

这条1400岁古河即将焕新

点靓凉水河石榴庄段下月建成开放

本报讯(记者 蒲长廷)春日的凉水河畔,石榴庄城市休闲公园施工现场的蓝色围挡内,施工车的轰鸣声与鸟鸣交织成一首“生态协奏曲”。工人们正加紧栽种杜梨与海棠,石基桩柱沿河岸延伸,生态护坡上“巢穴植生”的柳条已抽出新芽。下个月,丰台区“点靓凉水河”一期改造工程石榴庄段将正式对外开放,这条流淌了1400余年的古河,将以“水清岸绿、人水相亲”的全新姿态,为市民献上一幅生态与人文交织的滨水画卷。

从规划到落地 11公里廊道激活城市“水脉”

凉水河丰台段全长11公里,流经丽泽金融商务区、北京南站、大红门等城市核心区域,承载着40万沿线居民的生活记忆与生态期待。

凉水河的蜕变始于2022年的“点靓凉水河”行动。这条全长67.5公里的古河,丰台段11公里被划分为“一廊五区”,串联金融商务、文化博览、生态休闲等主题空间,成为北京最长横向河道治理样本。一期工程聚焦石榴庄及南中轴示范段,其中南中轴段已于2024年底竣工,啱町咖啡总店、亲水平台等已成网红打卡地;石榴庄段48.86公顷的“榴香森林”亲水公园将于今年5月开放,涵盖水上森林、林下球场及宠物乐园,打造“出门即公园”的滨水生活圈。

漫步在凉水河南中轴段,河畔的啱町咖啡总店飘来阵阵香气,市民王女士捧着一杯热咖啡,望向河中嬉戏的水鸟感慨道:“以前这里杂草丛生,如今成了家门口的‘小江南’!”改造后的河岸不仅拓宽了亲水平台,更增设了骑行道、滨水步道,市民可沿慢行系统骑行、散步,未来还可以在石榴庄段“水上森林”中感受桨板运动的活力。

石榴庄段进入最后施工“冲刺”阶段,工人们正抢抓春季黄金时间,栽种杜梨、海棠等本土树种,河岸石基桩柱与生态护坡已初现雏形。“改造不仅是景观升级,更是城市功能的迭代。”丰台区文旅集团项目负责人孙浩表示,包括右安门段“右安水街”、西罗园段“西罗水埠”、大红门段“锦绣水岸”在内的二期工程计划今年汛期后启动,预计2026年5月完工,还将打通大红门闸至三环2.8公里游船线路,增

设“共享阳台”“锦绣水岸”等节点。

生态与行洪的双重使命 护一湾碧水,守一方安澜

凉水河石榴庄段施工现场,起重机轰鸣着吊起一段蓝色防水布围堰,河水从豁口奔涌而出,与下游干涸的河床瞬间汇流。施工期间,河道通过围堰导流实现“干槽作业”,河水被引至中央通道,两侧同步进行护坡加固与景观建设。“围堰拆除后,上下游水流贯通,就像打通城市‘血管’。”丰台区文旅集团项目设计负责人高源比喻道。新河道在“水下森林”区域还预留了生态岛,既为水鸟提供栖息浅滩,又通过科学布局避免阻碍行洪。

阳光下,新拓宽的94米河道如银色缎带蜿蜒,浅滩区的水生植物随波轻摆,工人正在安装岸台石阶,“乒乒乓乓”敲击岩石的声音此起彼伏。改造前,40米宽的河道在汛期常因行洪不畅导致周边积水,2023年特大暴雨时水位一度逼近堤顶。“凉水河是丰台河东地区的重要任务,汛期水深可达五六米。”高源介绍道,改造在提升景观的同时,强化了行洪能力。

“以前这里杂草淤塞,现在既能赏景又能防汛,一举两得!”高源表示,石榴庄段通过退岸拓宽河道,增设蓄洪区,兼顾非汛期水上活动与汛期安全排涝。此次改造将河道上开口局部由原94米拓宽至110米,水面宽度从40米增至64米,行洪能力提升至“50年一遇”标准。“我们采用‘蓝绿融合’设计,既预留泄洪空间,又通过生态护坡软化硬质驳岸。”高源指着一处六角形植生砌块解释道,这种技术让水生植物根系穿透砌块固土净水,兼顾安全与生态。

凉水河的蜕变不仅是景观的升级,更是一场生态修复的奇迹。施工期间,苍鹭、夜鹭等9种鸟类“监工”,河道中17种鱼类重现身影,白骨顶鸡与黑水鸡在芦苇丛中筑巢,印证了“水鸟水中吃得饱,民众岸边玩得好”的生态目标。展板上,“水上森林”概念引人注目——1.2米深的主河道旁,20厘米深的浅水区种植芦苇、菖蒲,既净化水质,又为鱼类产卵提供庇护。高源解释说:“这些‘生态留白’看似占据了部分行洪空间,实则通过植物根系稳固岸线,长远看反而提升防洪韧性。”

