2021年12月20日 星期一
值班主任：杨帆 主编：林永成 美编：孙发强 检校：卫小林 黄如祥
海南日报

走近冬奥

北京：铸就“双奥之城”

“我们说过会再见，挥手间就祈了愿，满满期待的心跳，总能听见……”

不久前推出的冬奥歌曲《我们北京见》与2008年创作的《北京欢迎你》遥相呼应，不仅唤起了人们关于奥运的温暖记忆，更唱出了北京作为“双奥之城”的荣耀和自信。

熊熊燃烧的“鸟巢”主火炬塔将再度点亮古都北京，点亮奥林匹克历史上首个“双奥之城”。

北京已经准备好了。经过近7年冬奥会筹办，北京的城市发展踏上新的历史起点，开启新的奋斗征程。

2019年12月30日，崇礼铁路与京张高铁同步开通。图为一列复兴号列车行驶在崇礼铁路张家口市下花园区路段。 新华社发（资料照片）

A 冬奥之诺：城市发展的新坐标

“北京奥运会带给了我们推动经济社会文化等各领域发展千载难逢的良机。”北京经济与社会发展研究所所长徐逸智认为，成功举办冬奥会，北京城市发展又会迈上新台阶。

2015年7月，北京携手张家口成功申办2022年冬奥会和冬残奥会。在近7年时间里，冬奥筹办与首都发展同频共振、同生共舞。

——北京功能定位日渐清晰

2017年9月，备受关注的《北京城市总体规划（2016年－2035年）》正式对外公布，在指出北京一切工作必须坚持全国政治中心、文化中心、国际交往中心、科技创新中心的城市战略定位的同时，也将办好冬奥会写入发展目标。

“建设一个什么样的首都，怎样建设首都”的重大问题，自此有了全面系统的答案。在筹办冬奥会的同时，北京紧紧牵住疏解非首都功能这个“牛鼻子”，着力破解“大城市病”。

——北京经济社会深刻蝶变

疏解一般制造业企业累计近3000家，疏解提升区域性批发市场和物流中心累计约1000个；常住人口规模自2017年以来持续下降，2020年北京市常住人口控制目标顺利完成……这些数字背后是北京许下“冬奥之诺”后，为提质减量发展作出的努力。

北京市发展改革委有关负责人表示，非首都功能疏解为北京高质量发展创造了空间，科技、信息、文化等领域“高精尖”产业新建市场主体占比从2013年的40.7%上升至2020年的60%。

——北京老城保护全面升级

在减量发展的同时，北京老城保护迈上新台阶。中国文物学会会长、故宫博物院原院长单霁翔说，首都北京有非常丰富的中轴线资源，保护好、利用好、传承好北京中轴线文化遗产，作为示范城市辐射全国，将助力推动文物保护向文化遗产保护转变。

2020年底开始，地处中轴线的鼓楼和景山公园的万春亭有了更好的观赏视角，北京中轴线壮观景观一览无遗，前来观赏的游客络绎不绝。为了恢复中轴线景观视廊，北海医院和东天意市场按计划完成了降层拆除任务，成为恢复中轴线景观视廊的第一个拆除项目。

通过建筑降层、文物恢复性修建、加速中轴线申遗进程等工作，北京正加速还原老城历史原貌，让千年古都与冬奥盛会交相辉映。

——北京城市面貌焕然一新

伴随冬奥筹办和首都“四个中心”定位的明确，北京率全国之先，主动“瘦身健体”，开启了由“聚集资源求增长”到“疏解功能谋发展”的减量发展之路，特别是在高质量发展中，推进城市有机更新，以“绣花功夫”和“工匠精神”盘活存量空间资源、推动城市面貌全面提升。

崇雍大街、白塔寺宫门口东西岔胡同、八角街道腾退空间……一批设计精巧、特点纷呈、群众满意的试点项目建成开放，城市风貌和品质大幅提升。截至目前，北京已开展了65个公共空间改造提升试点项目。

深入实施新版城市总体规划，加大老城保护力度；陆续实施“回天地区”三年行动计划、城南行动计划促进城市南北均衡发展和共同富裕；京津冀协同发展取得重大标志性进展……近7年来，北京“四个中心”首都功能进一步强化，城市步入国际一流的和谐宜居之都发展快车道。

“北京奥运会非常注重城市体育设施建设，向世界展示中国现代化形象。”北京冬奥组委规划建设部总体规划处处长桂琳说，“北京冬奥会申办和筹办中，我们追求的是更高质量的发展，破解绿色环保、可持续发展等人类共同面对的问题，让冬奥红利惠及更多人。”

