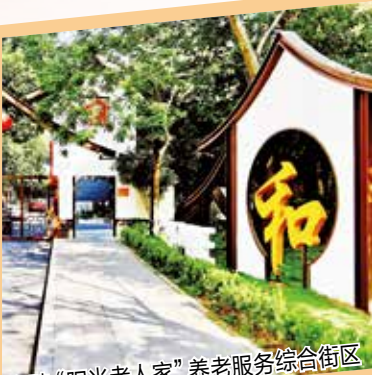


重塑美好新局面 拱墅城市更新项目入围省级试点

本报讯(通讯员 蔡竞婧 徐晗翎)近日,省住房和城乡建设厅印发《关于开展城市更新省级试点工作的通知》。《通知》明确,在杭州市等34个市、县(市、区)开展城市试点工作,其中拱墅区和睦街道根植老旧小区改造推进未来社区建设入选试点片区,拱宸桥运河沿岸活力重塑入选试点项目。



和睦街道根植老旧小区改造 推进未来社区建设

和睦街道以未来社区打造开创共同富裕美好新局面,努力争创和睦社区未来社区建设与老旧小区改造有机结合的全国样板,以旧改成果为基础,依托旧改所营造的物理空间和所赋予的更新成果,开展片区式城市更新省级试点。

准确把握数字化改革新目标。数字转型是未来社区建设的重点,运用物联网、云计算、大数据、人工智能等前沿技术,构建和睦未来社区数字化,推动基层治理最小单元精细化建设,赋能基层治理现代化。

治理蓝图充分凸显和睦特色。根据未来社区建设“一中心三化九场景”的要求,坚持以因地制宜、合理规划为中心,整合利用辖区资源。聚焦“一老”“一小”需求,建设“阳光老人家”未来场景,围绕幼儿的成长需求建设“阳光小伢儿”未来场景。

多措并举助力实现数字化生活。针对老年人智能化设备使用程度低的实际情况,街道、社

区多措并举,帮助老年人跨越数字鸿沟,鼓励老年居民自主使用智能设备,通过良好的使用体验,形成习惯化操作,真正实现数字化生活带来的便利。

展望

接下来该片区将进一步完善5分钟一街式智慧生活圈,改善居住环境,提升社区“颜值”;完善就医服务,通过链接全科诊疗、党建联建单位成为“健康顾问”、一站式智能健康小屋等资源,实现医养护理一体化服务。

加强迎亚办亚“主人翁”意识培育,推进嵌入式体育场地建设,在社区内配置AI太极互动教学、智慧健康步道等智能设备。开展和睦工业文化的收集整理,成立书画协会、诗社,深挖剪纸、风筝等非遗文化。加强社区数字化改革,打通墅智养、养育照护一键通、1CALL等区级业务平台,依托物联感知设备和AI算法,实现停车引导、环境监测、消防监护实时监测。

拱宸桥运河沿岸活力重塑

拱宸桥沿岸历史文化底蕴深厚,拥有“拱宸桥”“桥西历史文化街区”两大世界遗产点。近年来,拱宸桥街道围绕区委“高水平打造时尚之都、数字新城、运河明珠”的战略目标,倾力投身大运河国家文化公园建设,以干答卷,以实写诗,努力呈现“流动的盛宴·世界的拱宸”。

桥西历史文化街区成功获评国家级旅游休闲街区,拱宸桥街区获评省级高品质示范街区,一老一小阳光相伴,完成“拱宸邻里阳光家”建设,入选浙江省首批共富基本单元托育场景……用实实在在的城市更新成效向广大人民群众交卷。2023年,拱宸桥将坚持党建统领,忠诚履职,浸润“流动的盛宴·世界的拱宸”诗意、心安、讲究的共富底色。

