

# 丰台站有了新变化 南交通枢纽开通 便民服务更贴心

本报讯(通讯员 孙丽萍 鲁静 冉云峰)“哇!才多久没来,丰台站变化就这么大!”近日,2025年春运开启,来丰台站乘车的旅客发出感叹。

## 南交通枢纽开通

新开通的丰台站南交通枢纽位于火车站南广场,总建筑面积14.76万平方米,地下二层、地上一层。地上部分由前后两个弧形建筑构成,靠近马路一侧的是出站口,靠近火车站一侧的是进站口。

南广场交通枢纽的开通实现了地上、地下“双互联”。旅客通过南交通枢纽进站大幅缩短了步行距离——搭乘公交车或自驾停车后进站的旅客,直接步行至南广场即可进入南交通枢纽进站乘车;乘坐地铁10号线或16号线到达丰台站的旅客,出地铁后不用出站即可在交通枢纽中搭乘扶梯或直梯到达火车站进站口;乘坐火车到达丰台站的旅客出站路线也有变化,下火车后沿出站通道可直接到达南交通枢纽,选择搭乘公交车、地铁、出租车或步行出站。

“看镜头,3,2,1!”随着咔嚓一声,来丰台站乘车的范女士一家人在交通枢纽内开心地合影留念。“没想到新开通的枢纽这么漂亮,而且进站乘车更方便啦!”范女士说。

## 增加站内外引导标识

为方便旅客快速到达目的地,丰台站南交通枢纽内增设了跑道式地标,全程引导旅客高效换乘地铁、出租车、网约车与公交车。高铁站台增设射灯式换乘引导标识90个,提高便捷换乘标识指引的接续性,方便有站内换乘需求的旅客快速完成同站换乘。搭乘普速列车到达丰台站,有同站换乘需求的旅客,车站则在普速检票口增设了22处对讲呼叫系统及标识。旅客可按“呼叫门铃”,随时呼叫车站工作人员进行换乘。

“我们一家三口来北京游玩,本以为车站大、路不太好找,没想到到处都有引导标识,从下车到出站完全不必担心迷路。”旅客刘先生说。

## 客流高峰开放快速进站厅

2025年春运开始后,丰台站开放地下二层普速列车快速进站厅。乘坐普速列车、开车前30分钟还未进站的旅客,可以选择从快速进站厅抵达站台。乘坐地铁到达丰台站的旅客,出闸机后根据车站设置的27处静态标识,可快速到达快速进站厅乘坐普速列车。

## 便民服务更贴心

丰台站在二楼候车区东北、西南方向,新增2处共有80个充电口的免费充电区,并配备座椅和丰台站历史文化展板。车站还升级改造23处单向门,提升旅客通行体验。

此外,车站的儿童娱乐区也焕新升级——更换全新玩具和柔软地毯,打造更加安全舒适的儿童活动区域。“没想到火车站里还有儿童娱乐区,有玩具、软垫、围栏,设施齐全又安全,不用担心孩子等车时哭闹了。”在丰台站候车的胡女士说。

# 8天春节假期 小客车上高速免费

本报讯(特约记者 叶昊鸣)记者1月21日从交通运输部获悉,2025年春节假期小型客车上高速公路继续免收通行费,免费通行时段起止时间为1月28日(除夕)00:00至2月4日(正月初七)24:00,共计8天。

交通运输部有关负责人提示,高速公路免费通行以车辆驶离出口收费车道的时间为准。假期即将结束时,如果行车时间已经接近免费时段截止时间,但还没有到达目的地,可以选择在就近收费站提前驶出高速公路,这样此前的行程可以享受免费通行政策。此后,再就近驶入高速公路前往目的地,则只需缴纳剩余行程的少部分费用。

这位负责人建议,司乘人员根据实际位置和时间,尽可能提前规划,避免因赶时间、超速行驶引发安全事故,同时最大限度地享受免费政策。



# 区图书馆:一份心愿书单引发的爱心接力



小朋友在捐赠的图书上书写寄语。 特约记者 孙颖 摄

本报讯(特约记者 孙颖)近日,丰台区图书馆大红门馆门前,许多人拎着大包小包的图书往里走——他们不是来还书的,而是来捐书的。一份在志愿者群里流传的心愿书单引发了这场爱心接力,他们共同为千里之外的贵州省台江县城关五小的孩子们铺就阅读之路。