作为北京冬奥会和冬残奥会开闭幕式场地的国家体育场“鸟巢”改造工程于2021年10月28日完工。图为国家体育场夜景。 新华社发

B 冬奥之梦：奋勇开拓的奥运人

2008年8月8日，“鸟巢”上空的璀璨烟花点亮了千年古都的奥运梦想；2022年2月，盈盈欲舞的“冰丝带”将继续演绎“双奥之城”的无与伦比。

直线距离仅3.5公里的两座奥运地标场馆，记录了“双奥总工”、北京城建集团总工程师李久林的“双奥情缘”。

在国家体育场“鸟巢”建设过程中，李久林及其团队与钢厂一起，从高强度钢材的生产、锻造，再到施工方法一步步攻坚，最终生产出Q460E高强度钢材，并形成一套完整的技术闭环；在国家速滑馆“冰丝带”建设过程中，李久林及其团队实现了建筑用高钒密闭索的国产化，填补了国内大吨位、大面积索网同步张拉的技术空白……

除了“冰丝带”，在北京赛区，国家游泳中心、国家体育馆、五棵松体育中心、首都体育馆等一批夏奥场馆在冬奥筹办的近7年间改造创新、重新上阵，具备了冬夏项目场地双向转换能力，成为名副其实的“双奥场馆”。

“奥运场馆是国家综合实力的体现，有很强的时代性、引领性和标志性。”从“鸟巢”到“冰丝带”，从夏奥到冬奥，在李久林看来，这是职业生涯的崭新飞跃，是“双奥之城”的日新月异，更是伟大民族的逐梦之旅。

在中轴线及其延长线上，“冰丝带”成为千年古都的新地标。在北京西部，百年首钢完成了从山到海、从火到冰、从厂到城的华丽转身。

北京申办2008年奥运会成功后，为了兑现绿色北京、绿色奥运的庄严承诺，首钢的钢铁主业向沿海发展，搬迁至河北曹妃甸；北京申办2022年冬奥会成功后，北京冬奥组委办公区、国家体育总局冬训中心“短道速滑”“花样滑冰”“冰壶”“冰球”四个冰上训练场馆、冬奥场馆滑雪大跳台等项目相继落户首钢园区。

百年首钢与奥林匹克再续情缘，也改变了很多首钢工人的人生轨迹。随着国家冬季运动队冰上项目训练基地投用，干过轧钢工、炼钢维检工的刘博强，成为保障国家队训练的一名制冰大工匠。

“工作要‘制冰’，转型要‘破冰’。我暗自下决心，要争口气，要‘搏一把’。”刘博强带着当年钢花四溅的炽热和“为国炼钢”的激情，走上了全新的工作岗位。

北京冬奥会筹办给城市高质量发展带来全新机遇。新首钢三年行动计划日前收官，镌刻在几代人记忆里的工业奇迹正成为新时代首都城市复兴新地标，“刘博强们”也有了更宏大的梦想。

“保障好北京冬奥会，让全世界看到中国钢铁工人转型发展的梦想、新时代产业工人的风采！”刘博强说。

还有不到50天，北京冬奥会的序幕即将拉开——赛场内外将写下怎样不朽的奥运传奇；“两个奥运”又将留下多少永恒的人生记忆。

从夏奥到冬奥，从筹办到举办，这是“双奥人生”浓墨重彩的光辉岁月，更是“双奥之城”迈向未来的铿锵步伐。

C 冬奥之约：协同发展的新蓝图

2019年12月，世界上首条时速350公里的智能高铁——京张高铁正式通车，河北张家口正式进入京津冀“一小时生活圈”。

坐着高铁去滑雪，已经成为冬季里不少北京市民的一种“时尚”。“以前去崇礼都是搭别人的车或乘大巴，路程将近5小时，现在不到1小时。”在北京互联网公司工作的肖祯第一时间享受到京张高铁开通后的“红利”。

互联互通，是北京冬奥会推动区域协同的生动缩影。北京携手张家口筹办北京冬奥会的近7年，也是京津冀协同发展大踏步向前的时间。

北京冬奥会包括北京、延庆、张家口三个赛区。为实现三个赛区无缝连接，京张交通路网的加速建设不仅将高水平保障冬奥会的需求，还进一步推动构建起京津冀互联互通的综合交通网络。

在北京延庆，筹办冬奥让地区发展全面提速。“我们紧抓冬奥会的机遇，实现了生态环境的提质、基础设施的提速、经济发展的提效、人民福祉的提升。”北京市延庆区常务副区长、北京冬奥会延庆赛区赛后利用负责人叶大华说。