展望

本次试点项目东起金华路,西至小河路,北至西岸艺术园区,南至小河公园。以运河沿岸未来社区、宁波路美好生活

街区、桥西儿童友好街区建设为契机,从运河的千年恢弘到伴水而居的美好生活,书写城市更新的拱宸样板。

宁波路美好生活街区注重于重新审视人与运河的关系、回归邻里之间的关系,通过部分业态调整、景观更新、文化挖掘,逐渐盘活宁波路活力;以“慢生活”为理念,配合民生便利,设置近悦远来的精品小店,打造大隐于市的社区博物馆,使宁波路成为大运河畔最美好的沉浸式生活体验街区。

以全龄友好原则,为老、少、青三代提供高品质环境保障和高质量柔性服务,构建串联一生的理想家园。优化姚家坝河滨带空间布局,增设文体设施,打造全龄段休闲公园;通过试点项目内公共空间和公共设施的适儿化改造,建设桥西儿童友好街区。积极探索全过程人民民主协商机制,通过民主协商、民主决策、民主管理、民主监督,打破以往自上而下的更新模式,实现共治、共享、共赢。

杭州图书馆创意设计分馆于上塘开馆

本报讯(通讯员 桂慧君)日前,杭州图书馆创意设计分馆开馆仪式在拱墅区上塘街道陆家坞美刻创意生活会客厅举行,这标志着杭州图书馆第27家主题分馆——创意设计分馆正式揭牌。启动仪式现场,上塘·二十四节气文创坊同步启动。

作为杭州市首个以创意设计为主题的专业性图书馆分馆,这里设有图书阅览、文创产品展示、城市创意会议室及头脑风暴室等,内部有2000余册以创意设计为主题的公共图书馆馆藏资源,同时融入多件极具特色的创意设计文创产品,是兼具设计交流、公益培训、文化活动、产品展示等多种服务功能的文化艺术空间。

市民读者在此借阅的图书,可在杭州图书馆及各分馆、各区县(市)图书馆、24小时微型图书

馆、街道社区服务点归还,并可登陆杭图网站、微信公众号查看“通借通还”情况,十分便利。

同时,未来分馆还将融合创意设计主题读书会、美刻二十四节气文创坊、“设计与X”主题沙龙等,深度融入“15分钟品质文化生活圈”,以创意设计赋能美好生活。

分馆所在的陆家坞,是繁华市区中难得的静谧之地,闹中取静,粉墙黛瓦,江南建筑风格特色明显。

这里有中国的第一家照相机博物馆——杭州高氏照相机博物馆,每一台相机,每一张老相片,都有说不完的故事;这里还有民俗迹忆馆,“从田间到展馆,藏农耕与民”,既充满了根植于这方土地的简朴气息,也凝聚了当地人对美好新生活的期望和祝福。

让爱心有“回响” 米市巷打造志愿服务双向循环平台

本报讯(通讯员 陶琳娴 宋琳琳)“参加了米市小红帽,没想到这个积分制让我享受到了属于自己的‘专属礼遇’,街道真是太有心了!”近日,米市巷街道的舒阿姨刚刚体验完一次中医理疗,激动地表示。

此次的理疗舒阿姨没有花一分钱,而是通过“米市小红帽”平台的志愿积分兑换得到的“福利”。除了中医理疗体验券外,还有老年声乐、手机摄影等免费培训课程可供兑换选择,目前首批已有50多名志愿者通过“米市小红帽”小程序兑换到了这份专属福利。

近年来,随着志愿者队伍愈加庞大,街道将这些志愿团队组织起来,形成“米市小红帽”志愿团队,他们积极参与与文明环境提升、邻里互助服务等活动。为了让“米市小红帽”这股暖心正能量由“单向付出”变成“双向循环”,街道开发了“米市小红帽”志愿服务激励小程

序,搭建“既可助人,也有人助”的双向服务平台。志愿者们通过线上报名、线下参与志愿服务活动获得积分,积分可以同步用于兑换体验券、免费课程等服务活动,这种双向循环的志愿服务模式,不仅营造出了更为积极向上的服务氛围和志愿文化,还让志愿者们付出的爱心得到了“回响”。

