

北京城市副中心站主体结构建设已完成九成多,建成后将成为亚洲最大地下综合交通枢纽

助力建设京津冀地区“1小时交通圈”

□ 人民日报记者 王昊男

一座车站,地下建筑总面积相当于5个国家体育场“鸟巢”,最多时有1万余名工人在场施工。如何管理项目施工进度?

一个综合交通枢纽设计了约160个出入口,地下、地面、地上公共空间衔接贯通。如何实现高效互联、立体接驳?

15分钟直达北京首都机场,35分钟到北京大兴机场和河北唐山,1小时到达河北雄安新区和天津滨海新区。如何让多条轨道交通线路实现交会?

历经4年多,北京城市副中心站主体结构建设已完成九成多,主站房进入装修阶段,计划2024年底主体基本完工,2025年具备通车条件,建成后将成为亚洲最大地下综合交通枢纽。记者近日走进这项正在建设中的超级工程,近距离感受它的独特魅力,解码超级工程背后的奥秘。

创新施工方法,打造智慧平台,开挖出7个昆明湖的地下空间

“秘密都藏在下面,地下建筑总面积约128万平方米,相当于5个国家体育场‘鸟巢’。”在北京通州区潞城镇一片开阔地上,北京京投交通枢纽投资有限公司副总经理周伟向记者介绍,整个地下工程,东西长2.1公里,南北最大宽度650米,工程最深处48米,“超大、超宽、超深是工程最显著的特点。土方开挖量约1400万立方米,相当于挖出7个昆明湖。”如此巨大的地下主体结构主要包括三层:地下三层,为城际车站站台与轨道层;地下二层,是城际车站候车厅和出站大厅;地下一层,为城际车站进站厅、城市公共空间和商业配套。

超级工程要创新施工方法。为了有效加快施工进度,提升整体安全性,项目采用了“盖挖逆作”法,桩基数达到1万余根。周伟形象地比喻,“好比盖房子,一般先挖地基,后做楼层,最后封顶;而副中心站综合交通枢纽的施工正好反过来,先支柱子搭房顶,进行地下一层顶板施工,然后一层一层从上往下挖。”

超级工程还要有“超级管理”。北京京投交通枢纽投资有限公司规划设计部部长焦昊介绍,项目设计施工单位近20家,施工工序交叉综合,最多时有1万余名工人在场施工。为了合理调配巨量的人力、物力和机械设备,项目指挥部基于相关模型,融合物联网、大数据等技术,专门打造了智慧建造平台。

“平台可以实时监控人员和物资的位置、状态等信息,通过分析和挖掘历史数据,还能预测未来需求,提前规划调配。”北京城市副中心管委会建设管理协调处副处长李金征说,这个大型综合交通枢纽项目对传统工程进行数字化管理,“精细高效的管理,不仅提高了建设的效率和质量,还降低了成本和风险。”

昼夜不舍,加紧施工。目前,工程土方施工已接近完成,主体结构

核心阅读

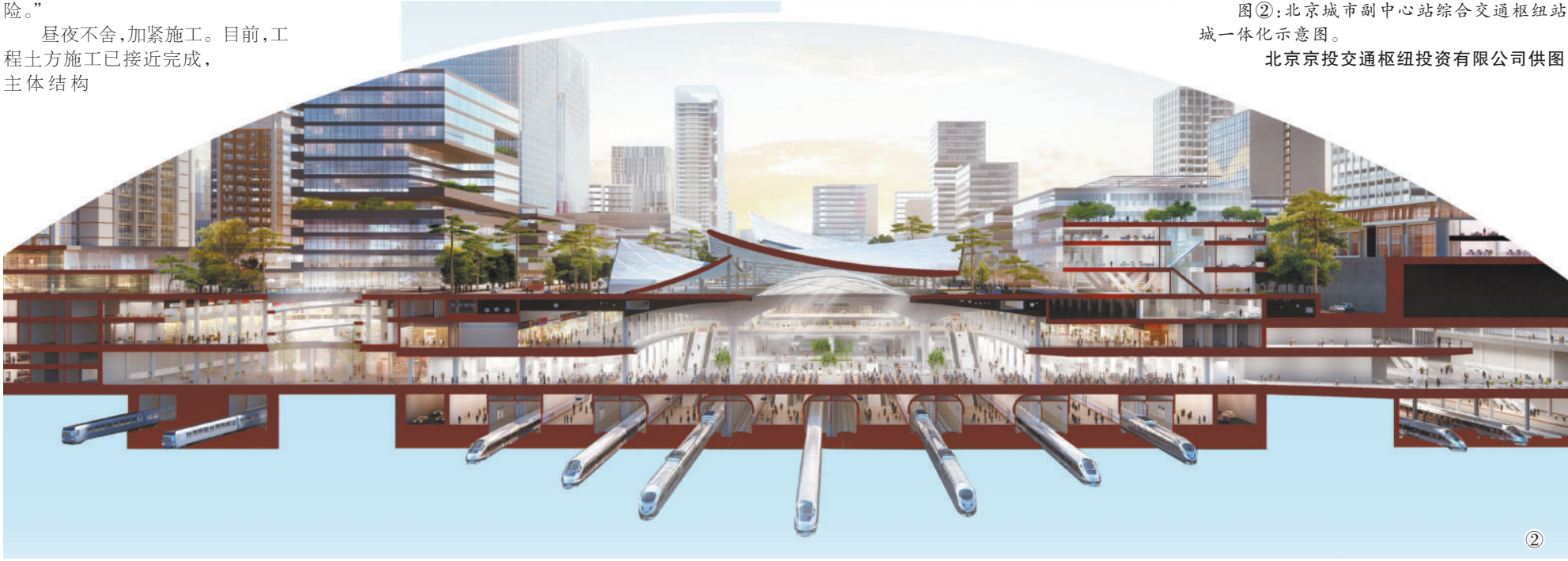
历经4年多,北京城市副中心站综合交通枢纽工程主体结构建设已完成九成多。施工团队打造“智慧建造平台”,采用“盖挖逆作”法,提高了建设的效率和质量。建设伊始,副中心站就秉承站城融合理念,打造城市发展的重要枢纽和集约复合的城市活力中心。建成后,将助力推动实现京津冀地区“1小时交通圈”。

