

乐享运动假期 让“小胖墩”走出家门 全北京为孩子营造“动起来”的氛围

本报记者 师悦 实习记者 侯国栋

暑期少了学校体育课的规律性锻炼,孩子在家很容易宅成“小胖墩”。如何让孩子在假期里依然保持适量的运动,成了不少家长的“当务之急”。

犯愁

只吃不动催成“胖墩”咋办?

“放暑假还不到一个月,孩子身高没啥变化,体重却胖了5斤,脸都圆了一圈。”王女士的儿子小海今年11岁,提起他暑假的变化,王女士连连皱眉。

王女士夫妻俩是双职工,孩子放暑假只好送到爷爷奶奶家照顾。在爷爷奶奶的宠爱下,孩子的生活作息也开启了“养膘模式”。窝在空调房里的小海想吃什么,爷爷奶奶都会一一满足,再加上不运动,小海像“吹气球”一样胖了起来。“这么下去,等到开学,体力精力能不能跟上都是问题。”王女士很是担心。

破题

乐享运动假期 孩子去哪儿?

在一些家长为孩子不爱运动犯愁的时候,也有一些家长通过各种积极的手段“让孩子在假期动起来”。有的家长给孩子报了体育培训班,有的支持孩子和同伴相约打球。此外,大、中、小学校开放的运动场所和设施以及街道公益课堂开展的运动课程,也为孩子运动提供了更多便捷条件。

① 报名体育培训

傍晚6时,在海淀区一所高校开放的篮球场上,已经有五六个孩子迎着落

日余晖在打篮球了。家住海淀区的王女士领着身穿篮球包的儿子匆匆赶来。她的儿子就要上初二了,从家里赶来练球,要开半个小时的车,并不算远。即便如此,王女士还是很重视孩子上篮球课。“现在是我报班带他来,他才坚持来锻炼,不然他自己可能就懒得动了。”

“我觉得运动太重要了!他有个运动的爱好,健康的身体,比整天在家里玩手机强啊。”王女士说,作为家长,她非常关注培养孩子的综合素质。“对孩子成长来说,成绩好只是一方面。我告诉孩子,要选择一项自己喜欢的运动,养成锻炼的好习惯。”

② 伙伴相约运动

傍晚7时,朝阳区一小区附近的篮球场旁,小杰和他的朋友刚刚打完了会儿篮球,正坐在一旁擦汗。天气炎热,小杰脖子上挂着的便携小风扇呼呼作响,再打半小时,他们就要回家写作业了。

“打球是一种放松,打球的时候很开心,很专注,一瞬间所有的焦虑都没了。”小杰说,上学期间,他住在学校附近租的房子,想要锻炼非常不方便。现在放暑假回到自家的小区,一周能和朋友们打上三四次球,别提多高兴了。

小杰和伙伴们住在同一个小区,平时用微信约着打球。“我们打球的‘小团体’一共四个孩子,因为篮球才成了好朋友,平时也能相互带动着一起运动。”小杰开心地说,虽然即将升入初三,课业比较繁重,但家长还是很支持他在暑期里和小伙伴相约着一起运动,释放一下压力,也保持一定的体能。

③ 参加公益课程

“我们来学第一个掌法,四指并拢、伸直,大拇指第一个关节弯向掌心。看,像不像柳叶?这个掌法叫柳叶掌……”下午2时30分,在石景山区广宁街道综合文化活动中一层多功能厅,来自石景山区武术协会的老师正带着孩子们学习武术掌法。

今年暑期,广宁街道充分利用辖区

资源,和第三方机构合作,面向社区青少年开设了一系列丰富多彩的公益课程,其中既包括羽毛球、体能搏击、武术等丰富多彩的体育类课程,也包括朗诵启蒙、象棋、创意黏土等文化艺术类课程,帮着家长花式带娃。

“最受孩子们欢迎的当属体育系列的羽毛球课程,教练会教授羽毛球握拍拍法、发球技术等内容。课程信息发布不到一周,已经有五十多个孩子报了名,其他运动类的课程也很受小朋友和家长欢迎。”街道综合文化活动中中心的工作人员介绍。

