

在湖光梅影里逛大集、办年货

上海之根·昆秀湖经彩年货节火热开市

产城交响湖光里，骏马欢腾中。1月31日，为期两天的松江经开区“上海之根·昆秀湖经彩年货节”在昆秀湖畔火热开市。现场，30余家优质企业带来各色年货好物，40余家非遗文创、年俗产品、农产品一道上演了一场融合时尚消费、生态农业、非遗文化与自然美景的新春嘉年华，为马年新春注入了鲜活盎然的“经彩活力”。不少市民被热闹的新春氛围吸引，纷纷前来逛集选购，“一站式”备齐年货。

机器狗漫步市集、表演才艺，科技魅力与自然风光相映，引发市民



踊跃围观、互动；来自四川蒲江明月村的生态柑橘和蓝染文创惊喜亮相，成为市民争相采购的年货佳品；各色非遗工艺品、年宵花、土特产一字排开，由松江企业带来的年货好物更质优价廉、亮点纷呈……丰富

的产品选择与多彩的活动引得市民边玩边逛边采购，绘就一幅热闹又生动的新春图景。

“听说湖边要办年货节，我一大早就赶过来了。反正离得近，正好顺着买点年货、写副春联，有吃有喝有得玩，逛起来挺有意思的！”市民盛女士乐呵呵地表示。作为昆秀湖公园焕新后首度迎来的梅花季，园内梅园已初绽芬芳，暗香疏影点缀湖畔。市民在购置年货、体验潮流之余，还能悠然信步赏梅打卡，尽情舒享都市时尚生活与自然生态雅趣的无缝衔接。

尤为值得一提的是，“沪上好物书

记带路上汽同行”汽车下乡活动也于现场同步启动。“年货节”上，上汽集团带来多款时尚车型现场展示，引得现场市民纷纷上前咨询、试驾，气氛颇为火热。“希望通过这次‘汽车下乡’展示活动把我们上海优质的工业品推介到乡村，让更多乡亲们以更优惠的价格开上更高品质的汽车，真真正正乐享实惠。”松江驻村工作组组长刘炎麟介绍。

市委组织部、上海汽车工业销售有限公司尚界品牌、经开区党工委、区驻村工作组相关负责同志出席活动。 松江经开区供稿

徐唯钰：把可持续设计做成可复制的建筑方法论

设计奖、美国AMP建筑大师奖，也成为她后续研究的重要起点。

在后续完成的项目《碳迹器》中，徐唯钰创新性地采用胺基树脂作为建筑材料，借助其与二氧化碳的反应机制，让建筑在使用过程中具备主动捕碳能力，经计算可实现每单位质量材料80%的碳捕捉效率。该项目于2025年再度摘得巴黎DNA设计奖、纽约建筑设计奖，印证了环境优化可通过空间营造得以实现。

此外，徐唯钰对可持续议题的探索，也以建筑艺术的形式亮相全球各大现代展览。2025年6月，徐唯钰的装置作品《人造冰山》在加州

圣盖博4C美术馆展出，该作品以建筑语言为气候隐喻，回应了全球变暖与冰川消融的议题——当气候变化来袭，建筑不应保持沉默。

这些研究与展览项目，逐步影响了徐唯钰在美国科恩·佩德森·福克斯事务所(KPF)的实践工作。在上海北外滩中心等超高层项目中，她将碳、能源与城市系统的研究成果，转化为全电气化、体量与立面优化及雨水整合的可执行策略，让建筑深度参与城市资源循环。徐唯钰进一步提出了以方法论为核心、可复制的可持续超高层设计路径。同时，在美国的实践中，她通过迈阿密商住改造、犹他州华尔道夫酒店等

项目，将理论转化为应对高温、飓风、极端温差等气候条件的针对性设计方案。

如今，随着新项目的推进，徐唯钰正尝试将既有思考融入更复杂的现实语境。在众多同行及专家眼中，她主张的是一种理性务实的可持续设计理念——不将“绿色”视为高不可攀的技术，而是打磨成可复制、能在不同城市持续落地生长的方法论。

徐唯钰说：“如果一座超高层能更节能、更善用水、更能应对极端天气，那它对城市而言，就不只是一个地标，它会成为一种新的基础设施。” (张军)