河畔新栽的500棵柳树已吐新绿,与保留

的原有林木形成多层次防护林带。这种“生态优先”的思路贯穿全程:施工期间设置临时浮岛供鸟类栖息,夜间禁用强光避免惊扰候鸟;拆除的围堰材料90%回收利用,转化为步道基层填料。

运营赋能水岸经济 从“建设交付”到“活力永续”

展板末端的“运营蓝图”揭示未来图景:开园后将举办水岸文化艺术节,端午龙舟赛、暑期光影水乐园、秋日大地艺术节、冬季围炉诗会等四季活动轮番登场;皮划艇、林下市集、宠物乐园等业态已签约落地,西班牙合作赛事、高校龙舟联盟等IP正在孵化。

“凉水河不仅是生态轴,更是城市发展的‘流量入口’。我们不仅要建好河道,更要让它‘活起来’。”丰台区文旅集团招商专员姚丹透露,工程通过“水岸经济+文化IP”模式,未来将成立专业运营公司,打造“Park+”交互平台,集成活动预约、自然教育课程等功能,目标是将凉水河变为“全时段微度假目的地”。

凉水河的改造深刻重塑了市民的生活方式。“以前下班匆匆路过,现在总爱来河边走走。”在南中轴国际文化科技园工作的张先生表示,凉水河已成为同事们午休散步的首选地。如今,凉水河正从“城市背面”转变为“活力客厅”。

未来,在右安门段“右安水街”,右安门即将成为“凉风市集”,“辽金水街”和“中都游廊”即将成为新晋网红打卡地;西罗园段“西罗水埠”,“凉水梨园”与“清凉雅集”滨水空间联动并存;石榴庄段的“水上森林”中,林下运动场与滨水露营地吸引家庭亲子互动,水上婚礼场地更添浪漫色彩。

“我们期待凉水河成为首都南部高质量发展的‘生态引擎’。”姚丹表示,打造“黄金水道”文旅产业带,引入国际赛事级桨板、皮划艇基地、沉浸式光影游船等12类亲水业态,让生态效益转化为社会与经济共赢的可持续动力。从“单一绿地”到“多维生活场”——重新定义公园的城市角色。打造“城市绿肺、活力磁场”双核驱动的复合型公园生态圈,以“运动赋能健康、自然启迪成长、商业激活体验”为核心理念,构建全龄友好、全时运营、全域融合的城市公共生活新地标。

(上接01版)

15分钟自助圈 破解企业全周期成长难题

作为北京市“两区”建设重点园区,丽泽金融商务区再推创新举措——“丽泽办岛”综合服务平台将以“未来空间站”形态落地启用。该平台深度融合党建服务与营商环境建设,通过“一核多点”模式构建“党务+政务+金融+民生”的超级服务矩阵,标志着丽泽金融商务区迈入智慧服务新时代。

“丽泽办岛”的核心载体——“未来空间站”选址在国金大厦南侧的口袋公园内,聚焦智慧服务、智能低碳、智能商务等业务板块,并联合商务区商业银行网点,导入金融驿站、跨境服务港等功能。丽泽商务区管委会副主任刘尧远介绍说:“平台将为辖区企业提供‘管家式’服务,实现从企业注册、帮办代办到政策咨询、跨境服务的全流程闭环。”

面对记者关于设计理念的提问,刘尧远说:“我们在人流密集、企业集聚区域植入‘智慧服务岛’,周边辐射商业银行网点,形成15分钟服务圈,将营商环境‘六全服务’——党务、群团、政务、企业、人才、数据精细化落地,打造智慧服务融合生态体系。”

“丽泽办岛”内搭建一站式智慧服务窗口和公共服务平台,设立智慧政务微厅,一站式提供企业注册、政策咨询、金融服务、人才引进以及法律、税务、知识产权保护等专业服务,多维度、全方位为企业成长全生命周期保驾护航。除此以外,还集成了智能证件快照、智慧充电驿站等多元化为民服务模块,借助AI智能调度系统和物联网技术,实现便民设施“不断电”、生活保障“不掉链”。

截至目前,丽泽金融商务区入驻企业共计1252家。作为北京二三环之间唯一一个有增量释放产业空间的区域,下一步,丽泽金融商务区将持续营造多元产业生态,创新招商新模式新路径,实现招大商、大招商;不断深化对企服务,深入落实“长辛先锋”党建品牌建设,持续构建“零距离+深链接+高粘性”的服务体系,实现丽泽共建共治共享新格局,加快重点项目建设,加快北区国际金融城供地,谋划打造立体城市活力中心,持续提升全域智能管控和精细化服务能力,打响“智捷物城”品牌,构建丽泽人文友好型智慧城区。



教育强基工程

女生100%参赛率+“小胖墩”定制训练

解锁丰台外国语学校体育强基密码

本报讯(记者 原梓峰)正午12点的丰台外国语学校操场化身运动磁场,篮球、羽毛球、足球、橄榄球等传统项目与“老鹰捉小鸡”“角斗娃大赛”等创意体育活动交织。在高低杠翻转的矫健身姿旁,沙坑跳跃的孩子们正进行着自创的“空中造型比拼”。令人瞩目的是,热火朝天的场景中几乎不见教师监管的身影,运动自驱力在此悄然生长。北京市中小学“体育八条”发布半个月后,记者来到丰台外国语学校,探访“体育八条”落实情况。