完成92%、设备安装完成40%。“正在进行精装修,以及市政配套管廊和‘京帆’屋盖余下工程的施工。”周伟说,“争取年底前主体基本完工。”

科学规划,高效互联,实现站城融合

在这里,未来80%的换乘可在3分钟内完成,与地面楼宇平均衔接时间将不高于4分钟。要想实现这一目标,离不开“多进多出、多点落客、立体接驳”的交通组织方式。按照规划,副中心站综合交通枢纽设计了约160个出入口,以及22处串联地下、地面、地上公共空间的“垂直交通核”,并将实施平层换乘、简化流线、地铁与城际之间安检互认等措施,从而实现站城融合、高效互联。

从建设伊始,北京城市副中心站就秉承站城融合理念,与城市规划紧密结合。在北京城



市副中心的规划图上,枢纽位于被称为“0101街区”的核心位置,是北京城市副中心生态文明带和创新发展轴交会点。站与城,天然相融。

把城市的阳光引入地下,枢纽上方专门设计了5个巨大的采光井,10面“京帆”就是采光井的屋盖。“京帆”上部采用镂空造型的金属“帆”,下部则是透明的“膜”。采用这种设计,每年可减少热负荷520万千瓦时,相当于3200台家用空调的夏季制冷量,每年可减少照明用电约48.6万千瓦时。

“此项设计灵感来源于大运河的帆船,既是文脉传承的体现,也寓意着扬帆远航的美好未来。”焦昊介绍,在实现车站采光、保温、节能等多种功能的同时,“京帆”也将成为城市的独特景观。

地下枢纽地上城。枢纽上方,未来将开发总面积约139万平方米的办公、商业空间和酒店、住宅。根据《北京城市副中心站综合交通枢纽地区规划综合实施方案》,规划区将打造



“三轴三带、一心多点”的空间结构。其中,“一心”为创新金融商务中心,“多点”为副中心站、运河码头、水岸公园和家园中心。

“相关配套设施全部建成后,将实现以绿色交通接驳为主,成为‘不依赖小汽车出行’的站与城。”北京市规划和自然资源委员会通州分局副局长刘海静说,发挥副中心站综合交通枢纽的带动作用,通过合理布局城市功能,实现区域内的职住平衡。“这里将不仅是重要的交通节点,还将成为城市发展的重要枢纽、集约复合的城市活力中心。”

多条轨道交通线路交会,促进周边地区一体化发展

15分钟直达首都机场,35分钟到大兴机场和河北唐山,1小时到达雄安新区和天津滨海新区……为京津冀协同发展提供现代化的交通支撑,副中心站综合交通枢纽是北京城市副中心拉开城市框架、推进京津冀协同发展的标志性工程,也是《北京城市总体规划(2016年—2035年)》确定的北京市服务全国的十大客运枢纽之一。

“快速连接中心城、有效服务副中心。”北京通州区区域协同发展促进中心主任高国庆说,“副中心站建成后,将加快推动实现京津冀地区‘1小时交通圈’。”

按照远期规划,副中心站综合交通枢纽将实现轨道交通“四网融合”与“八线交会”:高速铁路、城际铁路、市域(郊)铁路和城市轨道交通,四张网深度融合;京唐城际、地铁6号线、22号线(平谷线)等轨道交通线路在副中心站交会。