“积分回馈机制既是对志愿者的激励和认可,也吸引了更多居民参与志愿服务,让参与志愿活动更有获得感和成就感。”米市巷街道相关负责人介绍到。目前所属7个社区的志愿小分队已有228人注册成为了“米市小红帽”的一员。据悉,除街道、社区统一发布的志愿服务项目外,小程序还鼓励拥有积分的志愿者通过“邻里互助”栏目发布、认领如代取报纸、代购买菜等个性化需求,通过更灵活的方式践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

第32届“小河之春”文化艺术节开幕

本报讯(通讯员 朱颜)日前,小河街道第32届“小河之春”文化艺术节开幕。今年的“小河之春”群众文化艺术节从一场演出扩展为一系列的文化活动,汇集了春之艺、春之美、春之茶、春之聚、春之星、春之韵六场活动,街道、社区、共建单位和辖区文化艺人将给小河的百姓带来一场丰富多彩的文化盛宴。

近年来,通过整合群团组织、社会组织、新业态新就业群体等各方力量,街道培育了枢纽型社会组织孵化中心1家,注册备案类社会组织223家,注册类社会组织22家。一直以来,小河街道采取“请进来、走出去、共参与”的形式来丰富文化资源,提升辖区团队文化素质。活动现场,省级政法系统专业文艺团队金盾红丝带艺术团将与街道的小河之春艺术团结对联建,共同助力小河文化共融。今年,

小河街道紧扣拱墅区委、区政府“三城五区”建设要求,提出运河文化植根工程。经过前期的修复、设计、改造后,具备了艺术展示功能、艺术展览策划、艺术创作支持、艺术交流互鉴,带有艺术橱窗性质的小河“十大文化空间”应运而生,在运河文化的滋养下重新焕发空间活力、显著提升社区氛围、有效传承城市记忆,成为了居民和游客艺术感受力、品鉴力和创造力的培养皿。

自1991年首届“小河之春”群众文化艺术节举办至今,艺术节从小规模到大手笔,从群众草根文化到专业团队和文化名家的加入,不断赋予“运河孤本地天堂新市井”的文化内涵。小河街道将继续依托“小河之春”艺术节,让辖区百姓在家门口就能享受到高品质的文化生活,绘就精神与物质共富的时代新画卷。

讲好新时代运河故事 让千年运河焕发新活力

(紧接头版)听取我区关于大运河国家文化公园建设项目有关情况的汇报,市发改委、市文广旅游局、市商旅(运河)集团分别汇报了大运河国家文化公园建设有关工作。

黄海峰强调,要锚定节点,明确重点任务。紧盯杭州亚运会和年底前两个关键时间节点,坚持高位谋划、高标准推进,全力破除项目建设难点堵点问题,加快推出一批标志性精品项目;继续做深做足文旅融合文章,着力打造大运河黄金旅游线路;结合亚运城市侧环境品质提升工作,持续推进运河沿线和项目周边环境整治;扎实做好大运河文化保护传承利用,讲好新时代运河故事。要针对对表,抓紧推动落实。坚持项目化思维、清单化推进、制度化保障,进一步强化统筹协调指导、健全完善工作机制、细化职责分工任务,着力构建

市区上下联动、部门高效协同的工作局面。要坚持长短结合,着眼细处实处。始终坚持以人民为中心的发展思想,围绕“还河于民”,统筹推进大运河周边生态环境保护、河道水系治理、城市风貌改造提升等各项工作,努力创造宜业、宜居、宜游的良好环境,让市民群众共享大运河国家文化公园建设成果;围绕“还河于文”,深入挖掘大运河深厚的历史文化资源,积极弘扬大运河文化的精神内核和时代价值,一体推进文物保护、文博展示、文创发展、文化繁荣、文明提升,让杭州历史文化名城的底蕴充分彰显;围绕“还河于新”,瞄准电竞数娱、文旅消费等产业赛道,以系统性、前瞻性、科学性思维进行顶层设计,着力展现新风貌、集聚新人群、发展新产业、打造新业态、提振新消费,让千年运河焕发新活力。

