



#太仓这个大圆环,合上了! #

西交利物浦大学太仓校区又有新进展啦!

西交利物浦大学太仓校区教学区项目环形屋面钢架顺利完成。这个项目在建筑结构上最大亮点之一的大圆环合龙了!

大圆环周长约1000米,构架高度30.66米,环带宽度17.40米,用钢量逾1.2万吨。体量如此庞大的建筑装饰构件在国内都极少见。西交利物浦大学太仓校区教学区以“融合”“共生”为核心设计理念,以大圆环串联起7座教学、科研、产业、配套等建筑,形成综合而扁平化空间组合,旨在创造出“一座桃源中的校园”。大圆环立面简洁,与7幢U形大楼相得益彰,让整个教学区都有悬浮于水上的轻盈感。

项目负责人介绍,为了加快大圆环施工的进度并确保安全,这个项目采用的是成本相对较

高的满堂脚手架施工,即大圆环下面全部搭上架,形成一个坚固的施工平台,工人们站在上面安装面板,不仅速度快,而且更安全。

大圆环上部的铝板都是铝本色的,下部的蜂窝铝板有银白、蓝等7种主色调,而且通过这7种主色调的组合,可以呈现出34种渐变,让整个大圆环变得更多彩,也让整个教学区更漂亮。除了这一小段样板区的上下面板已经安装,目前大圆环其他区域也都开始进入交叉支撑安装、面板安装的施工阶段。预计到12月底,整个大圆环面板将全部安装完成。

@骏马:如果顶上安装的是太阳能面板,可能以后的电费能省一大半。

@Coyote雪:以后可以在圆环顶上跑步吗?

@飞:参与了部分建设!

#看,河面上有“飞碟”! #

最近,如果你路过致和塘太安桥,可以看到桥下水面出现了一个“飞碟”,不停在原地升降,到了晚上还会发出炫彩的灯光。

这究竟是个什么东西?原来,这是市水务局试点投放的智能AI水面垃圾收集器。可以看到,这款装置整体呈六边形,内核则是一个圆形,里面放置着一个拦网。随着拦网的上下浮动,水面上的垃圾就被清理干净了。

这款装置是如何运作的呢?装置的底部装有一个自动吸水泵,当水流吸入时,水面垃圾随着水流被留在拦网内,清水

再从另一侧的排水口释放,循环往复,从而达到收集水面垃圾的效果。

这款装置主要是针对落叶、花瓣以及一些不易打捞的小型漂浮物,一次能收集约30斤水面垃圾,并且可以24小时不间断运行,能和人工保洁起到很好的互补作用,有效提升河道保洁效能。

除了新上线的“飞碟”,我市还有多款河道保洁“神器”,比如,自动保洁船、无人声呐船等。

@大朱:难怪太仓的水面越来越干净了,原来用了这么多“黑科技”!

#加装电梯! 太仓这个小区动工啦!!

盼望着,盼望着,太仓既有住宅加装电梯终于动工啦!

今年初,市住建局制定出台了《太仓市既有多层住宅增设电梯实施意见》《太仓市既有多层住宅增设电梯操作流程》(试行)等文件,细化了我市既有多层住宅增设电梯工作各项举措。

此后,梅园新村、华侨花园、世纪苑、钱家祠堂等小区多个单元的居民开始申请增梯,增梯工作陆续进入施工前期准备阶段。其中,梅园新村两部电梯安装进度最快,已于日前开始施工,一起去看看吧!

梅园新村10-1幢是一幢6层两单元的居民楼,其中底楼是车库。现在住宅楼的两个单元门前都用挡板围了起来,挡板和单元门间只留下了一个通道。挡板围起来的区域中,电梯底坑已经基本挖好,电梯底坑的长、宽和深度目测都有2米多,但井中积了不少水,还有水不停从坑壁中渗出,工人们正在用水泵往外抽水。据施工方负责人介绍,这幢楼建造的地方原来应该是条河,开挖后发现地下水比较多,需要先抽水后多做一层垫层,然后再浇底座。为了确保整个电梯井的稳定,浇底座时还会预留桩孔,并打入6根14米的桩。

梅园社区党委书记、主任凌燕秋介绍,听说可以加装电梯后,10-1幢的居民积极性都比较高,社区按市增梯办的指导,多次组织居民进行协调、磋商,最后确定的费用方案是2楼居民不交费,3到6楼的居民费用按楼层递增,今后的维保费用也按这一比例承担。

@YWF:为老百姓谋福利!

@天天向上:希望江南花园也能尽快安装上!

