

三十余场活动散落古城 跟着鱼灯“撞”见惊喜 宛平元宵节民俗活动启幕

本报讯(记者 原梓峰)2026宛平新春戏曲梨园庙会的热度尚未完全褪去,元宵节的脚步也悄然踏至宛平城。从3月1日到元宵节,作为2026宛平新春戏曲梨园庙会的接续活动,宛平城解锁了一种全新的过节方式——不设主舞台,不定游览线,三十余场民俗活动散落在古城的街巷院落之间,为市民游客延续热闹非凡的新春欢乐氛围。其间,市民游客循着鱼灯的光影,或是顺着此起彼伏的欢笑声走去,便能在某个转角与一场变脸、一段民乐不期而遇。

“就像拆盲盒,不知道下一个惊喜藏在哪里。”不少游客这样形容在宛平城的节日体验。这种打破传统节庆“主会场+分会场”模式的新尝试,让年味回归到最本真的参与感中。

位于京城西南的宛平城,在三天里化身“全城沉浸式”节日现场。西城

楼、兴隆寺、宛平县衙、永定小剧场等十余处空间全面开放,三十余场民俗表演、国风音乐会、鱼灯巡游、猜灯谜、元宵制作体验等活动镶嵌其间。没有固定节目单,没有规定路线,市民游客成了节日的“探索者”。

3月1日下午,西市兴隆寺门口人头攒动。首场民俗变脸准时开场,演员手腕翻转,一张张脸谱瞬息万变,引得围观群众阵阵喝彩。二十分钟的表演结束,人群刚刚散去,不到一小时,下一场又围满了观众。同样的热闹场景,也在东市宛平县衙上演——有细心的游客发现,刚在兴隆寺看过变脸,走到县衙又遇上了,“这回是个新演员,每一场都有新鲜感。”

贯穿三天的猜灯谜活动,成为点燃节日氛围的“主线任务”。主街两侧的店铺门前挂满了灯谜,一家老小围在灯笼下,或凝神思索,或互相提

示,猜中者便进店领取一份小礼品,笑容洋溢在每个人脸上。更添趣味的,是与身着古装的NPC互动猜谜——“店小二”“卖花姑娘”“巡城士兵”随时可能出现在身边,笑盈盈地出一道谜题。答对者不仅能合影留念,还能收获一份意外的小惊喜。有家长告诉记者,孩子平时有些内向,今天为了和“士兵哥哥”合影,硬是把谜底大声喊了出来。

傍晚时分,宛平县衙的院子里传来阵阵丝竹之声。国风音乐会正在这里举行,古筝的清越、琵琶的铿锵、笛子的悠扬交织在一起,曲目从《高山流水》到改编版《青花瓷》,既有古韵又有今风。围坐的观众里,有穿着汉服的年轻人举着手机记录,也有白发老人跟着熟悉的旋律轻轻哼唱。传统文化在这座古城的院落里,完成了最自然的代际传递。

入夜后的宛平城,别有一番景致。晚七点左右,鱼灯巡游的队伍从主街缓缓穿过。通体透亮的鱼灯在青砖黛瓦的映衬下格外醒目,手持小灯笼的NPC走在队伍两侧,不时与路过的孩子击掌互动。有家长带着孩子追着队伍跑了一路,笑着说:“孩子非要跟着鱼走,说鱼要回家,比逛商场有意思多了。”

宛平城东市的元宵制作体验区,三天里会一直飘着糯米香。长桌旁围满了亲子家庭,孩子们挽起袖子,学着大人的样子揉面、包馅、滚圆。一个小男孩把元宵搓成了椭圆形,举给妈妈看:“我这个是元宵鸡蛋!”稚气的话语引来一片笑声。

兴隆寺门口的“百姓舞台”,则向所有市民敞开。每天傍晚,这里成为开放的“城市客厅”,谁都可以上台亮一嗓子,唱什么、演什么全凭心情。现场观众告诉记者:“过节就是图个乐

呵,能参与进去,比当观众有意思。”

西城楼上的“城墙祈福”活动贯穿三日,不断有市民登楼悬挂祈福牌。“考研上岸”“爸妈身体健康”“早点下班”……一个个朴素的心愿在春风中轻轻转动。西南垣城墙下的永定小剧场里,老电影每日准时放映,有人带着马扎来看,说是找回了“小时候的感觉”。

