

云岗站—后吕村站区间试点采用钢支撑膜结构罩棚 地铁1号线支线进场施工 新招减少对居民影响

本报讯(特约记者 任珊 潘之望)近日,在地铁1号线支线云岗站—后吕村站区间,25米多高、蓝白色相间的罩棚,让施工场地实现了全封闭。罩棚的配色使其与蓝天白云融为一体,也体现云岗航天城的特色。这是北京新建地铁施工首次运用钢支撑膜结构罩棚工艺,让北京地铁绿色施工迈上新台阶。记者从现场了解到,今年年初开工建设的地铁1号线支线,已有9座车站、3个区间、1个停车场共计13个工点进场施工。

地铁1号线支线西起青龙湖东站,北至八角游乐园站,全长约21公里,设10座车站,依次为八角游乐园、体育场南街、园博园西门、张郭庄、西二区、后吕村、云岗、王佐、民族大学、青龙湖东。未来,线路车辆将采用B型车6辆编组,

最高时速可达80公里。

“作为北京新建地铁项目,我们在建设中一直拓展新技术、新工艺应用场景。”京投轨道公司一分公司工程部相关负责人介绍,云岗站—后吕村站区间就试点采用了钢支撑膜结构罩棚。

“相比以往的气膜结构,钢支撑膜结构对工地周边和建设环境都能产生利好。”相关负责人解释,施工现场离居民区较近,采用钢支撑膜结构罩棚后,噪声同比下降约60%,扬尘同比下降95%以上,极大减少了对周边居民生活的影响。同时,该罩棚稳定性和结构设计能够满足后续盾构施工的需求,可抵抗10级以上大风,大幅改善了施工条件,提高了施工工效。

北京市政路桥股份有限公司北京轨道交通

1号线支线04标相关负责人告诉记者,为方便施工,罩棚设置6道自动化卷帘门,3个排风口。膜材料选用强度高、耐久、耐火、耐高温和紫外线的新型建筑材料,“在这样的环境下施工,相当于为施工材料和设备也提供防护,免受恶劣天气影响,确保施工进度不受干扰,可全封闭不间断施工。”

据悉,1号线支线衔接了地铁1号线、11号线、14号线等东西向线路,与市郊铁路城市副中心线换乘,串联首钢高端产业综合发展区东南区、园博园等沿线多个重点功能区。建成通车后,将进一步提升轨道交通的网络连通性,打通丰台河西、河东阻隔,提升西南地区交通出行品质,支撑和带动丰台河西地区经济社会高质量发展。

(上接01版)

双兴堂:京城百年老澡堂“泡”出来的历史与温情



工作人员一边熟练地操作着前台的各项工作,一边与来洗澡的顾客聊天。赵自谦 摄

老北京的澡堂子,承载着深厚的文化底蕴与市井温情,它们不仅仅是清洁身体的地方,更是邻里间交流情感、享受生活的小天地。早上8点多,赶着头一拨来洗澡的顾客大多是老年人。他们之中,有人自豪地说:“我从小就在这洗,感情深得很。”有的则炫耀自己的坚持:“我打车也要来,每周至少两三趟,风雨无阻。”这些老顾客,无论家有多远,总能找到理由频繁光顾,有的甚至把这里当成了每日必到的第二个家。泡澡之余,他们还热衷于在此品茶、叙旧、对弈,甚至有人直接带上饭菜,享受着如同家庭聚会般的温馨氛围。

谈及为何对这里情有独钟,孙震告诉记者:“起初是朋友带着过来洗了几次觉得舒服,里面都是老大哥,听他们聊天、讲故事,感受那份独特的浴池文化,渐渐地就成了习惯。”而71岁的马春生大爷,家住南苑镇,距离双兴堂不远,泡澡对他来说已是一种生活习惯,不仅能缓解腿部疼痛,还让他身体倍儿棒。他笑称:“我从小就在这洗,经常泡澡有好处,能祛湿、活血,我这身子骨硬朗,多亏了这泡澡的习惯。”他还透露,和老伙计们相约泡澡,一待就是一整天,澡堂提供的桑拿、汗蒸服务都是免费的,洗浴费用也仅30元,性价比极高。

