

朝阳将台芳园南街上演“变形记”

半年内空地建停车场 可停放 300 余辆车

城市新景观 新春好去处

杂乱无章的广告牌匾变得整齐划一、硬化黄土裸露地面安装健身器材、露天经营变蔬果生鲜超市……一场“变形记”正在朝阳区将台地区芳园南街上演。今年4月,这条长约875米的背街小巷将彻底“大变样”,并在春暖花开之际为居民提供更多休憩场地。



19处私搭乱建被拆除

芳园南街南滨河路到将台路段全长875米,周边分布着无线电二厂院、芳园里小区等居民小区和丽都饭店、颐堤港等商业设施。近年来,这条路的基础设施逐渐老化,周边建筑物墙面掉漆,地面铺装破旧、坑坑洼洼,有的商户开墙打洞盖起了“阳光房”,老旧繁杂的地区风貌与周围商圈环境形成了极大反差。

“道路两旁的商户这里凸出一块儿,那里凹进一块儿,外接的违建挤占了步行道,不少机动车也胡乱停放,从路这头根本望不到路那头。”回忆起当时的情景,在将台住了30年的居民陈大爷频频摇头。

对此,将台地区以北京市“百街百巷整治”为契机,对芳园南街进行了综合整治。“我们设计了规划导则,核心就是要做到绿色生活。”将台地区办事处副主任韩西晨说,整治工作拆除私搭乱建19处,拆除违规广告牌匾15块,封堵开墙打洞9处,并对4400平方米已经破损的台阶、步道进行了修复。

14栋外表斑驳掉漆的建筑物,外立面被重新粉刷成鹅黄色;超大超宽的户外广告牌被统一设

计规范,牌匾的黑色花边洋气又艺术;拆违后的灰色围墙古朴典雅,安装了融入将台历史文化元素的铁艺装饰……“这条路变漂亮了,临街的邻居都特别羡慕我们。”陈大爷笑着说。

超市取代露天占道经营

芳园南街不仅原有的面貌焕然一新,还增加了几处新景观。韩西晨坦言,在将台西路到将台路这一段,由于光照等因素,部分地带不适合种植现有植被,有黄土裸露的情况。“对此,我们淘汰了对光照和水要求比较高的植物,更换成更易存活和养护的植被,并通过硬化铺装了供市民在绿带中穿行的甬道,加装了健身活动器材、座椅等。”据悉,芳园里社区办公楼北侧原有小公园也将升级改造,将形成3处居民活动场所,预计今年4月完工,在春暖花开之际为居民提供更多的休憩场地。

去年年末,一个商品齐全的便民蔬果生鲜超市也崭新亮相。“这里原来有足疗店、理发店,还有沿街露天卖鱼卖肉的小商贩,环境很乱。如今建起了连锁超市,不仅品质有保障,价格也不贵。”居民李阿姨说,她办理会员卡享受了更多优惠:“鸡蛋只要3.99元一斤,每斤便宜了一元钱!”

韩西晨说,为防止小门店小摊点拆除后居民购物不便,将台地区整治工作依托党政群共商共治平台和老旧小区自治管理委员会,调动社会资源,引入了弘朝伟业、义利等国有企业开设便民菜站、水果店、熟食店等,让居民就近买到放心的蔬菜水果、肉蛋干粮。

背街小巷整治年底完工

整治了占道停车,虽然将便道“还”给行人,但老旧小区停车难问题没有破解。对此,将台地区争取市区相关部门支持,计划将芳园南里西区东侧一处临时空地改造为停车场。停车场可容纳300余辆汽车停放,预计半年左右完工。同时,地区办事处还与附近一小区物业沟通,计划对小区内现有立体停车楼进行改造。改造后的停车楼,在满足本小区业主停车需求后,空余车位将向周边老旧小区居民开放。

据悉,除芳园南街外,将台地区的南滨河路、东八间房北路等10条背街小巷也正在环境综合整治工程,预计年底前完工。今年朝阳区农村地区计划提升改造285条背街小巷。

北京晨报记者 张璐/文 王颖/摄



代餐粉当饭吃 小心丢了健康

北京晨报讯(记者 樊一婧)过节吃太多?不用慌;代餐帮你瘦回来!春节假期过后,很多女性开始着手减肥,各类声称能饱着肚子甩掉脂肪的代餐产品,成为越来越多瘦身族和繁忙上班族的首选。然而,代餐产品良莠不齐,实际效用也遭质疑。

每逢佳节胖三斤,假期一结束,王倩便将减肥提上日程。她购买的是一盒10袋的代餐粥,自己还按照产品介绍制定了轻断食计划表:第一阶段用代餐粥代替晚餐,早午餐正常;第二阶段用代餐粥代替早晚餐;第三阶段则由代餐粥全部取代。算下来,这款49元一盒的代餐粥最多能喝一周多,至于喝多久才有效果,王倩心里也没底。

时下,像王倩这样食用代餐粉减肥的例子不少。在购物网站,热卖的代餐产品月销可达4万笔。此外,国内还有为繁忙工作者提供的完全代替传统食品的代餐冲剂,这类产品通过这种粉末冲出来的饮料可获得所需营养,几分钟就可以喝掉。相对于很多没有时间做饭、没空儿将饮食做得均衡的人来说,既不容易出现营养素缺乏症,又能节约时间。