建筑设计专家原钢的数字远征

在珠江畔一间洒满晨光的工作室里，原钢正俯身于一张铺展的BIM模型图前，指尖轻点屏幕，一组碳排放数据随即跃然其上。这位广州森木装饰工程设计有限责任公司的创始人，用30余载光阴，在钢筋水泥与算法代码之间，走出了第一条独属于中国当代设计师的融合之路。

2025年岁末，原钢获得“中国地产华表奖”——“中国建筑设计行业领军人物”奖项。这一奖项素有“地产界奥斯卡”之誉，该奖项评选标准严苛，不仅看作品规模，更重行业引领力与社会责任感。当被问及获奖感受时，他淡然一笑：“荣誉属于每一个在图纸、工地和代码间默默耕耘的人。我只是始终不肯停下脚步的那个。”

而他的探索，早已超越了图纸与施工现场。

近年来，原钢将目光投向建筑行业的数字化深水区。他一口气拿下4项计算机软著证书：《智慧园区规划分析平台》《绿色建筑碳排放分析平台》《建筑大数据智能推荐展示平台》《建筑BIM协同设计管理系统》。这些先进技术全部应用于森木公司承接的项目中，成为驱动高质量交付的核心引擎。

以郑州万达文华酒店精装修项目为例，正是依托他研发的BIM协同系统与碳排分析平台，不仅实现机电管线零碰撞、材料损耗降低18%，更精准管控室内碳足迹，为该项目摘得“中国建筑工程装饰奖”提供了关键技术支撑。“技术不是炫技，”他说，“而是为设计、文化传承和可持续未来服务。”

更令人钦佩的是，这位常年辗转于工地与办公室的实践者，在深夜灯下笔耕不辍，接连发表多篇高

质量论文。他在《人工智能辅助医疗建筑空间流线优化设计研究》中构建智能设计框架，破解医疗空间效率与安全的双重难题；在《数字化技术赋能历史街区保护与适应性更新设计策略》中，则提出以数字技术守护文化原真性、激活空间生命力的可行路径。这些研究既有学术锐度，又带着泥土的温度——每一条结论，都源于他亲手打磨的项目。

他的论文没有停留在期刊纸页上，而是化作一行行代码、一个个参数、一套套水流，反哺回森木的每一个项目现场。这种“实践—理论—技术—再实践”的闭环，正是原钢区别于普通设计师的关键所在。

在业内，有人称他为“会写代码的建筑师”，也有人叫他“穿工装的学者”，但他自己只愿做一个“解决问题的人”。“客户要的不只是一个漂亮的展厅，而是一个能运营十年、

节能30%、让人愿意驻足的空间。我们的责任，就是把理想落地。”

夜深了，珠江水面泛起微光，映照着他工作室窗内未熄的灯。那灯光下，或许正运行着一段新算法，或许正勾勒着一座零碳社区的轮廓，又或许，只是他在为一篇关于山地生态建筑的新论文寻找一句恰到好处的结语。

这世界从不缺少宏大的叙事，但真正推动时代前行的，往往是那些在无人注视处，依然坚持把每一毫米误差校准、把每一度碳排算清、把每一块砖瓦赋予灵魂的人。

原钢，便是这样一个人。他不喧哗，自有声；他不张扬，却已照亮一片天地。

而属于中国建筑的数字新纪元，正由无数如他这般躬身入局的匠人，一笔一划，坚定书写。

(吴信佑)



于明哲与健美：一次对命运的长期回应

坚持，如果只把这看作一个关于奖项和身份的故事，反而会忽略真正重要的部分——这是一段持续十几年的身体重建史，也是一次对命运的长期回应。

从田径到力量训练：身体是可以被重建的

于明哲初中时加入校田径队，开始系统训练，主攻项目为200米和400米。田径训练给予他的，不只是速度，更是对节奏、耐力和自我管理的最初认知。

初中毕业后，他开始接触搏击与武术，散打、空手道、跆拳道以及传统武术轮番上阵。武术训练强化了他的心肺能力，也让他学会如何在紧张中保持对身体的控制。这段经历为他理解健美动作的协调性、稳定性和肌肉控制打下了极

为重要的基础。

高中阶段，他开始有规律地进入健身房。那时并没有“健美”的概念，只是单纯希望自己变得更强。进入大学后，力量训练成为生活的一部分。他先后在天津大学、俄亥俄州立大学完成本科学业，随后进入密歇根大学安娜堡分校，攻读机械工程与计算机视觉方向的硕士。