11岁的包婧在这个暑期报名了羽毛球课。包婧的妈妈王女士欣喜地说:“孩子假期本来还想约着小伙伴一起打羽毛球,看到街道正好开了公益羽毛球课,孩子就迫不及待报名了。孩子在这里结交了新朋友,学到了新技能,我们家长也更省心了。”

④ 利用开放设施

下午2时,记者来到北京体育大学,只需在门口登记,刷身份证就可以入校。网球场、足球场、篮球场和田径跑道等各类运动场地均可免费进去运动。在气膜冰场内,有不少家长在门口的咖啡厅等待和休息。室内冰场上,有许多孩子正在练习滑冰,有的两人一组,由大人指导着,有的独自绕着冰场练习。一旁有一队小朋友穿上统一的冰球训练服,穿戴好护具,正跃跃欲试地挥杆。傍晚6时,各类室外运动场上打球的人逐渐多了起来。篮球场西侧的田径运动场地,有成年人也有孩子,正享受着运动带来的乐趣。

“家门口就有免费的运动场所太方便了,运动场干净、安全,也很正规,我们根本不用发愁假期带着孩子上哪儿锻炼。”正带着孩子练球的胡先生说。

除了大学敞开大门开放体育设施,前不久,北京市教委发布通知,要求符合开放条件的北京市中小学,在国家法定节假日、休息日及寒暑假期间,积极向学生开

放体育设施。记者探访发现,部分中小学已经在探索开放体育设施,助力孩子在假期保持良好的运动习惯。七一中小学在节假日和寒暑假面向社会开放了游泳、乒乓球、羽毛球、篮球等场馆;汇文中学在课余时间对外开放的羽毛球馆也颇受学生、居民好评。

“放暑假还能在家门口打羽毛球简直太开心了,而且在学校里运动,家长也少了安全上的担心。”刚打完球的汪雨欣喜悦地说。

声音

营造良好条件氛围 让孩子愿意“动起来”

“小区里没有合适的锻炼设施,周边的公共体育资源有限,体育馆不仅难约价格还不便宜……”采访中,不少家长提到,孩子在节假日、寒暑假常面临“无处运动”的尴尬,他们希望能在基础设施和公共服务方面为孩子锻炼提供更多方便。

“孩子良好的运动习惯不可能只靠在学校体育课上养成,还需要家庭和社会层面衔接。我希望家附近的社区能建些公益、免费的锻炼场地,虽然有的社区已经有了,但还是太少。”杨先生说。

王女士说,现在很多社区的运动设施还比较简陋,就是些单一的铁架子,很难满足小学生锻炼的需求。像小区里的砖头地、沥青路不太适合运动,哪怕是跑步,都可能会伤到膝盖或是被绊倒。

王女士有时也会带孩子去高校体育场里锻炼,但大学里的场地和设施更多的是根据学校和大学生的需求设计的标准化设施。王女士认为,公园、社区可以增添或改造适合不同年龄段孩子的运动设备和场地;还可以请社区志愿者带着孩子参与户外活动,让孩子们锻炼形式更多样,营造良好的条件和氛围,让孩子们都能“动起来”。

参与本市商品房“以旧换新”房源超万套

本报(记者 鹿杨)据北京房地产业协会昨天发布的最新统计数据,目前本市已有超400人报名本市商品房“以旧换新”活动,且该活动已迎来首单成交。此外,参与活动的商品房项目还在不断增加,除了活动启动时已确认的31个新建商品房项目,9000余套房源外,当前又增加了5个项目、1171套房源,参与活动的商品房房源已超万套。

7月19日,在市住建委等部门的指导下,北京房地产业协会、北京房地产中介行业协会主办的北京市商品房“以旧换新”活动正式启动。据了解,“以旧换新”活动主要针对的是下半年计划出售二手住房并购买新建商品住房的购房者。报名参与活动的“卖旧买新”置换家庭可在旧房出售、购买新房、过渡居住、购买家居家电等换购全流程过程中,享受服务和优惠。