@突然给你发了个红包:我们惠阳二村千禧苑什么时候也能装个电梯就好了。

@电梯人:老楼加装电梯,造福于民。

太仓新闻抢先看



太融e



太仓发布



太仓融媒

(@太仓融媒)

悬空转呼啦圈

风靡网络

动作很酷但千万别轻易模仿

□本报记者 王倩



继冰桶挑战、A4小蛮腰、反手摸肚脐、锁骨放硬币等各种挑战后,最近又有一项新的挑战风靡网络——悬空转呼啦圈。

起因是这样的,近日,某男明星在抖音平台晒出一段视频,他把双腿固定在一个运动器材上,向后躺平使上半身悬空,在悬空状态下用腰腹力量转动呼啦圈,同时还在刷手机。高难度的动作、惊人的腰腹力量让不少网友直呼“666”“厉害了我的哥”。尽管该明星只是以一种“炫技”的形式分享这一视频,但还是有很多热衷挑战的网友主动模仿,“悬空转呼啦圈”一时间登上热搜,各种模仿视频层出不穷。但是专业医生提醒:该动作存在风险,对于大多数“健身小

白”来说,应量力而行、理性模仿,模仿的好是故事,模仿的不好就是事故了!

“我们人在坐站行走跑跳中,无时无刻不在用腰腹的力量维持身体的平衡和稳定性。”市第一人民医院康复科主管、康复治疗师王阳春说,“如果像视频中显示的那样,上半身悬空平衡身体,腰椎需要承受比正常大几倍的力量去维持身体的平衡。容易造成身体损伤,轻则造成腰部扭伤、膝关节损伤,重则造成腰椎滑脱!”王阳春说,除非挑战者足够自信,且经历过长期规律的健身训练,但还是要量力而行。“日常生活中,可以通过平板

支撑、侧板支撑、死虫式训练等提高腰腹部的力量,这些动作对腰椎间盘突出、腰肌劳损等能起到很好的预防作用。”

记者也在该条视频下面看到了不少理性的发声,有网友表示“我可能不太行”“有伤腰的风险”,更有网友称,“试试就会逝世”,虽是夸张调侃的表达,但也给大家提了醒。视频发出次日,该明星也在视频下方留言道:“这些动作不是一天可以完成的,千万不要心急。记得在安全保障的前提下再挑战。”意思表达得很清楚,他是有健身基础的,也是长年累月才练成了这样一套动作,不能确保安全就不要模仿。同时抖音平台也在视频下方标注提醒:该行为存在风

险,请勿轻易模仿。

锻炼健身是好事,但千万别盲目进行。王阳春结合工作经验,进一步分享了一些因为运动健身不当而造成损伤的例子:比如哑铃推举,该动作很容易造成肩峰撞击综合征甚至肩袖损伤;而一味加大杠铃重量,不考虑自身水平,容易造成腰部损伤和膝关节半月板韧带损伤;刚开始跑步的人,不清楚自己的身体承受能力,一开始就进行快跑、长跑,很容易造成膝关节滑膜炎半月板损伤。

王阳春表示,锻炼身体对健康是非常必要的,但一定要根据自己身体的实际情况,在专业人士的指导下,选择安全的、循序渐进的运动项目。

微发布

一房难求! 就在太仓这个村

到江堤边,看看浩瀚无垠的长江,游浏河古镇,感受悠闲的小镇生活,在七十二家村体验别具一格的乡村游……

如今,到浏河游玩的市民,还多了一种选择,在海畔雅居度假村住上几晚,既可深度游玩,又能休闲放松。

坐落于七十二家村的海畔雅居度假村还在试营业,就突然火了。节假日期间,该度假村几乎天天爆满,稀有的独栋别墅更是“一房难求”。

海畔雅居度假村总管王燕说:“七十二家村的游客日益增多,一

些游客看到民宿就过来体验了。很多客户都是其他顾客介绍来的,口口相传的情况下,节假日客房几乎都住满了。目前度假村只有现场办理和电话预订两种入住方式,客户群体以上海游客为主,节假日期间,度假村门口停满了来自上海的私家车。”

01 海畔雅居度假村

海畔雅居度假村依水而建,为徽派建筑风格。占地面积5440平方米、建筑面积2249平方米、共有3幢二层民宿、1幢独栋别墅。

拥有高级大床房10间、高级标间12间、标间10间及会议场所等。

度假区不仅提供住宿、餐饮,游客还可以自助烧烤,并配有垂钓、咖吧等休闲娱乐设施。度假村的边上是一片种植区,种植了当季的蔬菜。本身就是烹饪高手的王燕也特别喜欢为游客精心制作一日三餐。

02 七十二家村田园综合体

海畔雅居度假村可不单单是家民宿,它还是七十二家村休闲娱乐

观光的重要组成部分。

七十二家村田园综合体项目总投资约3亿元,总体规划面积为4365亩,核心区规划面积1150亩,是苏州市文化产业高质量发展重点项目、太仓市加快推进农文旅融合发展重点项目。作为该田园综合体首批建成投运的项目之一,海畔雅居度假村将通过发展特色农家文化、建设娱乐休闲设施,为市民提供更有内涵的乡村游体验,全力助推七十二家村田园综合体建设。

未来的七十二家村,好看、好玩、令人期待!

事故是最大的成本

安全是最大的效益