

南京小西湖项目喜提联合国奖项

获颁UNESCO亚太遗产奖创新设计项目大奖

快报讯(记者 赵丹丹)现代快报记者从南京历史城区保护建设集团有限责任公司获悉,11月26日,2022年联合国教科文组织亚太地区文化遗产保护奖(以下简称“UNESCO亚太遗产奖”)正式公布,由东南大学建筑设计研究院、南京市规划和自然资源局、南京历史城区保护建设集团共同申报的南京小西湖项目荣获创新设计项目大奖。该奖项旨在颁给表现杰出设计且与历史背景完美结合的新建项目,自2000年UNESCO亚太遗产奖建立以来,江苏省首次荣获该奖项。

小西湖街区地处南京老城南京历史城区东部,是现存为数不多的保留了传统街区空间形态和社会结构的居住型街区之一。2010年被列入南京市22处历史风貌区之一,成为官方历史保护对象。1950年代之后随着土地制度变革,大量私有住房转为国有,大量人口迁入,部分传统住宅被拆除重建为多层宿舍和办公建筑。因产权关系复杂,居住人口众多,留存的传统居住建筑大多年久失修,充满私搭乱建,传统中的昔日容光已经模糊。4.69公顷的街区内共有810户居民和25家工企单位,居住人口超过3000人,人均居住面积仅10m²。历史文化遗产的保护与居民生活的改善都是迫在眉睫的现实需求。

根据文化遗产分布和居民的搬迁意愿,小西湖项目选择马道街——堆草巷及两侧地块作为示范项目段落。保护与再生的主要内容



小西湖更新改造后 东南大学建筑设计研究院、南京历史城区保护建设集团供图

包括三个方面:

根据历史街巷脉络,拆除占据街巷空间的违建,保障小型消防车辆进入街区。以“微型管廊”技术敷设水、电、煤气等市政管线,为历史街区消防安全和居民生活改善提供支撑。在街边巷口见缝插针,设置10余处口袋广场,改造街巷铺装,居民与游客共享;改造或翻建居民自愿腾迁后的沿街院落,为街区增加社区活动中心1处,综合控制中心1处,非遗文创工作室2处,学习空间2处,特色民宿2处,小型商铺近10处。为居民提供日常生活便利,同时保护展示物质和非物质文化遗产;完成平移安置房、许宅自主更新、刘家共享花园改造等10余处不同类型居住建筑改

造示范项目。

新的设计建立在对街区历史环境演变过程的整体理解基础上,同时保障现代居住生活的需求和品质。

UNESCO亚太遗产奖一直致力于表彰成功保护或恢复区域具有遗产价值的结构、场所和不动产方面所取得的成就。自2000年以来,该奖项计划已认可了来自27个亚太国家的265个项目。

小西湖“小规模、渐进式”的社区居民的持续更新,通过创新性设计,在延续历史文化遗存和居民传统生活方式的同时,修复历史建筑、对现存建筑结构和公共空间进行活化利用,让历史遗存重新绽放其活力。

65年前,新中国首次马拉松赛在南京举行

大学生志愿者新发现资料披露更多细节

快报讯(记者 刘静妍)65年前,新中国首次马拉松比赛在南京举行。近日,南京晓庄学院、南京金城学院的大学生志愿者和南京体育史研究者胡卓然整理了一批新发现的资料,披露了南京体育史上这次重要比赛的更多细节。大学生志愿者们还在校园里接力跑完了马拉松的标准距离42公里又195米,成功跑出了“6”“5”“周”“年”的轨迹字样。

1957年11月24日上午,新中国首次马拉松比赛在当时的江宁县人民委员会大门(今为江宁区区政府大门)前起跑,终点位于方山北麓的横岭村。当时是江苏省商业职工医院放射科医生的夏启宇,以2小时52分40秒的成绩夺冠,成为新中国第一位达到马拉松一级运动员标准(当时为3小时)的马拉松选手。

大学生志愿者在图书馆查询到1957年11月25日的《南京日报》,报纸刊登了夏启宇夺冠的新闻和照片。报道中写道:“昨天比赛的距离四十二公里一百九十五公尺,是我国有史以来第一次比赛。”这篇新闻报道还记载了一个细节:“夏启宇这次的成绩比他17日的测验成绩又提高了四分二十六秒三。”报道



夏启宇65年前奔跑在江宁的路上,路边都是围观的群众 受访者供图

还记录,南京市参加此次比赛的选手有2名,另一位选手是南京电影厂青年工人陈芝圃。

这次马拉松比赛的亚军周德贵来自常熟。大学生志愿者在常熟市档案馆查询到1957年11月30日的《常熟市报》。报纸头版刊登了《首次马拉松长跑赛在宁举行,本市周德贵荣获第二名》的消息,这也印证了这是新中国第一次举行马拉松赛。