北京房地产业协会相关负责人表示,7月底,商品房“以旧换新”活动迎来首单成交,业主已与开发商完成草签,预计9月中旬进行网签。“该业主‘买一卖一’的速度很快,从看新房到卖出旧房,再到完成新房草签只用了10天左右时间。”上述负责人表示。

据了解,在本市启动“以旧换新”活动前的7月13日,该业主就到访位于昌平区的商品房项目售楼处并萌生了购房意愿,但当时考虑到旧房还未挂出,且存在卖房周期,并未确定购房。直到7月19日,业主

了解到本市推出的“以旧换新”活动后,立即于次日再次到售楼处并决定参与“无忧购”,即先与开发商签订协议,在90天内,如购房居民旧房未成功出售可无条件申请退还订金,退款时间不超过15天。

订房后,该业主联系了参与“以旧换新”活动的中介机构进行卖房,享受“优先推、优先卖”服务,挂牌后12个小时就卖出。旧房卖出后,业主便立即完成了新房草签,并计划等待旧房售出的资金到账后,于9月中旬进行新房网签。

“该活动在一定程度上减轻了‘卖旧买新’业主购新房的后顾之忧,能更好帮助居民满足置换需求。”该负责人说。

北京房地产业协会最新统计数据结果显示,“以旧换新”活动报名人数达401人,访问量达10562人。相比活动启动时,现新增5个新房项目,分别为中冶德贤府、北京德贤华府、京投发展北熙区、金隅昆泰云筑、北京城建国誉燕园,涉及1171套房源。目前参与活动的商品房项目共36个,其中已交订金锁房房源18套。此外,目前还有14个新房项目、1727套房源正在审核中,即将参与“以旧换新”活动。这14个项目正式纳入活动范围后,新房项目覆盖的区域也将覆盖朝阳区、丰台区、房山区、顺义区、昌平区、大兴区、怀柔区、经济技术开发区的基础上,新增石景山区、门头沟区、平谷区3个行政区。

马桥大集灯火夜市开集

本报记者 曲经纬



昔日边角地升级成活力市集。

暮色四合,华灯初上,位于马驹桥镇南小营路的马桥大集夜市已然喧嚣一片。老北京爆肚、北京炸灌肠、网红大鸡排、哈尔滨烤冷面、长沙臭豆腐、章鱼小丸子……各色美食琳琅满目,浓香阵阵扑鼻而来。人们悠闲地围坐在小桌旁,惬意地品尝着特色美食,推杯换盏,享受晚风。摊主们忙碌的身影和顾客的欢声笑语交织在一起。

游乐区更是热闹非凡。既有碰碰车、充气城堡、彩虹滑道等充满童趣的儿童游乐设施,又有套圈、打气球、投沙包等适合成年人挑战的游戏。

“夜经济”一头连着地方经济发展,一头连着民生,让生活更有烟火气。“马桥大集夜市催生餐饮、娱乐、休闲等业态,不仅为居民群众提供了休闲娱乐的好去处,同时也带动了就业,为不少创业者、就业者搭建了实践平台。”马驹桥镇相关负责人说。

马桥大集夜市共有摊位区、网红打卡区和舞台表演区三个区域。摊位区设置餐饮摊位30余家,游乐

项目摊位10余家,文创摊位10余家。网红打卡区既有展示马驹桥镇历史变迁和民俗文化的绘画长廊,还有炫光烟圈、托马斯小火车、彩绘墙等;舞台表演区内魔术、杂技、音乐等陆续开演。为了丰富演出形式,现场还免费为喜爱歌舞、曲艺表演的朋友提供展示才艺的舞台。

自2022年8月以来,马驹桥镇全面启动城乡接合部重点村综合整治。马桥大集的“前身”是一处渣土消纳场,到处充斥着塑料橡胶、废弃建筑垃圾等。今年,镇有关部门对该区域环境进行全面清理整顿,对旧址进行升级改造,将昔日“脏乱差”状态的边角地打造成充满活力的马桥大集。