站在西城楼上俯瞰,夜幕下的宛平城灯火通明。鱼灯巡游的队伍从主街缓缓穿过,宛如一条发光的河流。城墙上的祈福牌随风轻转,仿佛在诉说着人们对美好生活的向往。

年味是什么?在宛平城的这三天里,答案渐渐清晰——就在每一次偶遇的惊喜里,在一道被猜中的灯谜里,在陌生人相视一笑的瞬间里,在亲手搓出的元宵里,也在古城墙下看一场老电影的惬意里。

从“样板展示”到为老年人“量身定制”

居家适老化改造公共样板间示范效应显现

“这是雾化淋浴器,两旁的喷淋臂高度、角度可自由调整,方便不同状态的老人使用。”这是应急呼叫器,如有紧急情况可实现快速呼救。”……

近日,记者来到丰台区宛平街道居家适老化改造公共样板间进行探访,发现样板间内不仅具有一系列适老设施,相应设计旁还附有使用说明。

2024年4月,北京市发展和改革委员会发布《关于加强设计服务推动居家适老化改造和产业发展的实施方案(试行)》,以高质量设计为引领,发挥政府资金引领撬动作用,支持建设具有“科普馆、体验馆、工作站”等多功能居家适老化改造公共样板间。

2025年,宛平街道居家适老化改造公共样板间项目展开筹备工作,于今年2月开始试运行,为辖区适老化改造提供了直观可参考的范本。

除了宛平街道的居家适老化改造公共样板间项目之外,记者梳理公开报道发现,近年来全国多地推出了类似的居家适老化改造公共样板间。这些样板间发挥了哪些作用?如何推动其发展,进一步发挥“身边”“床边”养老的积极作用?记者对此展开调查。

居家养老更添便利

居家适老化改造公共样板间能给老年人带来哪些便利?

2026年2月11日,农历腊月二十四。宛平街道卢沟桥北里社区年味渐浓,路边的树木上错落有致地悬挂着各色灯笼,洋溢着欢乐祥和的节日氛围。

记者和社区工作人员一同来到陈女士(化姓)的父母家中,实地探访适老化改造为高龄老人居家生活带来的变化。陈女士的父母均已年过八旬,父亲能够在家中缓慢行走,但母亲卧床多年,生活已不能自理,两位老人都属于“老老人”(80岁及以上高龄老年人)的范畴,居家生活存在诸多现实困难。

2024年9月,宛平街道启动辖区内高龄老人居家适老化改造工作,旨在提升老年人居家生活的安全性和便

利性,其中就包括陈女士的父母家。

结合两位老人的身体状况,街道配置了相应的适老设施:助行器方便了老人行动,床边及卫生间加装的扶手,让老人得以借力;此外,街道还配备了移动马桶和可移动升降桌,以适配两位老人其他日常需求。

“这个(床边的)扶手很管用!”说话时,陈大爷难掩激动。

陈女士补充道,床边的扶手不仅可以为老人起身提供借力,还能有效防止坠床。此外,由于母亲吃饭在床上,可移动升降桌的配置让老人生活更加方便。

“适老化改造需要根据老人的身体情况来决定,是一项具有高度差异化、个性化的改造工作。”宛平街道养老服务中心负责人于安安向记者介绍,大部分老人并不愿意对房屋进行大规模改造,很多以加装扶手这类简单且实用的改造为主。

中国人民大学残疾人保障法律研究与服务中心副主任李静向记者介绍,对于我国这样步入老龄化社会的国家而言,推动居家适老化改造公共样板间发展的意义重大。对于老年人来说,退休后,居家生活成为其人生后半程的重要阶段。在银发经济中,居家适老化改造是至关重要的一环,相较于老年保健、医疗食品等领域,老年人的日常生活需求处于更为基础和核心的位置。且老年人之间存在个体差异,仅凭经验推断很难精准确定老年人个体的实际生活需求。因此,通过公共样板间展示改造内容,能让有需求的家庭直观了解改造后的效果,为老年人及家属提供多样化的适老化改造选项,更好地满足不同家庭的需求。