时隔77年 祥符重启花朝节

本报讯(通讯员 郑全庆)100多年前的城北祥符一带,每到农历二月十五,当地村民都要为花神贺辰,远近花农扶老携幼前来赶庙会,四方花商云集花乡洽谈花木交易。这就是花朝节。不过,花朝节办到1946年就停办了。时隔77年,2023祥符花朝节日前在拱墅运河体育公园启幕。

根据浙江大学民俗学教授吕洪年研究,清代时杭城内外建有两处花神庙:一处是清雍正九年(1731)浙江巡抚李卫在杭州西湖苏堤北端建造的“湖山春社”,另一处就是咸丰年间在花园岗建的花神庙。祥符街道花园岗村一带,就是南宋皇朝的园林基地,东临西塘河,北接祥符桥。花园岗村素有“花木之乡”的美称,尤以盛产名贵花木和姿态各异的盆景闻名遐迩,当地居民以种植花木为业,已有800多年的历史。



这里建有一座花神庙,位置东临西塘河,北接祥符桥。初建时占地6万多平方米,主体为花皇殿,正殿供奉花皇颛顼帝坐像,两侧供奉手执各季鲜花的12尊花神像。此外,还在殿外建有广场、戏台、议事厅

等。每年农历二月十二、十三是传统的“花神节”,安徽、江苏以及本省金华、绍兴等地的花农、花商都会乘船赶来,一时间运河边的航船埠头都会停满船只。

据祥符街道花园岗社区居民

中医药防治膝关节炎

膝关节炎是一种好发于老年人的慢性进展性疾病,主要症状有关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限等。膝关节炎大大降低了患者的生活质量,影响患者生活情绪,造成较大的社会负担。因此寻求有效、便捷、副作用小的中医药防治手段成为迫切需求。

中医将该病归归“痹病”范畴,认为该病的发病有两大原因:

第一是由于人自身的正气不足,气血亏虚不能滋润关节,导致膝关节筋骨痿痹。第二是外界风、寒、湿、热邪气侵犯关节,导致气血不通则痛。膝关节炎是中医药治疗的优势病种,其治疗体系较为成熟,疗效可靠,将内治、外治与预防保健相结合,可以大大有效缓解膝关节炎的症状。

中医内治法

根据医学理论,膝关节炎病在筋骨,对应脏腑在肝肾,因此对于正气不足的患者,如有腰酸酸软、头晕目眩,体力劳动后加重的症状,滋补肝肾,强筋健骨是首要,可选用中药方剂“独活寄生汤”;对于风寒湿热等外邪侵犯导致患病的患者,证属风湿湿,如有关节冷痛,遇寒加重,疼痛难忍等症状,应当祛除外邪,舒筋活络止痛,可选用“蠲痹汤”;证属风湿热,可见关节红肿热痛,口渴面红,可选用“白虎加桂枝汤”。

中医外治法

外治法是中医治疗膝关节炎

的特色,包含了针灸、推拿、药包热敷等诸多方法,由于可直接作用于患病部位,对于膝关节炎疗效显著。

温针灸:温针灸是针法与灸法的结合,选取血海、阳陵泉、膝眼、梁丘、犊鼻、足三里等穴位刺入后,在毫针末端插入一段艾柱点燃,可达到补益和疏通经络的效果。

推拿:中医推拿治疗膝关节炎着眼于局部的关节恢复与软组织松懈,运用拿、捏、按、揉、推等手法对患者进行物理推拿,达到祛邪活血、通络止痛的效果。

中药熏蒸:将祛风除湿、活血通络止痛的中药,如羌活、独活、细辛、地龙等药物煎好后,熏洗膝关节疼痛部位,使药物透入病痛

部位。对于膝关节炎具有较好的活血止痛作用。

日常自我康复训练法

了解膝关节相关的健康知识,养成保护意识,知晓预防措施,延缓膝关节炎的发生。在日常生活中,应当注意控制体重、按时起居、注意保暖、适度锻炼、保持心情舒畅,自身正气充足,可以增强体质,防范疾病。传统功法太极拳、八段锦、五禽戏、导引术等训练,对于保护膝关节有很大的帮助。