夜里是沉浸式的深夜食堂,白天的马桥大集也依然延续市井里的烟火气。马桥大集总占地面积100亩,每逢农历二、三、六、八开集。大集上卖的东西几乎涵盖了咱老百姓的日常所需,有水果蔬菜、海鲜水产、零食糕点、日常用品、服装玩具、酒水饮料、花鸟鱼虫等。大集还规划了专用的停车场,可停放500辆车。

北至昌平生命科学园 南到大兴海子角 地铁19号线将继续向南北“加长”

本报(记者 孙宏阳)作为南北穿越中心城区的大运量快线,北京地铁19号线将继续“加长”,为更多区域居民出行提速。近日,北京地铁19号线二期工程进行第一次环评公示,19号线二期将在已经开通的一期线路基础上,向南北延伸,全长约37.2公里,新设车站13座。

根据环评公示,19号线二期工程包括北延主线、北延支线、南延三部分。其中,北延主线南起一期线路,北至生命科学园南站,通过联络线衔接规划市郊铁路东北环线生命谷站,全长17.8公里,其中地下线16.8公里、地面线1公里,新设车站6座;北延支线自主线上清桥南站引出,向北接入清河站,全长约6.7公里,全部为地下线,新设车站1座;南延北起一期工程新官站,南至大兴海子角站,全长约12.7公里,全部为地下线,新设车站6座;此外,二期工程新建车辆基地1座。

北京地铁19号线,是一条南北穿越中心城区的大运量快线,已经开通的一期工程南起新官站,北至

牡丹园站。从此前公布的规划线路图看,19号线二期北延后,将串联海淀区北沙滩、清河、西三旗片和昌平区回龙观地区、生命科学园片区,可进一步织密“回天”地区轨道交通网络。同时,19号线二期北延支线接入清河站后,将方便清河站旅客快速进入中心城区,清河站的枢纽功能有望进一步增强。

此外,19号线南延后,可串联丰台区魏新组团、大兴区西红门镇东地区、大兴经济开发区、大兴新城团河组团、大兴新城东团海子角地区。在19号线二期规划线路图上,还对换乘站进行了标注,其中包括北沙滩站、清河小营桥站、清河站、新龙泽站。

公示方案显示,19号线二期工程将注重线路与沿线地区城市功能的协同发展和站城融合,引导城市空间结构的优化,将强化线路与综合交通体系的衔接整合,提升地区交通服务水平。强化沿线对外出行供给,提供快速、大容量、公交化的轨道交通服务。

盘活艺术空间 让游客来了就不想走 演艺之都暑期开启“嗨起来”大幕

本报记者 高倩



北京首部以长城为主题的大型情景剧《梦华·长城》正式在世园公园对外演出。

记者 潘之望/摄

文旅消费持续高涨的暑期,驻场演出在北京不断掀起热浪;从蜿蜒巍峨的八达岭长城到游人如织的欢乐谷,从重焕生机的百年会馆到年轻活力的新新空间,形态灵活、门类各异的演艺资源扎根深植,为“演艺之都”开辟出云集大戏名家之外的另一番景象。

以文彰旅 展示北京形象

华灯渐起,又一晚,夜色中的八达岭长城被灿灿点亮。长城脚下,人间烟火的长卷次第展开:舞蹈、民乐、杂技、曲艺、魔术表演移步换景,非遗小吃摊、文创店夜不闭户,买卖兴隆……歌舞交织光影,将长城的辉煌历史与民族精神“活化”展现。这个夏天,北京演艺集团联合八达岭文旅集团推出的沉浸式夜间情景演艺《梦回长城·八方来鹤》再次驻场八达岭长城。去年,《梦回长城·八方来鹤》在约半年时间内演出169场,为11.83万人次观众打开了一扇探访“夜长城”神秘魅力的窗口。

包括《梦回长城·八方来鹤》在内,势头强劲的驻场演出正在持续拉动文旅消费,展示北京开放自信、古今并存的风采:《妫河夜画》交融自然风光与神话传说,如在画卷中徜徉的游船即将起航;聚焦“长城文化带”的大型情景剧《梦华·长城》于今年进驻北京世园公园,计划在一年内演出200余场,覆盖观众50万人次;在毗邻鸟巢的奥体中心,有着多点多线、体量量极高的杂技节目《龙腾奥运》。去年暑期,《龙腾奥运》258场演出收入484万元;今年5月,《龙腾奥运》再次登台,演出场次预计将超200场。