法律作用尤为关键

“居家适老化改造并非只是装个扶手那么简单,一些看似无关紧要的细节,可能成为老年人居家安全的关键,因此,改造既要关注宏观层面,也需兼顾微观细节。”

采访中,有社区工作人员对记者表示,每个家庭老年人的具体情况不同,只有“一户一策”,才能实现精准

帮助。例如洗澡场景,对于行动不便的老年人,卧室中可增设独立卫浴,浴缸和淋浴间均需安装无障碍扶手,地面需采取防滑措施。用餐场景中,餐桌高度需与轮椅、座椅精准适配,确保老年人乘坐轮椅时可顺利靠近餐桌,手脚能舒适地放置于餐桌下方,如同正常坐在座椅上。此外,卧室门等位置也要提前预留好空间,以便轮椅进出。

在受访专家看来,只有按需调整、精准适配,才能让适老化改造真正做到“量身定制”,而居家适老化改造公共样板间的设立初衷正与此相契合。

此外,有专家提到,居家适老化改造公共样板间当前普及程度仍然不高,在这样的背景下,法律的引领和保障作用尤为关键。

宛平街道办事处工委委员、办事处副主任郝文静建议,可以引入直播等宣传方式,提高推广力度,助推适老化产品消费;提供设计、安装、维修等“一站式”服务,提升老年人适老化改造便利程度;做好适老化改造后的衍生服务,如可以为失能失智老人定期提供上门助洁助浴服务等。

李静建议,可以结合《无障碍环境建设法》《老年人权益保障法》等相关法律法规,尤其是《无障碍环境建设法》中关于楼栋改造的相关规定,依托当前正在推进的老旧小区改造工作,加大适老化改造力度。

“建议在老旧小区改造的基础上进行深化,突破现有楼梯间、坡道等基础改造范围,在社区打造居家适老化改造公共样板间。考虑到不同年代、不同格局的老旧小区存在差异,可结合各小区实际情况,针对性打造不同类型的样板间,提升推广可行性和效果。”李静说道。

“目前,各地正陆续出台《无障碍环境建设法》落地相关配套文件,建议在其中纳入居家适老化改造相关条款,并制定具体的操作规程和改造标准。按照‘先推样板间、再逐步推广’的思路,以样板间为模板,为居家适老化改造提供可参考的范例,明确实施路径。”李静补充道。

记者手记

此前撰写相关内容的稿件时,我更多聚焦于公共空间,没有注意到多数老年人晚年生活时间最长的地点实际是在家中。直到实地踏入居家适老化改造公共样板间(以下简称公共样板间),我对“适老”二字的深刻内涵有了新的感悟——它并不是简单的装修升级,而是用专业与善意,化解老年人晚年日常生活的不便,守护老年人的尊严与体面。

采访过程中,走进一间间公共样板间,我感受到实用而温暖的细节“扑面而来”:鞋柜下方布置了暖色补光灯带,方便老年人更换鞋物;900mm高的置物平台用于常用物品置放,符合老年人人体工学需

求。沙发由高密度海绵填充,方便老年人坐姿变换;高度适宜的安置扶手,方便老年人使用时借力;抽拉式结合柜门储物形式,便于储物的同时,也能减少老年人因重心变换带来的危险;镂空式圆弧扶手既方便老年人抓握,又能减少磕碰带来的风险……

我能真切感受到,这些改造并不是流于形式的“为了适老化而适老化”——让人一眼看出这是专为老年人设计的居住空间,与之相反,公共样板间的一部分区域和普通家居样板间甚至看不出太大区别。但稍作体验却能让人觉察到,公共样板间内处处藏着诸如照明开关面板位

置偏低、家具边角打磨圆润等“巧思”。这些改变并未影响公共样板间作为“居家环境”的舒适与温馨,而是以“不将就、不打扰”的妥帖方式,切实提高了老年人的生活品质。

公共样板间的意义,不仅在于展示各类可复制的改造方案,更在于传递这样的理念——养老生活不必“将就”,而要舒心享受。相信随着更多公共样板间的落地,更多居家适老化改造的完成,能有更多的老年人在自己熟悉又安心的环境中从容生活,而这,正是国家推进适老化改造政策最朴素也是最坚定的落地——让关怀,从每一个细节生长。