果蔬代餐粉、谷类代餐粉、膳食纤维粉……记者看到,网上销售的代餐产品种类不少,价格却差距不小,同等分量的代餐粉,价格能相差3倍多。卖家在宣传时表示,一杯即饱,饱腹感可持续至少4个小时。但此前有健

康服务型平台发起对代餐粉的评测,超过八成体验者反映用过代餐粉后并无减肥效果。记者翻看网上800多元的高价位商品评价,仍有人吐槽效果不明显:“跟预期的相差很大,俩小时就饿了”,“代餐品成本远高于做一顿健康餐的花费”。

“每个人体重、体质和吸收都不同,效果也不一样,有快也有慢,不能保证具体功效,坚持就会有效果!”谈及产品功效,卖家的回答多是有些模糊。还有产品备注:本品不会立竿见影,坚持调养才是更佳选择。

北京营养师协会理事顾中一指出,这些代餐粉往往营养成分并不均衡,无法满足人体需要。比如谷物代餐粉、蔬果代餐粉往往蛋白质含量低,维生素C等维生素含量也达不到日常推荐量,因此不推荐三餐全部使用这种代餐粉。从公众健康角度,也不建议推广这类代餐产品。他表示,想要减肥,还是要食物多样、均衡饮食,少吃多动。

中国食品商务研究院研究员朱丹蓬表示,代餐目前还只是一种噱头:“现在很多微商推广的代餐产品号称能满足一切营养需求,实际上并不真实,很多产品介绍不规范、标明的营养成分是虚假的,也达不到分量。”朱丹蓬说,大部分代餐粉的蛋白质含量很低,营养价值无法与正餐比,如一日三餐都用代餐粉替代,会与自身整个营养结构不匹配,给身体带来危害。

2018年高招咨询3月1日晚高峰开启

北京晨报讯(记者 郑超)2018年高考改革持续深入,双一流大学名单公布,高校格局将产生怎样变化?高校打破专业招生原模式,大类招生背景下考生如何选择?二、三本合并后第二年,志愿选择又该如何精细化?……3月1日晚高峰17:30-19:00,北京城市广播《教育面对面》第十六年联合北京市教委、北京教育考试院、北京考试报共同启动2018北京高招直播咨询。一直持续到今年7月份。届时,将有120所高校招办负责人走进直播间,为考生和家长答疑解惑。

据介绍,今年志愿填报继续在考后知分、知线、知排名进行,

本科高招咨询依旧分为两个阶段进行,即考前4月就高校的招生特色、专业设置等内容进行为期一个月的直播咨询,高考成绩揭晓之后再就志愿填报的指导进行咨询答疑。去年9月,教育部等部门联合公布“双一流”高校及学科名单,受到广大考生家长极大关注。专家分析,包括首都师范大学、北京协和医学院等非985、211院校的强势学科极具发展潜力,特色专业的发展会带动学校知名度快速上升。高考试题评价组学科专家、东城区学术委员会主任、市特级教师郑克强说,今年高考试卷结构没有大的变化,试卷难度保持稳定,文综试卷难度在0.65左右,理综试卷在

0.68左右。

此外,今年本市将扩大三所院校培养师范生的规模,包括首都师范大学、首都体育学院、北京联合大学师范学院在内的三所高校将扩招1000名师范生。首都师范大学招办主任孙彤透露,今年总计扩招了200人,压缩非师范类专业,师范生计划比去年增加了400人,师范生的招生比例已经超过了50%。围绕北京冬奥会和“一带一路”等热点,今年首都体育学院、北京第二外国语学院继续开设包括冰雪产业管理、冬奥会酒店管理、冬奥会冰雪运动管理等专业。二外今年还计划增设阿尔巴尼亚语等四个中东欧语系本科专业。

大昭寺文物首次进京

北京晨报讯(记者 王岐丰)昨天《天路文华——西藏历史文化展》在首博开幕,216件(组)文物全方位展示西藏历史文化。

据首博策展人介绍,展览从文明溯源、高原天路、雪域佛韵、和同一家四个方面展示西藏的历史与文化,西藏与周边地区及内地的文化交往,进而形成文化认同与国家认同的历史面貌。通过大量的文物、史实表现中华民族团结的主题,将带领观众以较全面的视点,探寻西藏与内地的血脉联系。

来自故宫博物院的一件重量级文物,被称为“中国十大传世名画”之一,直接反映

禄东赞受松赞干布派遣,向唐太宗请求和亲史实的著名历史画卷《步辇图》,也在本次展览中与公众见面。

还有来自西藏卡若遗址出土的唯一一件双体陶罐,神秘古象雄王国的黄金面具,迄今为止青藏高原地区发现年代最早的丝织品“王侯”汉字织锦,目前中国考古发现最早的出处于3世纪的茶叶,历史上第一部官方修订的永乐版“甘珠尔”大藏经等,均是本次展览的“明星文物”。

北京晨报记者了解到,本次展览将一直持续至7月22日,免费不免票,观众参观前需登录首都博物馆网站预约。