如此庞大的演出版图布局,依托于北京深厚成熟、品质顶尖的资源积累。以打造《梦回长城·八方来鹤》《妫河夜画》《梦华·长城》《龙腾奥运》等大型驻场演出项目的北京演艺集团为例,作为“演艺之都”建设的重要生力军,京演集团旗下共有9家市属国有文艺院团,囊括了13种艺术门类。更进一步,“集团与延庆、密云、门头沟以及河北张家口等地签署了战略合作协议,有着多点多线、推动更多驻场演艺落地开花的良好基础。”北京演艺集团党委书记、董事长赵佳琛说。

“大戏看北京”的文化名片已然衍生出了“大戏出北京”的辐射效应。在张家口,“京张体育文化旅游带”正在把冬奥流量转化为更多的文旅增量。最近两年,京演集团旗下中国杂技团、北京儿

童艺术剧院之力,联合各方推出了《崇礼大马戏》与“2024京张冰雪如意·声·艺术节”,前者中西合璧,去年连演96场反响不俗,今年预计再演40场;后者为国家跳台滑雪中心“雪如意”引入了《长安在哪里》《永远永远爱你》等口碑儿童剧以及狂欢巡游、艺术展览等约20项丰富体验,至9月中下旬,近百场演出、游戏等活动将密集开展。

盘活空间 激发城市活力

与向外展示北京形象的大型旅游驻场演出彼此映衬,向内涵养城市文明的文艺精品类驻场演出润物无声,为不少城市空间注入新活力。

在繁星戏剧村,自2013年12月开始,正式演出至今的《奋不顾身的爱情》曾创下国内小剧场单轮演出192场的最多场次纪录,与连演7个月的最长驻演纪录。

繁星戏剧村并非个例。近几年,加速涌现、不断升级的北京演艺新空间让驻场演出大有可为。2022年11月,位于隆福寺文化街区的大麦新空间揭幕运营,开业大戏沉浸式互动戏剧《现在在开市》驻场至2023年8月底,演出超200场;2023年春节假期,坐落在百子湾北京22院街艺术区的时间剧场正式营业,环境式音乐剧《威尼斯商人》持续驻场;77文创园运营总监潘鹏飞说,据他观察,叫好叫座的《赵赶鹅》成功让更多观众知道了这座藏身于美术馆后街的独特园区,餐饮消费被演出明显带动,昔年北京胶印厂的旧厂房因演艺资源的注入再焕生机。

两年在此驻场。7月底,《大真探赵赶鹅2》长达3个多月的演出暂告结束,场均上座率超九成。

着力发展多元业态的演艺新空间,是衔接年轻观众、践行前沿理念的试验田。与只演几场便告收官的传统剧场演出相比,驻场演出与演艺新空间互相成就,“更容易产生品牌效应”。77文创园运营总监潘鹏飞说,据他观察,叫好叫座的《赵赶鹅》成功让更多观众知道了这座藏身于美术馆后街的独特园区,餐饮消费被演出明显带动,昔年北京胶印厂的旧厂房因演艺资源的注入再焕生机。一批扎堆睡在时间深处的古老建筑也在苏醒。星罗棋布的会馆是历史留给北京的宝贵财富,随着“会馆+戏剧”的深入推进,老空间有了新活力。在颜料会馆,京演集团旗下9家院团携沉浸式北京曲剧《茶馆》、曲艺剧《南城记忆》“老门神”等作品长期驻演,3年间已累计带来200余场演出。

培养人才 带动行业发展

如今,不断拓展外延的驻场演出正持续带来更多的行业探索与思考。“在着力建设‘演艺之都’的内容层面,驻场演出是非常重要的极,能带动演艺产业的全链条发展。”北京演出行业协会会长张海燕说。中国杂技团团长、总经理李驰深有同感,以演员梯队建设为例,目前,中杂深度参与了《龙