87岁高龄的焦瑞峰大爷,尽管家住东高地,却坚持骑车前来,他告诉记者:“这儿干净,毛巾、水质都好,水温也正合适,洗着那叫一个舒坦。每周五,我们几个老朋友都会相约而来,搓搓澡,聊聊天,感情好得很。”

在这里,您可以随心所欲地享受泡澡的乐趣,从清晨大门初启时分踏入,直至夜幕降临,星辰点点时悠然离去,只要您乐意,时间完全由您支配,绝不会有人催促。这便是地道老北京人“泡澡堂子”的精髓所在。热水一池,不仅舒筋活血,还让人从内到外畅快淋漓地出汗,仿佛所有的疲惫与烦恼都随之消散。

双兴堂的传承人熊刚健自己也是这里的“老澡友”:“只要我在这边每天早上必须泡上一泡,一般早上人多,刚一开门就有十几个人等着,他们都是老顾客。在这里,六七十岁的年纪根本不算大,最年长的顾客已有94岁高龄,还能自己骑着自行车从东高地赶来,每周坚持一两次的泡澡之约。”

这些澡堂子,不仅见证了岁月的流转,更成为老北京人生活中不可或缺的一部分,它们以独有的方式,维系着邻里间的情谊,传递着这座城市独有的温度与故事。

温暖坚守 一张澡票搓出人间烟火气

一百年来,双兴堂的经营者换了一拨又一拨,但是双兴堂的名号以及大众浴池的功能却从未改变。“我这来了之后就没变样。”在

双兴堂工作了8年的邱文,向记者娓娓道来,“我一般负责前台接待和烧锅炉的工作,从每天早上8点一直到晚上10点半,通常都是等到最后一个客人离开,才能安心关门。”

“来洗澡,再来个搓澡。”这时,李建彬来到前台,熟练地将50块钱的现金递给了邱文。邱文接过钱,麻利地从抽屉里拿出一张蓝色的洗澡票和一张虽然字迹已经有些模糊,但依旧能辨认出是单项搓澡的卡。“这些卡啊,都用了几十年了,它们都是这里的‘老古董’。”邱文笑着解释,“除了单项搓澡卡,我们还有专门用于加盐、加奶搓澡的卡。这些年,虽然物价涨了不少,但我们这儿的澡票价格还算亲民,现在一张澡票30元,搓澡服务是20元,一直以来都尽量保持着实惠的价格,让老顾客们能常来。”

邱文一边熟练地操作着前台的各项工作,一边与来洗澡的老人闲聊着。“您上次帽子忘记拿了!给您好好收着呢,放心!”面对这些上了年纪的“老熟人”,邱文总是能一眼就发现他们遗落的小物件,并及时提醒。

上午12点,邱文站在近两米高的锅炉前忙碌地操作着:“锅炉持续烧着,一天压一天。我们这里天天换水,每天晚上将水放掉,消毒洗刷干净,白天再放水。同时为了保持温度,上午8点、12点、下午3点加3遍热水。”

此时,浴室里,热气腾腾中不断传出搓澡师傅给顾客搓背时噼里啪啦的拍打声和轻松愉快的交谈声。在这老浴池里却充满了人间烟火气,每一位顾客都仿佛找到了属于自己的放松时刻。“像春节、周末这样的高峰期,多的时候每天能达到一两百人,现在平日就只剩下几十人了。”身上挂满汗珠、手法熟练的马师傅一边用力细致地搓着顾客的背,一边和记者聊起了天。他的双手仿佛有魔力,总能让顾客紧绷的身体逐渐放松下来。“每位顾客对搓澡的要求都不同,有喜欢轻柔些的,也有偏爱重点力道的。时间久了,大家都成了熟人,不用说我也能记住他们的喜好。”马师傅的脸上洋溢着质朴的笑容,那是一种对工作的热爱和对顾客的真诚。