在河北张家口，基础设施在筹办冬奥过程中得到了全方位地提升，除了交通路网的完备，城乡水、电、气、讯等方面都得到了根本改变。

“冬奥会带动经济增长具有长期性，其投资效应将随着时间逐渐增强，往往能够发挥更持久的带动作用。”徐逸智说。

冬奥筹办一路走来，“绿色、共享、开放、廉洁”的办奥理念引领着北京与河北在多个领域展开广泛深入合作，跑出了新的加速度。

在环保协同治理中，“冬奥效应”同样席卷而来。申办冬奥会时，北京、张家口向国际社会作出生态环境大气质量的承诺。近7年来，天更蓝、山更绿、水更清……京津冀生态环境联防联治已见成效。专家认为，冬奥会形成强大的推动力，助力京津冀环境治理走上“快车道”。

治气、治沙、治水工程……近年来，京张地区生态环境开展联防联治，全面开展整体改善京张地区生态环境。

2015年以来，北京、张家口的空气质量状况明显改善，空气中细颗粒物（PM2.5）年平均浓度大幅下降。京张治沙覆绿成效显著，水环境质量持续提升，延庆和张家口赛区及周边区域生态环境品质大幅改善。

同样，冬奥会也成了地方发展的“大礼包”。冬奥会对京津冀协同发展有着强有力的牵引作用，有利于京张两地资源、环境、市场、产业、基础设施等优势互补，迸发出持久强劲的发展动能。

今年9月，位于河北省张北草原上的张北柔性直流电网工程完成首次停电检修工作。该工程自2020年投运后，已助力26个冬奥场馆实现了100%清洁能源供应。

“用张北的风点亮北京的灯”。绿色办奥与北京夏季奥运会“绿色奥运”一脉相承，通过生态优先为城市赋能，冬奥筹办正推进京津冀生态文明高质量发展。

（新华社北京12月19日电 记者骆国骏 孔祥鑫 郭宇靖 张骁）

冬奥将至，冰雪消费在中国持续升温

新华社重庆12月19日电（记者伍鲲鹏 刘博）只要一放学，9岁的重庆男孩小谭总会第一时间飞奔回家，在家里的训练室打磨自己的技巧，期待周末到市郊的室内滑雪场做出更多高难度的动作。

小谭的父亲谭勇说，今年“双十一”他还为家里的训练室购置了更多器材，让小谭放学后就能在家自行训练，周末则跟随滑雪学校的专业教练训练更多技巧。

谭勇一家对于冰雪运动的喜爱是近年来中国不断升温的“冰雪热”的缩影。自2015年北京冬奥会的成功申办，越来越多的中国人投身到冰雪运动中。而北京冬奥会开幕的日益临近，更让中国冰雪消费呈现快速扩张态势。

据京东“双十一”冰雪相关项目装备销售数据显示，按照类目分别计算，滑雪服成交额同比增长270%，滑雪单板订单量同比增长590%，滑雪镜订单量同比增长300%，滑雪品类自营订单量同比增长23倍。

冰雪消费在中国的全面升温，源于政府层面各类利好政策的推出。北京体育大学体育休闲与旅游学院教授蒋依依认为，北京冬奥会的筹办推动着冰雪运动和冰雪旅游的快速发展，带动冰雪消费迅速崛起。特别是《关于以2022年北京冬奥会为契机大力发展冰雪运动的意见》出台后，冰雪运动和消费的快速发展势头更得以提升。

随着越来越多的中国人投入到冰雪运动和冰雪旅游中，中国冰雪消费的根基得到了进一步夯实。根据《中国冰雪旅游发展报告2020》，2018至2019冰雪季中国冰雪旅游人数达2.24亿人次，规模产值达8000亿元。目前中国滑雪旅游人次也增长迅速，滑雪人次近2000万，已赶超部分滑雪市场成熟的北美和欧洲国家。

在中国即将迎来一场冰雪盛宴的同时，冰雪消费更为巨大的机遇也近在眼前。清华大学体育产业发展研究中心此前发布的《2021中国青年参与冰雪运动情况报告》显示，从北京冬奥会申办成功到现在，越来越多的年轻人产生了参与冰雪运动的想法，有1/3的青年人关注了社交媒体上的冰雪类主播、博主和偶像。

众多海外冰雪运动品牌也加快了进入中国的脚步。德国滑雪服品牌博格纳12月2日宣布将与中国企业波司登成立合资公司共同拓展中国市场，并基于冬奥会在中国带来“冰雪热”的预测，决定未来5年内在中国开设约80家零售门店。此外，美国运动品牌沃尔科也在11月于北京开设了首家专卖店，日本户外品牌高德运也计划扩大中国市场。

冬奥会的临近，让中国“带动三亿人参与冰雪运动”的目标不仅是简单的数字，而已成为中国冰雪消费绽放的最大公约数，冬奥会也成了全体中国人共同期盼的节日。

十二月十九日，滑雪爱好者在山东省烟台市的一处滑雪公园滑雪。 新华社发

『看到抽水的波澜，我们知道有救了』

——山西孝义透水事故获救人员讲述被困经历

“快跑！水来了！”矿井内突然传来嘶吼声，正在拉煤车的徐亮（化名）回头一看，污浊的大水像一堵墙一样朝他奔涌过来，沿途掀翻了所有的工具和煤车，他和工友们拼了命地向高处跑去。五分钟后，水已经漫到了距井下地面2.4米高的“竖井”口。

