

体验·民生一线观察

多地发展完善慢行系统,着力建设宜居城市 美好生活 慢慢享受

本报记者 王昊男 杨颜菲 沈靖然

中央城市工作会议明确提出:“以建设创新、宜居、美丽、韧性、文明、智慧的现代化人民城市为目标”“走出一条中国特色城市现代化新路子”。城市的核心是人,着力建设舒适便利的宜居城市,是城市工作的重要任务。建设城市慢行系统,是提升城市生活舒适度、便利度的有益尝试。本报记者到多地探访发现,各具特色的城市慢行系统逐步完善,很多城市居民越来越享受慢行带来的便利与美好。

漫步街头,放松身心,休闲又健身;骑行单车,畅行无阻,绿色又环保。

慢行系统是指以步行、自行车等非机动车或低速交通方式为主的城市交通体系,旨在解决快慢交通冲突问题,提升居民生活质量,打造高品质城市公共空间。越来越多的居民在城市慢行系统中拥抱绿色出行,乐享慢生活的悠然韵味。

优化交通,提升城市出行效率

晨光熹微,北京二环路上的车辆逐渐多了起来。家住东城区安定门附近63岁的张建国,像往常一样穿上运动服,沿二环边上的绿道开始晨练。“有了这条路,锻炼、出行都太方便了。”

慢行系统是城市综合交通体系的重要组成部分。张建国脚下这条绿道,全长35.5公里,去年底全线贯通。打开地图,它犹如一条绿色丝带,将北京二环沿线的公园、文化遗址和商业区都串了起来。

“慢行系统是短距离出行和公共交通接驳的最佳方式,是助力交通领域‘碳达峰’的重要途径。”在北京交通发展研究院轨道研究所所长王书灵看来,慢行系统的设计理念要遵循安全、连续、便捷、舒适等原则,使行人、非机动车、机动车各行其道。“合理科学的规划,有助于提升城市交通系统的整体运行效率。”

为啥慢出行受欢迎?首先是便捷。“短距离出行,骑行可能比乘车还快,慢行并不‘慢’。”王书灵说。

同时,慢行交通环境的改善进一步提升了体验。早上7点刚过,昌平区回龙观至海淀区中关村软件园自行车专用路上已是车轮滚滚。这条全长6.5公里的自行车“高速路”是北京首条自行车专用路。

“通勤时间从原来的1个小时,缩短到30分钟以内。”家住回龙观的张先生喜欢骑车上下班,“以前很多道路机非混行,感觉不够安全。现在有了专用路,骑车比乘公交快,比开车省心。”

近年来,一条条慢行街道在北京陆续亮相,有力提升市民出行的舒适感和获得感。《北京市慢行系统规划(2020年—2035年)》提出,以“线贯通、点覆盖、增体验、定规则”为重点,加快形成一主、两辅、四特色的慢行网络,围绕学校、医院和轨道交通及周边等重点区域,塑造高品质的慢行友好出行环境,打造7类慢行特色街区。比如,朝阳区三里屯路启动环境整体更新工程,通过优化道路断面、增种绿化植被、补充公共休闲设施等方式,构建起连续流畅、规划合理的线性交通空间。

“我们建立了‘评价—治理—再评价—再提升’的闭环工作机制,以年度慢行交通服务评价为抓手,持续优化慢行系统。”北京市交通委相关负责人介绍,截至目前,北京已规划独立自行车道60.6公里、拓宽自行车道329.9公里。

随着慢行系统的不断完善,北京市民慢行出行意愿持续提升。数据显示,2024年,北京慢行出行比例达到50.1%,其中自行车出行比例占20.0%;在全市495个主要道路断面中,100余个断面早高峰期间非机动车骑行量超过3000辆次/小时。

编辑程序、导入设备,工业机器人挥舞手臂,按指令完成搬运、装配、焊接等任务……广州市机电技师学院圆梦楼内,21岁的工业机器人应用与维护专业学生陈敬钦在紧张备赛。经过长期训练,他可以快速排除机器人程序问题,精准控制机器人作业。“我希望在第三届全国技能大赛中摘得奖牌,争取参加明年的世界技能大赛。”

广州市机电技师学院是国内最早开设工业机器人应用与维护专业的技工院校之一,已培育上千名相关技能人才。该校教师、机器人系统集成赛项教练林钦仕介绍,学校与企业深度合作,学生完成课程后还要进企业顶岗实习,体验设备维护、技术调试等工作。“智能制造加快普及,我们的学生供不应求。”

9月19日,第三届全国技能大赛计划在河南开幕,为广大技能人才提供展示精湛技能的平台。“十四五”以来,我国技能人才培养开展了哪些工作?取得什么进展?

放松身心,打造市民共享空间

清晨6点,江西南昌,赣江江面薄雾未散,骑行爱好者王青已从小英雄大桥下出发,沿着赣江风光带的绿道穿行。

“以前骑行得往郊区跑,现在在家门口就能‘穿越越湖’,两小时串联凤凰洲市民公园、秋水广场等好几个景点,累了还有驿站歇脚,太舒服了!”王青口中这条让人惬意的路线,是南昌红谷滩区以赣江为依托打造的28公里慢行系统——这条集步道、绿道于一体的生态长廊,为市民筑起散步、跑步、骑行的安全空间,让慢行成为放松身心、提升生活品质的日常。

来到“南昌之星”摩天轮下,彩色塑胶铺就的智慧跑道上,60多岁的张女士和姐妹们沿着内侧慢走,“这条路走起来特别舒服,不硬不软,每天走两圈都不觉得累!”