在双兴堂里,像邱文和马师傅工作了多年的“老人”用他们的辛勤付出和热情服务,为顾客们营造了一个温馨舒适的洗浴空间。这里不仅是一个洗澡的地方,更是一个充满人情味和温暖回忆的角落。

泡的不仅是澡 是人情味、更是情怀

这家历史悠久的澡堂,仿佛是从旧时光中直接截取的一帧帧画面,与电影《洗澡》中的温馨而又略带几分怀旧感的场景如出一辙。“双兴堂”从1916年开张,到今年已经有

108年的历史了。创始人王双奎当年是拉煤的,每天干活又脏又累就自己开了一家澡堂子。起初,它并不以“双兴堂”命名,而是经历了“南苑大众浴池”到“双齐澡堂”的更迭,最终定名为蕴含着生意兴隆愿景的“双兴堂”。

然而,电影拍完之后,“双兴堂”却在经营中变了味。“2003年,我父亲接手了这家面目全非的老澡堂,花了3年多时间才将其重新修复并复名为‘双兴堂’,双字保留,兴字取其生意兴隆之意。”熊刚健说。

在快节奏的现代生活中,双兴堂似乎成了一处时间的留白,让人得以暂时忘却尘嚣。“跟您说老爷子,现在这生活节奏这么快,谁有那么多闲工夫儿,老搁您这儿泡呀。”电影《洗澡》里有这样一句对话,问出了记者的心声。

“一开始,我也不爱在里面待着,洗个澡有什么好泡的,磨磨唧唧,待半天干啥呀。后来,了解得多了,就觉得在里面洗个澡,躺着休息会儿,和老大哥聊聊天还挺有意思的。”见到熊刚健时,他刚从澡堂子里泡了一个舒舒服服的澡出来。“在这里洗得痛快。很多年轻人不太喜欢来大众浴池,同时工作压力大,没时间在这儿待一天,但对很多老人来说是生活的延续,也是很多老人的精神寄托。”

双兴堂缘何成为一群老年人的精神家园?记者询问前来泡澡的澡友们,“我不爱去洗浴中心,在这里无论认不认识,都能聊上两句,人情味十足。”“洗浴中心更像流水线式服务,而老澡堂能管控温度,更生活化。”“家里也可以洗澡,但总感觉还是在大池子里泡澡更有人气。”

当年,随着媒体的关注,双兴堂逐渐名声在外,不仅吸引了众多北京本地人的青睐,就连河北等地的游客也慕名前来,甚至国外的媒体也对此表现出了浓厚的兴趣。“我印象最深的是卡塔尔半岛电视台和美国记者韩建民(中文名)采访时的场景。因为文化的差异,他们对中国传统的澡堂文化感到新奇不已。”熊刚健告诉记者,“老北京这种洗完澡了搓一搓,然后很多人在一起聊聊天、喝点茶、下个棋,能一天不出这个门,这种在澡堂子里面找到的乐趣是别的地方没有的。”

然而,面对未来,双兴堂的命运依然充满变数。由于澡堂文化缺乏可传承的手艺,其存续之路显得尤为艰难。为了保住这份珍贵的文化遗产,熊刚健的父亲早在2006年就开始为双兴堂申请北京老字号,经过长达八九年的不懈努力,终于在2014年获得了认可。“双兴堂是北京最后的老澡堂子,它的价值无法用金钱衡量。”熊刚健坚定地说,“我会尽我所能守护它,即使有一天这里不得不拆迁,我也会寻找新的地方,让‘双兴堂’老浴池的文化得以延续。因为,这不仅仅是一家澡堂,更是一段历史,一种情怀。”

本报讯(通讯员 卢国强)到医院看一次病,手里往往就收到一摞纸质的化验单、预约单、药方……拿在手里怕丢,放在包里怕乱。即日起,来北京天坛医院看病的患者将告别这样的烦恼,医院全面推行门诊“就医指引单”,将以往的病历、处方、预约信息等集合在一张指引单上,患者可以实现“一张纸走全院”。