对于丰台区而言,六到九年是其建成首都教育强区的关键期,全区将打造一批具有区域特色的教育教学品牌项目,建设一批得到社会广泛认可的优质学校,使每个街镇都有优质学校,每个学校都有领军型教师,每个学生都有机会享受高水平的教育,进而提升丰台教育的社会影响力、认可度,形成高质量特色发展新局面。以上是丰台区于2023年提出的基础教育“强基工程”主要目标。丰台外国语学校作为15分钟课间的策源地,不断细化课间内容,为孩子们打造更加丰富的课间活动。

全员运动图景 打破课间沉寂的破冰实践

“我们的联赛要让每个名字都出现在计分表上!”丰台外国语学校校长刘忠毅在办公室讨论班级联赛时掷地有声地说。面对初二年级主任高翊博关于女子篮球联赛的汇报,刘忠毅连续抛出三问:“所有女生都上场了吗?发现问题了吗?下次怎么改进?”

当确认存在跨班借调外援现象后,刘忠毅当即拍板新规:下届女子篮球联赛,每队上场由3人改成5人,要考虑女生体力和男生体力不一样的情况,同时鼓励更多女生上场,允许女教师担任“助攻手”但禁止投篮,并为首次上场者设置“勇气加分”,每个新人加1分。

记者了解到,这场优化比赛的讨论源自刚结束的初二年级女子篮球联赛创新实践。按照规则,各班将女生按篮球技能基础分为A组(有基础)、B组(稍有基础)、C组(零基础),同级别进行车轮战。当出现人员缺口时,不仅从邻班借调“外援”,更通过“新人首秀加1分”机制激励全员参与。体育组陈老师展示的参赛记录显示,全年级女生参赛率达100%,其中大多数人完成篮球生涯“首秀”。

管理密码解码 三级联动培育运动生态

“盐搁哪咸,醋搁哪酸。”好制度必有强推



丰台外国语学校开展“角斗娃大赛”。原梓峰 摄

手。面对体育自驱力的形成之问,刘忠毅揭秘三级管理体系,建立了校长顶层设计、年级长全面协调、体育教师专业指导的协同机制。记者在操场见证这套体系的运转——年级组长张嘉琪老师正手持“运动风险地图”排查隐患,体育教师陈奕源用战术板调度不同活动区域,而校长则游走其间发现“未来还要怎么做”。

作为15分钟课间的策源地,丰台外国语学校一直崇尚快乐教育,学校一直认为,玩好了才能学好,才能全面发展。

针对不同年级 采取不同的“玩”法

记者了解到,丰台外国语学校刚刚开展了“角斗娃大赛”。引进“角斗娃大赛”,主要针对四年级以下的同学,因为孩子们的平衡能力和肢体运动协调能力还没有发育完全,需要有针对性地锻炼腿部肌肉,单腿跳跃加上运动间的碰撞,定向培养孩子们的运动平衡能力。

针对四年级以上女生不爱运动的共性,开展了女子篮球联赛,让每个上场的女孩子都找到自信。实践证明,女生打比赛要比男生更受关注,因为她们基础薄弱,难免失误,反而成了大家关注的焦点。

从校长到年级组长再到体育老师,一竿子插到底,管一件运动的事,再加上日复一日地坚持,让孩子们从内心对体育运动产生热爱。

成长裂变效应 从球场到人生的自信迁移

初二二年级二班的史瑾小学时曾经打过篮球赛,可是到了初中再也没有参加过。说起刚刚结束的女子篮球联赛,她脸上洋溢着兴奋:“太过瘾了,又找到了我小学打篮球时的感觉,下次比赛的时候,我想换个角度投篮,还能发挥得更好。对手也很强大,我还要多向她学习。”

此前从没上过场的初二二年级三班的黄歆钊,则显得更加兴奋:“以前我不知道为什么男

生那么爱打篮球,直到我上场之后投进第一个球时,听见‘唰’的一声,感觉太刺激了。虽然我打得不好,但是我现在特别想再去打篮球,尤其听到篮球进筐的声音,像解出数学压轴题一样过瘾。”体育给孩子们带来的影响不仅仅是身体上的,心理上的认同感也让他们得到了更多的自信。“他们在运动场上得到了认可,那么转移到学习当中也会有更多的自信,教育就像天上的云彩,一朵推着一朵就向前走了,而前进的路上,体育的推动是最直接、最有效的。”刘忠毅告诉记者。记者还了解到,“小胖墩”们在上课的时候,会有老师专门带他们进行体能训练,训练的方式也和大众有所不同,反复重复高抬腿或者是慢步跑就能够达到体育锻炼效果,这也是刘忠毅因材施教的一个缩影。

在这里,输赢不是终点,敢上场就是英雄——或许这正是体育教育最本真的模样。当上课铃响起,孩子们泛红的脸庞上跃动的不仅是汗珠,更闪耀着自主成长的光芒。