来到枢纽地下三层,面积约37.9万平方米的主站房已开始装修,站台规模8台14线。北京京投交通枢纽投资有限公司安全质量部经理沈璟璐透露:“车站开通初期,将接入地铁6号线、平谷线和京唐城际铁路3条轨道交通线路。”

“地铁平谷线,在河北廊坊三河市境内设置了5个车站。”高国庆介绍,目前,从北三县来京通勤的人数,每天约20万人。建成投运后,从平谷站到北京城区的东大桥站,最快只需55分钟。“在北京工作的燕郊居民,日常通勤难题将得到缓解。”高国庆说。

交通是经济发展的“大动脉”和“先行官”。“北京城市副中心站综合交通枢纽对于副中心承接北京中心城区非首都功能、连接雄安新区、促进周边地区一体化发展和整体对外开放,都具有长远积极意义。”北京城市副中心党工委委员、管委会副主任胡九龙说,“我们将继续精心组织工程建设、着力创新运营管理方式、加快站城一体开发,使枢纽早日投用并高水平运行。”

图①:建设中的“京帆”。

白继开 摄(人民视觉)

图②:北京城市副中心站综合交通枢纽站城一体化示意图。

北京京投交通枢纽投资有限公司供图

立秋之后,气温逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大。在这样一个季节交替的时间节点,应该如何保持身体健康、做好养生?对此,国家卫生健康委组织专家,介绍立秋之后的健康养生与疾病预防知识。

“立,标志着一个季节的确立和开始,立秋是秋季的第一个节气,但并不是酷热与凉爽的分水岭,天气不会马上凉下来,还会伴随一段夏季的余热。季节交替之际,应该掌握健康饮食、合理作息、适量运动、情绪调节等方面的知识。”国家卫生健康委宣传司副司长、新闻发言人胡强强说。

“贴秋膘”不是光吃肉

在我国,立秋有“贴秋膘”的习俗。这种做法有没有依据?应该如何正确“贴秋膘”呢?

北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰说,立秋的时候,人们习惯进食一些鱼肉等高蛋白、高脂肪的食物,一方面补充因为天气炎热、胃口不好、体力消耗较大引起的身体亏空;另一方面是为了提高自身抵抗力,以抵御即将到来的寒冬,这符合中医“秋收冬藏”的理念。

但是,很多人营养充足甚至营养过剩,所以不建议盲目“贴秋膘”。过度进食一些高热量、高脂肪的食物,可能会增加肥胖、高脂血症甚至冠心病的风险。所以,“贴秋膘”不光是要吃肉,还要做到饮食均衡、营养合理。除了肉类,还包含果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等。在肉类里面,除了瘦猪肉,牛肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等都可少量食用。

补水补液不是大量喝水

暑期气温依旧较高,人们出汗较多,运动过程中如何及时补水、保持良好状态?

国家体育总局体育科学研究所研究员张漓说,补水补液首先要选对饮料。水是指天然淡水,即可以饮用的淡水。水适合于一些低强度运动,或者时间不长、出汗量不大的运动。

张漓介绍,液是指在水里添加一些矿物质、电解质或者维生素等,又称为运动饮料,主要用于运动时间比较长、出汗量比较大的情况。例如,运动员的运动饮料中会添加一些糖,还有电解质、矿物质、维生素等,即等渗或者低渗的浓度状态,喝起来是淡淡的甜和咸。这样的饮料不仅能及时补水,还能及时补充从汗液中流失的电解质,帮助身体更好地保持水分,而不是喝进去又很快散掉。

张漓建议,在合适的时间喝水。合适时间包括运动前、运动中和运动后。如果锻炼出汗量比较大,出汗的速度比较快,那么从运动前就要开始少量多次去喝水或者喝饮料。

“晒后背”以感觉舒适为度

最近,网络上流行“晒后背”。中医如何看待“晒后背”?晒的时候有哪些注意事项?

龚燕冰说,“晒后背”是一种传统的养生方法,相当于利用太阳的照射和大自然的阳气来提升身体的阳气。

到底哪些人适合“晒后背”?冬天手脚特别冰凉的人,中医讲阳虚的患者或者体质虚弱的人,还有一些寒湿比较重的人,都适合“晒后背”。当然,正常人也可以通过“晒后背”进行养生,但“晒后背”讲究时段和时长。

在目前这个时节,一般要避免暴晒,上午8点到10点、下午3点到5点的时段较为合适。

季节交替提前预防疾病

立秋过后,昼夜温差逐渐增大。公众应该如何应对季节交替带来的健康影响,尤其是呼吸道疾病、过敏疾病和心血管疾病?