虽然学业压力很大，但训练从未真正中断。

第一次备赛：健美是练习人生秩序

2018年，于明哲看到身边有人开始备战健美比赛。舞台展示、训练方式、饮食结构，以及那种对生活高度负责的状态，深深吸引了他。那一年年底，他在密歇根大学读研期间，正式开始第一次备赛。

2019年，他第一次登台参赛，拿下True Novice第一名、Novice第一名、Novice全场冠军，以及Open组第二名。当主持人叫到他的名字、宣布冠军时，他想到的不是领奖台，而是那些无人知晓的健身房里的凌晨与深夜。此后，他几乎每年参赛，持续精进。

2022年他在业余奥赛中获得第二名。可能对于很多人来说，亚军是遗憾，但对于明哲而言，那是第一次真正看见了自己与世界级舞台的差距。“我记得赛后回到酒店，卸完妆、洗掉晒黑剂之后，坐在床边看着镜子里的自己，心里只有一句话：你可以做得更好，这还不是终点。”

2025年，于明哲先后拿

到两张职业卡。他体会到了梦想实现的感觉。与此同时，两张不同类别的职业卡，也让他看到了自己可以诠释多种项目的可能性与潜能。他看到了更广阔的未来，有了更多的想象。

健美带来的认知转变

健美改变于明哲的，绝不仅仅是体型。

首先，是对“长期主义”的理解。健美没有短期奇迹。每一次早起有氧、每一顿称重的饮食、每一次在杠铃上多加一片重量，单看都微不足道，但时间会放大一切。这种思维方式，也深刻影响了他对人生其他选择的判断。

其次，是对“自律”的重新定义。自律并不是压抑，而是清醒的选择。“我知道放纵的代价，也清楚坚持的意义。健美为我建立了一种内在秩序感，让我在高压状

态下依然保持稳定。”最后，是自信的重建。曾经的自卑源于身体，而在现在的底气，则来自一个清晰的事实：他知道自己的能力，把一件困难的事情长期做下去。

如今，于明哲活跃在健美竞技、健身房、各类讲座和课堂上。面向未来，在竞技层面，他希望继续参与北美及全球高水平职业赛事，向更高标准奋进。在专业层面，他正在将多年经验整理为系统方法论，为不同人群提供科学、可持续的训练与营养方案。此外，在教育与传播层面，他希望成为健美与大众健康之间的桥梁，用更易理解的语言，讲清楚训练、饮食、恢复与心理健康管理。在跨文化层面，他希望连接中美健美生态，让更多中国健美选手被世界看见。(晓峰)

社区服务·专题

责任编辑：郭爽

邮箱：

9773859@qq.com

热线电话：

22897276



1月28日，上海丰盛里飞利浦健康生活全球体验店以“新年·新品·焕新颜”为主题，举办新春焕新活动并启动“致敬年关奋斗者”温暖行动，向全国坚守岗位的奋斗者赠送100台专业个护产品，涵盖飞利浦旋剃式剃须刀及声波电动牙刷，以专业科技致敬每一位策马奋进的年关奋斗者，守护每一份辛勤付出。

随着春节临近，飞利浦推出了两大新品：飞利浦旋剃新9系Ultra剃须刀新意限定版，运用专研微提切旋护科技，达成-0.08毫米根源净剃，带来24小时持久清爽。其LCD全彩屏支持5款开机动画定制，让日常剃须充满仪式感；飞利浦钻石智能导航刷，通过“刷毛—刷头—马达”三位一体高效动能传导系统，驱动微泡水流深入齿缝，实现高效清除牙菌斑，智能又省心的净护体验。

同时，飞利浦官方小程序“健康体验馆”推出1V1健康管家服务，提供专属健康咨询与选品服务，还可限时享88折。飞利浦健康生活全球体验店打造沉浸式“青春焕颜站”，聚焦口腔净护、肌肤净护、头皮养护三大健康场景，展示专业的个护科技，如电动牙刷微泡水流科技，剃须刀微提切旋护科技，吹护机头皮舒养美发科技，帮助消费者亲身感受并找到真正适合自己的个护焕新方案。