“我特别喜欢这本书,希望与贵州的小朋友一起分享。”7岁的肖跃琦将一摞绘本放在捐赠台前,拿起《跳舞吧,小雅》再翻看一遍。肖跃琦妈妈告诉记者,前几天在志愿者群里看到募集图书的倡议书,她特意将自己的图书翻检了一遍,选出了这几本心爱的绘本捐赠。

肖跃琦妈妈说的倡议,是丰台区图书馆文化志愿服务分队负责人李杰发起的一项公益活动。

“从去年开始,我们一直坚持在每月最后一个周末开展‘旧书新知’交换日活动,既为读者提供图书交流的平台,也接受读者捐赠图书。”李杰告诉记者,1月初他们收到一份快递,来自贵州省台江县城关五小。“原来是台江县当地志愿者从新闻媒体上看到我们的公益活动,希望能够获得一些图书丰富城关五小的阅览室。”

李杰将这个事在志愿者群里一说,立即得到了群里志愿者尤其是孩子们的响应。他们决定在与丰台区文旅局联合举行的“图书馆过大年”活动中,增加一项图书捐赠环节,为贵州的孩子们圆梦。

11岁的陈其骏带来了60多本图书,其中就包括书单里的部分书籍。他说:“这几本书我很喜欢,但是看到小朋友们的心愿书单里有,我想还是捐赠给他们,希望他们也能读到这些好书。”

“我们非常支持孩子的做法,希望爱心通过一本本图书在孩子们之间传递。”陈其骏爸爸告诉记者,头一天晚上,陈其骏给贵州的小朋友写了一晚上的寄语,修修改改的,很是认真。

“我们共收到市民捐赠的图书近千册,孩子们的心愿书单基本上已经覆盖,我们将整理2000余本图书捐赠给城关五小,用孩子们的爱心填满他们的阅览室。”李杰告诉记者。

## 健康卫生小知识

# 注意荤素 粗细粮搭配

膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配,不偏食,不挑食。

食物可以分为谷薯类,蔬菜水果类,畜禽鱼奶蛋类,大豆和坚果类以及烹调用油盐五类。多种食物组成的膳食才能满足人体对各种营养素的需求。建议平均每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上。通过同类食物互换、小份备餐以及荤素搭配、粗细搭配、蔬菜深浅搭配,实现食物多样化。

谷薯类食物是我国居民传统膳食的主体,是膳食能量的主要来源。成年人每天应摄入200~300克谷薯类食物。要注意粗细搭配,建议每天吃50~150克全谷物和杂豆类,50~100克薯类。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维的重要来源。建议成年人每天吃蔬菜300~500克,深色蔬菜应占1/2,水果200~350克。做到餐餐有蔬菜,天天有水果。蔬菜和水果不能相互替换,果汁不能代替水果。

鱼、禽、肉、蛋等动物性食物富含优质蛋白质、脂肪、脂溶性维生素和矿物质等,应适量摄入。建议成年人平均每天摄入120~200克的动物性食物。可按周进行总量控制,相当于每周吃鱼2次或300~500克,蛋类300~350克,畜禽肉300~500克。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品、深加工的肉制品,吃鸡蛋不弃蛋黄。

偏食、挑食会导致某些营养素摄入不足,容易引起营养不良,甚至导致疾病。日常生活中要做到膳食平衡,食物多样,三餐规律,饮食有度。早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~35%。

北京丰台 FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行 我学习  
社会主义核心价值观  
人民有信仰 国家有力量  
民族有希望 社会有进步

诚实守信,是中华民族几千年来传统美德。就个人而言,诚信是高尚的人格力量;就社会而言,诚信是正常秩序的运行的基础;就国家而言,诚信是良好的国家形象。

诚者,君子之所守也,而政事之本也。  
——《荀子·不苟》

# 诚信