(本文转载于《法治日报》)

(上接01版)

交通为基、人才为本、发展为要 深度融入现代化首都都市圈建设



我们主动融入“两园一河”联动发展,推动区域蓝绿空间从生态屏障向服务京津冀市民的休闲游憩、科普教育共享客厅转变。永定河滨水绿道、园博园“无界绿芯”通过举办跨区域徒步、骑行活动,实现生态资源的区域共享。我们还构建了辐射京津冀的“花卉产业协同网络”,以北京花卉交易中心为核心区域,定期举办三地花卉展销、新品种推介与园艺师交流活动,全国首个花木数据要素综合服务平台在丰台建成,使丰台成为京津冀花卉产业链的关键枢纽,持续点亮三地“美丽经济”。

以产业协同为抓手 深度融入首都都市圈建设

记者:立足首都都市圈建设,“十五五”开局之年,丰台将在哪些方面重点发力?

王少峰:在区域经济一体化加快发展的新形势下,城市群成为城市化建设的主要形态,“十五五”时期是京津冀协同发展迈向高质量发展阶段的关键时期,丰台区将牢牢把握发展机遇,立足《现代化首都都市圈空间协同规划(2023—2035年)》要求,在“十四五”发展基础上扩展发展优势,以交通升级、产业协同、人才科创、民生融合为抓手,深度融入现代化首都都市圈建设,推动跨区域协调联动,实现与京津冀一体化高效发展,在京津冀协同发展大局中展现更大担当。

深化建设“京雄人才科创走廊先行区”,我们将出台具体的实施意见及三年行动计划,持续深化“非雄人才零界湾”建设,在“青创村”搭建高水平创新孵化平台,以“青创带”打通人才交互壁垒。“京雄人才科创走廊”的谋划与实施,最首要的就是各地应将各自资源禀赋、现有工作基础做系统的盘点与剖白,让“走廊”沿线各地区在需要寻找合作伙伴时,能够迅速匹配、锁定目标,建立联系,从而达成合作。我们将致力于发动“走廊”沿线各区积极参与,亮明资源池,推动潜在合作

伙伴之间的信息互通与创新协作。以产业协同为抓手,共筑现代化产业新体系。

交通升级是融圈发展的基础工程,我们要实现从“过路站”到“价值站”的转型,让交通枢纽成为协同发展的价值节点。将三大高铁站出发,依托主要交通廊道,打造“京雄科创走廊”放大版——深入挖掘沿线重点城市与丰台协同合作的可能,推动京保石发展轴建设,强化与雄安、保定、石家庄等城市协同,以重点区域协同带动产业协同圈整体升级,推动产业协同圈形成更紧密的发展格局。我们还将推动站城融合发展走深走实,推动丽泽城市航站楼建成投用,实现大兴机场线与京雄城际铁路互联互通,京雄快线R1开通后实现50分钟高效通勤雄安,打造全市唯一“五线换乘”的空铁联运综合枢纽。实施“高铁如意门”计划,升级“三站两楼”(南站、西站、丰台站、丽泽城市航站楼、草桥城市航站楼)超级TOD示范区,借草桥城市航站楼承接大兴机场功能外溢,让交通枢纽与商业、科创、文旅深度融合,推动“通勤圈”向“生活圈”“产业圈”延伸。

我们将以民生融合为抓手,共造普惠共享新生活。比如,打造消费文旅新场景,加速建设大红门博物馆群等“礼乐”双轴的重要节点,持续提升南苑森林湿地公园品质,实施“点靓凉水河”二期工程,培育数字内容生产、“AI+文化”等新兴业态,联动津冀打造特色消费文旅品牌;推动消费市场互联互通,持续打造北京南部商务新区,依托新发地等核心枢纽完善跨区域消费供应链,青旅新发地乡创会客厅发挥农产品交流平台作用,促进京津冀农业产业协同发展;深化公共服务协同,推动更多政务服务高频事项“跨省通办”,搭建北数所数据要素服务中心,推动三地资源要素高效流动,持续深化教育、文化、医疗等领域的跨区域合作,让协同发展的民生红利更多惠及三地群众。

(本文转载于长安街知事)