占的比例;畜肉要以瘦肉为主,少吃肉皮、五花肉等。

大豆类食物,比如黄豆、豆浆、豆腐、豆干等,既是传统美食,也提供丰富和优质的蛋白质,集美味与营养于一身。无论是正餐还是零食,都可以多多考虑。

烹调方式注意多蒸煮、少煎炸。上班族的午餐除了自带,更多的可能是去餐馆就餐或者点外卖,这个时候也要注意粗细搭配、荤素搭配、食物颜色深浅搭配,尽量少选择油炸、腌制等高油、高盐的食品,同时下单时可以备注低油、无糖、少糖、低盐、调料单放等。如果午餐以动物性食物为主,蔬菜比较少,晚餐就可以多吃一些蔬菜进行补充。

足量饮水 少喝饮料

注意足量饮水。每人每天喝水1500~1700毫升。首选白开水,淡茶水、各种花果茶(不加糖)也是不错的选择。不喝或少喝含糖饮料。

果汁即使是鲜榨果汁,也不能替代完整的水果。菜汤、鱼汤、鸡汤、菌汤等各种汤品也可以补充水分,但是注意不要太油、太咸。

控制体重 从长远计

虽然有些朋友减肥的愿望很迫切,但是欲速则不达,过分地控制饮食往往减掉的是水分和肌肉,而且会使人感到疲惫、难以坚持。对此,我们建议每月减重速度控制在2~4千克为宜,而且要通过合理的饮食和规律的运动循序渐进地达到这个目标。比如,每餐做到“七分饱”,胃里还没觉得满,但是感觉不饿了,这时候就可以放下筷子了。见缝插针增加运动量,工作时也可以每小时起来做一些简单易操作的办公室“小运动”,如椅子操、肩部拉伸、抬腿举臂等。

减重不能急于求成,回归健康的生活方式才是正确的、可持续的健康之道。

来源:金华疾控

2024年钱塘会房产资讯

重新起航

点击关注