据了解,这张指引单上,包含患者缴费、取药、检查等项目相对应的科室地点、检查预约信息等,患者取药、采血或进行其他检查报到时,在自助报到机上扫描指引单右上角的条码即可。

指引单上还印有北京天坛医院小程序的二维码,扫描后可以查询病历、处方、缴费信息以及检验、检查报告等,还可以下载各种电子票据。对于需要各类单据的患者,医院专门准备了40台自助机可以实现自助打印。自助机上均有特定标识和操作提示,患者按照提示操作即可,也可以到门诊服务大厅的一站式服务中心打印。

「天坛医院门诊患者 一张纸走全院」

卫生健康小知识

控制糖尿病危险因素

成年人正常空腹血糖<6.1mmol/L。对非糖尿病患者来说,低血糖症的诊断标准为血糖<2.8mmol/L,而接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖<3.9mmol/L就属于低血糖。

典型的糖尿病症状表现为“三多一少”,即烦渴多饮、多尿、多食和不明原因的体重减轻、乏力。出现典型的糖尿病症状加上空腹血糖≥7.0mmol/L或随机血糖≥11.1mmol/L,或口服75克葡萄糖负荷后2小时血糖≥11.1mmol/L,或糖化血红蛋白≥6.5%,可诊断为糖尿病。没有糖尿病典型症状者,如果有两次以上的血糖达到糖尿病诊断标准,就可以诊断为糖尿病。6.1mmol/L<空腹血糖<7.0mmol/L或7.8mmol/L≤糖负荷2小时血糖<11.1mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病前期,是糖尿病的极高危人群。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病前期、超重或肥胖、高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4kg)生育史。糖尿病患者应遵医嘱用药,定期复查。增强自我保健意识,主动学习糖尿病防治知识,对疾病有全面正确认识,掌握家庭自测血糖的方法,做好血糖自我监测,加强自我健康管理,预防和减少并发症。

糖尿病患者及糖尿病高危人群要养成健康的行为生活方式,控制血糖、血压、血脂和体重,做到合理膳食、科学运动、不吸烟、不喝酒、规律生活。

根据国家基本公共卫生服务规范要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务机构(站)为辖区35岁及以上2型糖尿病患者提供健康管理服务,每年提供4次免费空腹血糖检测,至少进行4次面对面随访。

预防骨质疏松症

骨骼有支撑、保护、造血和运动等功能,骨骼健康是维持人体健康和机体活力的重要因素。

骨质疏松症是一种以骨量减少,骨组织微结构破坏,导致骨脆性增加和易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症的防治应贯穿生命全过程。青少年期、成年期和老年期都要关注骨骼健康,改善骨骼生长发育,达到理想峰值骨量,减少骨丢失,避免发生骨折。

导致骨质疏松症的主要危险因素包括日照不足、钙和维生素D缺乏、蛋白质摄入过多或不足、高盐(钠)饮食、吸烟、过量饮酒、过多饮用咖啡和/或碳酸饮料、体力活动过少、体重过低、使用影响骨代谢的药物等。饮食习惯与钙吸收密切相关,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食。

接受阳光照射是促进骨骼健康经济有效的方法之一。建议在日照充足的环境下增加户外活动,持续15~30分钟,有助于人体合成维生素D,但需防止强烈阳光照射灼伤皮肤。

体育锻炼对防止骨质疏松具有积极作用,负重运动可以让身体获得并保持最大骨强度。

绝经后女性和老年人是骨质疏松症的高危人群,应定期进行骨密度检查,及早发现骨质疏松症。已经确诊骨质疏松症或者有高骨折风险的患者,应在医生指导下进行长期、个体化的抗骨质疏松治疗,增加骨密度,缓解症状,避免或减少骨折的发生,促进骨骼健康。