这样的惊魂一刻发生在12月15日深夜山西省孝义市的一处盗采点内。这座非法盗采煤炭资源的“黑口子”当晚发生透水事故，22人被困井下，情况危急。

“没有一点预兆，水突然出来，我整个人都吓蒙了。”45岁的徐亮老家在重庆市开州区，此前他曾在不少饭店当过厨师。

徐亮说，大部分工友都是经朋友介绍来的，很多人甚至从未接触过采矿工作。

事故发生后，一名逃生工人赶忙报警。接报后，应急管理部派出工作队连夜赶赴现场，山西省、市、县三级立即组织救援，国家矿山应急救援汾西队率先到达，400多名救援力量快速集结。

由于熟悉井下条件的犯罪嫌疑人杜某连夜潜逃，盗采点情况不明，井下条件简陋，面对重重困难，一场与时间赛跑的救援就此展开。

而在井下，惊魂未定的被困人员也在寻求自救。徐亮跑到高处后，发现一名工友在水里挣扎，他又下去把那位工友救上来，跟其他人一起把他往上抬。

“那个人呛了很多水，捞上来的时候已经快不行了。”徐亮说。据另一位采矿人员张国强（化名）回忆，当时那位工友的意识还算清醒，但因为呛水太多，慢慢没有了活力。

“他的嘴里一直在喊‘救命啊，我想孩子，爸爸要走了……’”张国强回忆说，听到工友的求救，在场人员忍不住失声痛哭。

在地面，救援人员克服井下狭小等困难，紧急开挖救援通道，调运、安装抽水泵，铺设抽水管道，千方百计加快排水进度。

“看到抽水的波澜，我们知道有救了。”徐亮说，“水位下降最快时，十来分钟就降下10厘米左右。我们意识到，肯定是政府来救我们了，大家又有了活下去的信心。”

被困人员开始设法自救，他们在朝着“竖井”的方向开挖一个直径约60厘米的通道，希望能够连接“竖井”，引来氧气并与救援人员取得联系。

“我们轮流挖，休息时就分着喝在井下捡到的矿泉水。我还在水里捡到一个被泡过的苹果，大家一起分着吃。”张国强说。

经过紧张救援，17日11时15分，地面与被困人员取得联系；至17时56分，20名被困人员获救升井，随后被送往孝义市人民医院进行救治；经过搜救和最终核查，2人不幸遇难。

“看到救援人员下来，我特别激动，抱着他们痛哭，是他们救了我的命，都不知道该怎么感谢！”徐亮说。

据孝义市人民医院内科主任李爱平介绍，获救的20人只受了一些皮外伤，经过处理后，伤情已得到控制。同时，来自北京、太原的数名心理医生也在帮助获救人员抚平心理创伤。

（据新华社太原12月19日电 记者梁晓飞 赵阳 陈志豪）

12月17日在山西省孝义市西辛庄镇杜西沟村拍摄的救援现场。 新华社记者 曹阳 摄

21日23时59分“冬至”：严冬将至，春归有期

据新华社天津12月19日电（记者周润健）“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”《2021年中国天文年历》显示，北京时间12月21日23时59分将迎来“冬至”节气。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍，每年公历12月21日或22日，太阳到达黄经270度时，“冬至”节气开始，它是二十四节气中第二十二个节气，也是冬季的第四个节气。“冬至日”这天，太阳几乎直射南回归线，北半球阳光最少，白天最短，“终藏之气，至此而极也”。此后虽夜渐短而昼渐长，但地表热量积蓄越来越少，一年中最冷的“数九寒天”到来，须经九九八十一天，方能春回大地。

“冬至”不仅是一个重要的节气，在中国古代，一向被当作一个比较重要的节日加以纪念。

数九寒天，严冬将至，公众该如何调整饮食起居，做好养生保健工作？罗澍伟结合民间传统和养生专家建议说，此时节，人体需要足够的能量来御寒，肉类富含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙等营养成分，是进补佳品，但应注意饮食多样性，应与谷物、果蔬等合理搭配；寒冬是呼吸道传染病高发期，要注意保持口腔和鼻咽部卫生，注意室内空气流通，并适当进行御寒锻炼，以提高机体的耐寒能力；养生重点是养心，始终保持良好心境，可提升冬季人体免疫功能；随着严寒到来，人体血管收缩加剧，心脏病和高血压患者病情往往加重，中风患者也会增多，因此老年基础病患者要做好全身防寒保暖，坚持日常用药，若感不适，要及时就医。