除了梳理资料,以路跑表达致敬之外,大学生志愿者们还曾陪同93岁高龄的夏启宇老人重返夺冠地,帮助夏启宇、周德贵两位老人以视频连线的形式“重逢”。

高血压不是简单一个数值,无症状更危险

近日,高血压诊断标准的“波动”引发关注,也让血压处于“临界点”的人群焦虑了一把。血压范围收缩压130~139mmHg或(和)舒张压在80~89mmHg之间的人群究竟该何去何从?现代快报记者采访了南京市秦淮区淮海路社区卫生服务中心中医心血管科主任中医师圣洪平,他为周边居民管理慢性病25年,一些顽固性高血压,在这儿也能“稳住”。

现代快报+记者 梅书华 文/摄



南京市秦淮区淮海路社区卫生服务中心中医心血管科主任中医师圣洪平

两人血压数值一样,却只有一人需吃药

50岁的陈先生最近有些不舒服,来到家门口的淮海路社区卫生服务中心就诊。“胸口闷,有点发紧。”除了心绞痛外,陈先生的血压还偏高,为136/80mmHg。“要吃降压药了。”圣洪平说。

“我哥血压和我数值相近,医生为什么没让他吃药?”陈先生家中备有血压计,家人也都时常监测。面对

疑问,圣洪平表示,诊断高血压并不能简单看数值,还有许多危险因素要综合考虑。高血压患者分为高危和非高危,前者推荐立即启动降压药物治疗。高危包括三个情况,第一种是血压高于140/90mmHg;第二种血压在130~139mmHg/80~89mmHg且伴临床合并症、靶器官损害;第三种是血压在130~

139mmHg/80~89mmHg,大于等于3个心血管危险因素者。心血管危险因素包括早发心血管病家族史(一级家属发病小于50岁);高龄(男性大于65岁,女性年龄大于65岁);吸烟或被动吸烟;血脂异常;糖耐量异常;肥胖。出现心绞痛的陈先生便属于高危患者,需要及时降压治疗。

血压降了还是头痛,中医辨证缓解症状

该中心的中医心血管科是南京市基层医疗卫生机构特色科室,门诊上,高血压患者有不少。圣洪平每次测血压,都习惯性看着墙上的时钟数秒,观察患者心率情况。有时遇上着急的患者,他也会让对方坐一会“冷静”一下,以便获得更精准的数据。25年来,他帮助越来越多的人“稳住”血压,同时运用中医辨证施治,缓解患者因高血压带来的不适症状。

王先生的血压值高达160/110mmHg,虽然服用降压药,但效果不太理想,并伴有头痛的症状,经人介绍,他来到该中心就诊。圣洪平发现患者心率较快,情绪易激动,考虑为合并交感神经兴奋,会引起血压升高,便从此入手调整了用药。一个月后,王先生的血压和心率都正常了,但头痛依旧,于是又找到了圣洪平,经过中医辨证论治,中药调理一个月后,头痛问

题终于迎刃而解。

圣洪平介绍,高血压是现代医学的病名,在中医里,没有具体名称,属于中医“头痛”“眩晕”的范畴。中医辨证为肝阳上亢、痰湿中阻、肾虚不足这三种最为常见的证型,可以通过中草药来进行体质调理。针对非高危的高血压患者,不仅可以通过干预生活方式来降血压,中药调理也可以起到事半功倍的功效。

无症状更危险,冬季更应注意监测

头痛头晕的症状会引起患者对自己血压的重视,但还有许多人因为是无症状高血压,便忽视了管理和治疗,最终引起严重并发症,影响生活质量。圣洪平曾接诊一名四十多岁的高血压患者,血压170/110mmHg,同时抽烟和喝酒,他觉得自己还年轻,也没有任何不适,拒绝了药物治疗,一年后突发中风,经抢救治疗,仍左侧肢体偏瘫,严重影响了生活质量,后由家属带领来到医院定期检查和规律

用药,将病情控制稳定。“其实无症状更危险,并发症来得悄无声息,可能就是致命的。”圣洪平强调。高血压长期不能得到及时有效地控制,会对心、脑、肾这三个重要的生命器官产生严重影响,出现严重并发症,如心绞痛、心梗、心衰、脑梗、脑出血、慢性肾功能不全等。

预防高血压,健康的生活方式很重要,同样,确诊了高血压,也不能单纯依赖药物治疗,生活方式同样要积极改变。第一,饮食要低盐,生抽、老

抽、蚝油这些调味品里的盐也不能忽视;第二,要多做有氧运动,比如快走、慢跑、游泳、自行车、健身操、跳绳等;第三,学会放松,适当地释放精神压力。另外,肥胖、抽烟喝酒的人群一定要积极减重、戒烟限酒。

圣洪平提醒,进入冬季,天气变冷,人体血管收缩,出汗也相应减少,这些因素都可能影响血压,导致血压进一步上升,高血压患者要积极监测血压,发现波动较大时,不要自行加减药物,应该及时到医院就诊。