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍说,季节交替,天气变化不定,人体的呼吸系统容易受到侵袭,老年人、儿童、体弱者以及一些慢性基础性疾病患者,容易感染包括流感在内的呼吸道传染病。

公众要保持健康的生活方式,养成良好的卫生习惯,增强体质,提高抵抗力。应根据温度的变化及时调整衣物,积极接种流感、肺炎疫苗等。疫苗能够有效保护老年人、儿童及易感人群,减少感染发病以及发生重症的风险。公众还要做好健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸系统症状时,要尽量保持休息状态,根据情况及时就医。

国家卫生健康委组织专家介绍季节交替气候变化影响

□ 人民日报记者 白剑峰

立秋之后如何健康养生

学习《决定》每日问答| 为什么要完善学生实习实践制度

《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出:“完善学生实习实践制度。”这一部署对于促进学生德智体美劳全面发展、培养高素质人才具有重要意义。对此,可以从以下3个方面加深认识。

第一,完善学生实习实践制度,是新时代全面贯彻党的教育方针、更好落实立德树人根本任务的迫切需要。教育必须与生产劳动和社会实践相结合,是马克思主义的一个基本观点,是我们党的一贯要求,也是党的教育方针的重要内容。习近平总书记对新时代贯彻党的教育方针提出明确要求,特别强调要坚持社会主义办学方向,落实立德树人的根本任务,扎根中国大地办教育,同生产劳动和社会实践相结合,努力培养担当民族复兴大任的时代新人,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。实习实践是落实教育同生产劳动和社会实践相结合的具体途径,通过加强实习实践教育,让学生走出教室、走出校园,走向

火热的社会主义现代化强国建设的一线实践,可以帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观,不断增强对人民的感情、对社会的责任、对国家的忠诚,把自己的人生追求同国家发展进步、人民伟大实践紧密结合起来,自觉成为社会主义建设者和接班人。

第二,完善学生实习实践制度,是全面提升人才自主培养质量、完善拔尖创新人才培养体系的重要举措。当前,新一轮科技革命和产业变革深入发展,围绕高素质人才和科技制高点的国际竞争空前激烈,拔尖创新人才成为促进和提升国家核心竞争力最重要的战略资源。习近平总书记在党的二十大报告中强调,全面提高人才自主培养质量,着力造就拔尖创新人才。通过实习实践教育,学生可以接触到真实的问题、置身于真实的场景,从而强化对知识的现实运用、对创新的切身感知,实现理论与实践相统一,提高科学思维能力、探索未知的兴趣和创新意识。受多方面因素影响,当

前一些地方和学校教育还存在重知识传授、轻实践养成的问题,对学生基于实际情境、运用知识解决问题的实习实践教育重视不够。全面提升人才自主培养质量,亟须把实习实践教育摆在更加重要的位置,创新教育方法和组织形式,在实习实践中提高教育质量,培养造就更多拔尖创新人才。

第三,完善学生实习实践制度,是提升学生就业技能、促进公平就业和高质量就业的有效途径。实习是学校实践教学的重要环节,高质量实习也是学生高质量就业的重要基础。通过实习实践,学生丰富了社会经验,接触到了实际工作岗位,明确了就业意愿和方向,将为毕业生顺利就业奠定坚实的基础。党的十八大以来,教育部等部门先后印发了《关于加强和规范普通本科高校实习管理工作的意见》、《职业学校学生实习管理规定》,持续推动实习工作的规范化、制度化建设。目前,学生实习实践还存在不少障碍,部分高校对实习不

够重视、实习经费投入不足、实习组织管理不到位的现象不同程度存在,学生获得优质实习资源关系、托人情的现象一定程度存在,部分用人单位接收学生实习实践的热情不高。这些问题,影响了学生全面发展、成长成才,也影响了公平就业、高质量就业,应当高度重视,切实加以解决。

完善学生实习实践制度,需要在全社会树立科学的人才观、成才观、教育观,把大中小学实习实践教育放在更加重要的位置来统筹谋划,从组织、管理、安全等方面进行全链条设计。要把实习实践教育有机纳入各级各类教育,改善学校实习实践教育条件,创新教学形式与内容,全面提升实习实践教育质量。建立健全机关企事业单位接收学生实习的激励机制,进一步加强高校实习环节的资源投入,规范实习教学组织与管理,面向所有学生提供公平的就业实习机会,提升实习的规范性、公平性、有效性。

新华社北京8月21日电



8月19日在兴隆镇三山村拍摄的“云上梯田”。

安徽省宣城市旌德县兴隆镇梯田,有着万亩“云上梯田”之称。立秋过后,连片种植的万亩水稻陆续成熟,丰收在望。

新华社记者 曹力 摄