



# 合理配置商住资源 优化城市空间形象

## 吉利“退二进三”区块规划研究方案评审会召开

本报讯(记者 陈璐 通讯员 林蓉)吉利“退二进三”区块规划研究方案评审会于近日顺利召开,掀开了该重点区块的发展蓝图。

据了解,该区块位于城区以西,螺洋街道所辖的中央山西畔,西起财富大道,东至灵山路,北起文化路,南至院路路,总用地面积达155公顷。

区块的功能定位为生活集聚区和楼宇经济,是集居住、商务于一体的综合区块。其中生活功能作为环中央山住宅区的组成部分,商务功能则为总部集聚区的重要部分。在片区中部,打算通过东西向的道路及两侧公共绿地串联起西市场园区和中央山公园,形成连贯的景观绿轴。西侧地块则主要依托西市场园区的辐射和财富大道的带动,形成具有沿街道大中型商业和高层办公的商业

办工地带。景园式中部设置的企业总部区将依托与绿轴的交融,形成环境优美的办公区域。南侧则将依托下分水等景观要素规划成配套齐全、氛围宁静的纯住宅区。

会议原则同意该方案,并强调要保障财富大道、文化路、灵山路、南山街的通达性,合理组织基地的路网骨架;要结合地块开发弹性,科学考虑道路网密度、微循环系统、沿主要干道出入口等;要重点打造下分水两侧、一号路及中央山西入口两条主要景观轴线,结合我区绿道系统合理组织区块内的绿道线路;要从全区的视角,周边区块的功能互补性来考虑文化创意、休闲、娱乐等配套产业,充分保障区块教育资源配置;要重点塑造沿财富大道、文化路两侧的城市空间形象。

# 路桥大道街景立面改造设计方案确定中标单位

## 预计10月开工,明年年初完工

本报讯(记者 陈璐 通讯员 林蓉)近日,路桥大道街景立面改造设计方案定标会召开。会议听取了各设计单位关于建筑方案的详细介绍,并最终确定杭州市城市规划研究院为中标单位。

据了解,本次街景改造范围东起三友大厦,西至供电大楼,道路东接东环大道,西连西路桥大道。道路红线宽度为50米,东部与月河街、珠光街、路达街相交,中部与南官大道、商海街相连,西部与银安街、灵山路相连,改造道路长约3.2公里,改造用地面积约52公顷。

从中标方案获悉,这次的街景立面改造主要以车行视觉感受为主,在前期商业街道整治风格的基础上,体现“以车为本”的改造理念。在风格定位上,将继续延续南官大道、商海街及富仕路的立面改造风格,运用拆、变、整、修、饰等多种手法的处理,有效改进城市空间环境质量,体现“大气、稳重、开放”的道路形象,与城市街区整体建筑风格相统一,从而助力“美丽路桥”的构建。

据了解,该项目预计总投资860万元,计划10月初开工,2014年1月完工。

# 三家银行毗邻筑新窝 金融集聚区银行设计方案定标会召开

本报讯(记者 陈璐 通讯员 林蓉)近日,金融集聚区银行设计方案定标会顺利召开。会议听取了各设计单位关于建筑方案的详细介绍,通过认真讨论最终确定浙江建院建筑规划设计院为中标单位。

据了解,北环线与中心大道西南角A、B、C地块东面紧邻中心大道,北至北环线,西至规划道路,南至纬三路。其中A地块为浙江泰隆商业银行,用地面积11397平方米,工程总投资13268.47万元;B地块为路桥农村合作银行,用地面积9999平方米,工程总投资12973.94万元;C地块为台州银行,用地面积11235平方米,工程总投资12927.19万元。

在建筑布局方面,3幢建筑将于中心大道处腾出足够的城市广场建筑面积后一字排开,形成3幢塔楼式高层建筑,并采取相互协调的设计手法,共同形成一个建筑群体,为城市展示出台州本地银行所具有的大气、精诚合作的精神气质。本案的3家银行可谓是“台州模式”的典型代表,建成后的金融集聚区不仅能为3家金融机构提供一流的服务和一流的配套设施,而且会成为我区经济社会发展的一个重要引擎,并推动全国独特金融——“台州模式”的进一步发展。

会议要求中标单位认真听取与会人员的意见和建议,吸收未中标单位的优点与长处,不断优化完善现有的设计方案。



今日Q吧  
QQ号:601295273

这是我们的一个互动平台,如果您对一些社会现象包括身边发生的事情有话要说,就请告诉我们,谢谢--

Q吧群号:35348698  
mail:lqdaily@yahoo.com.cn

### QQ养生

## 午睡好处多多

**吧主:**夏季正午时分,由于周围环境气温高,皮肤的血管往往容易扩张,血液大量集中于皮肤,引起体内血液分配不平衡,尤其是脑子的血液减少,从而发生一时性的脑供血相对不足现象,使人感到提不起精神来,昏昏欲睡。这个时候如果你有时间,一定要好好地午睡,哪怕只有10分钟。

**飞行侠:**我平时从事脑力劳动,一到中午就感觉昏昏欲睡,这时候生理机能除了要求补偿消耗掉的热量外,也要求能够适当地消除疲劳,恢复精力,以便下午更好地进行工作和学习。所以我一般会睡半个小时,这样下午才会有精神。

**豆丁先生:**午睡还能补充睡眠,消暑解热。夏日长夜短,天气炎热,早上鸟鸣蝉噪,夜间蚊叮蝇爬,早上醒得早,不仅睡眠时间短,而且睡眠质量也不高,这就更需要通过午睡来补充夜间睡眠的不足。况且,由于中午是一天中最热的时候,人的中暑大多发生在中午前后,此时若能来个午睡,放松静养一下,会降低中暑的发病率。

**飞飞虫:**午睡还能增强免疫力,提高午后的工作效率。此外,午睡还可减少脑血管意外事件的发病率,保护大脑,缓解紧张。

**吧主:**如何午睡才能更健康呢?

·睡前不吃油腻食物,不吃得过饱。油腻食物会增加血液黏稠度,加重冠状动脉硬化,加重胃消化负担,影响午休质量。

·睡觉时应垫上枕头,这样可以减少心脏压力,防止打鼾,并有助于提升胃肠功能。

·午睡姿势宜平躺仰卧或侧卧为佳。

·把握好午睡时间长短,可随夜晚的睡眠状态及上午工作的劳累程度而定,一般不宜过长,以半小时左右为宜。时间睡得太长由于进入深睡眠,醒来后会感到头部昏沉。

·醒后轻度活动,午睡后要慢慢站起,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度,不要马上从事复杂和危险的工作。

·避免受较强的外界刺激,因入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大,易患感冒或其他疾病,还要注意避免受风寒,避免空调电扇直接吹向身体。

·不要坐着或趴着打盹,伏案午睡和坐着打盹会减少头部供血,使人醒后出现头昏、眼花、耳鸣等大脑缺血缺氧的症状,时间长了还可引发脊柱变形、腰肌劳损等。有的人用手当枕头,趴在桌上午睡,这样会使眼球受压,还会压迫胸部,影响呼吸,也会影响血液循环和神经传导,使双臂、双手发麻刺痛。

·午睡不能随便在走廊上、树荫下、草地上、水泥地上就地躺下,也不要风口处睡。因为人在睡眠中体温调节中枢功能减退,重者受凉感冒,轻者醒后易造成身体不适。

### QQ天气

## 热带风暴“苏力”生成 未来两天台州暂无影响

**吧主:**前天上午8时,今年的第7号热带风暴“苏力”在我国台湾省台北市东偏南方向大约2540公里的西北太平洋洋面上生成了。

**鼠标垫:**进入盛夏,台风天也结伴而来。台州是台风的高发区,一年一般有六七个台风过境,在带来充沛雨水的同时也会给当地农作物带来损失。为此,台州人都有一套避台预案,在台风来临前转移易受灾地区的

老百姓。

**我爱薯条:**具体的风力如何,影响范围大吗?

**吧主:**根据中央气象台官方微博前天18时发布的消息称:热带风暴“苏力”中心7月8日17时位于北纬19.1度、东经143.3度,距离我国台湾省台北市东偏南方向大约2340公里,中心附近最大风力有9级(23米/秒),预计“苏力”将以每

小时20公里左右的速度向西移动,强度继续加强,未来3天对我国海区无影响。

**鼠标垫:**听说现在“苏力”的路径很迷茫,暂时还不能确定它会在哪里登陆,不过未来两天时间,台州暂时不会受到它的影响。

**吧主:**希望能给我们的高温天气降降温,清凉一下,但是也不用太给力,意思意思就行了。

### QQ提醒

## 纠正孩子挑食 家长要有足够耐心

**吧主:**眼下幼儿园也陆续放假了,家长们开始抱怨:孩子在学校很乖,吃饭从不挑食;可一回到家,不管怎么连哄带骗,不爱吃的就是不肯吃。

**空心稻子:**我家孩子也有这种现象,在幼儿园的时候,基本上是学校提供什么就吃什么,现在一放暑假在家,经常找各种理由拒绝吃饭,反而对零食情有独钟。为了让让孩子吃饭,我还经常妥协,同意他玩会游戏。

**吧主:**杭州有所幼儿园就专门为此

做了个实验。实验设计:让小朋友每天都吃一种不爱吃的食物,连吃7天,最后看看他们会不会接受。把18个3至4岁的小朋友分成3组——

第一组是奖励组:吃醋大蒜的小朋友,老师会奖励巧克力豆;第二组是督促组:老师会督促小朋友吃,但不强求;第三组是自由组:把醋大蒜放在小朋友面前,吃不吃完全随意。7天的实验结束,结果发现:无论是督促组、奖励组还是自由组,主动吃醋大蒜的小朋友并没

有比之前增加。

**空心稻子:**这个实验说明在家长们认为孩子会最听话的幼儿园里,让他们在一周内接受一种不爱吃的东西,也是很困难的。

**吧主:**所以说,纠正孩子挑食还是需要父母的耐心和细心。浙江大学心理与行为科学系何洁副教授说,纠正孩子挑食,挑食也是考验家长耐心的一件事,不可操之过急,但光有耐心显然不够,还得讲究方法和技巧,比如鼓励之类的话语。

### QQ眼

## “神似”

你瞧这货车装载着一车板材的造型,有点眼熟吧。请回忆,2010上海世博会上的中国馆,是不是有点神似呢?

小米 摄