不远处,智能存取包柜旁,晨练结束的市民王轩正取走随身物品,对于他来说,慢行系统的意义非同一般。王轩曾深受肥胖困扰,“过去,我体重200多斤,一度出现脂肪肝、腰椎间盘突出等问题,一次偶然的机会,



图①:江西南昌磨盘山森林公园步道。

我沿江边步道慢走,渐渐爱上运动。”好的环境能影响人。“赣江沿线的设施建设,不仅为大家提供了便捷的运动空间,更让我在科学锻炼的过程中感到放松和快乐。”王轩说。

这些让市民交口称赞的慢行体验,源于南昌市在城市规划建设中对民生需求的精准把握。

“从绿道串联的景观节点,到智慧化的配套设施,我们坚持‘生态优先、文城相融’的原则,通过开放绿地共享、绿道系统串联、科技赋能治理,把原本分散的滨江空间、文化地标、生态湿地连成有机整体。”红谷滩区城市管理和综合执法局党组成员、副局长张三怀说,这条总长28公里的“生态景观带”已升级为“市民生活带”,来健身、游玩的市民一路可看江景、赏绿意。

得天独厚的滨水空间不仅为南昌市提供了丰富的水资源,还为市民提供了休闲娱乐的场所,同时也对南昌市的生态环境和经济发展起到重要作用。

“红谷滩赣江风光带凭借慢行系统,将生态优势转化为民生福祉,成为市民共享的



活力空间,是城市滨水公共空间建设的生动范例。”南昌大学建筑与设计学院副院长周志仪长期关注城市公共空间发展,在他看来,红谷滩赣江慢行系统的独特价值,在于将这一生态长廊转化为“可感知、可参与、可共享”的载体,为全国城市滨水空间开发提供了宝贵经验。

慢行系统发展越快,就越能为绿色出行和美好生活提供支撑。这些慢行线路,或融入山水,或串联街巷,让市民在脚步间感受健康节奏,也在风景里留下美好时光。

改善体验,现代城市增添韵味

在重庆,步行从来不是一件简单的事。山地的高差、道路的曲折,塑造了独特的“立体交通”格局,也让生活在这座城市的人们习惯了“上坡下坡”的出行节奏。

近年来,重庆充分依托本地特色资源,不断推进高品质慢行系统建设。截至目前,中心城区已累计建成山城步道超过840公



里,一个“互联互通、便民高效、全龄友好”的多功能步道体系初步形成。

清晨,住在渝中区阿卡迪亚小区的陈女士从小区门口步道出发,通过慢行系统去九坑子农贸市场买菜。“以前买菜得绕好大一圈,现在几步路就到了!”她笑着说,“出行方便多了!”

阿卡迪亚小区依山而建,地形限制多,过去到最近的红岩村地铁站,看着就在眼前,但受制于高坡地形,得绕行近半小时。有了连接公共交通的步道后,居民去地铁站只要十来分钟。

阿卡迪亚小区的变化,得益于重庆持续推进山城步道建设。独特的地形地貌使得重庆中心城区的各类公共空间分布零散。近年来,重庆以山城步道为载体,将原本分散的社区、公园、学校和地铁站通过步道串联成网。

重庆市住建委编制发布《重庆市慢行系统建设“十四五”规划(2021—2025年)》,重点打造山城步道品牌。重庆市住建委相关负责人表示:“做规划不仅是修一条路,还是重新梳理公共空间,让市民生活更便捷,体验更丰富。”

沿着半山崖线步道一路向前,场景不断变化。这条顺应山势匠心打造的步道,沿途保留抗战遗址、老城墙等历史印记,串联起历史脉络。渝中区石油路街道经济发展办公室主任周春见证了这里的变迁:“在这里散步,就像翻阅一本活的城市史,让山城居民望见山、看见水、记住了乡愁。随着城市更新,楼高了,交通发达了,但山城步道串联起的城市空间,让重庆人感叹,这里还是山城的老味道。”

在戴家巷,步道也悄然改变了社区生态。沿着蜿蜒而上的石阶步道,40多家咖啡馆、文创商店和独立书店错落有致,原本沉寂的老社区焕发出新活力。年产值突破亿元,这不仅是商业的复苏,更是社区的重生。

“步道不是单纯的通道,它串联起居民的生活动线、商业形态和文化记忆,是社区有机更新的重要纽带,这里真正做到了‘以步道兴社区,以慢行促融合’。”渝中区重点项目建设事务中心主任唐柏君说。

山城步道,正用“慢”的方式,为这座快节奏发展的城市注入新内涵。出行不再是负担,而是一段可以享受的时光。从市井街巷到江岸风光,从社区更新到文化传承,慢行步道让出行更绿色,也让山城更有韵味。

城市慢行系统带来的“生态+文化+社会”的融合发展模式,既守护了自然基底,又激活了人文活力,更凝聚了社会共识。周志仪建议,绿道网络体系的规划与构建,需将城市的自然基底、历史文脉及人文精神等核心要素系统内化,通过绿道线路的统筹设计,有效整合水网绿地、城镇乡村、旅游景区、文化节点与生态农业观光区等多类空间载体。

图②:重庆渝中区步道上骑行。
图③:北京市民在自行车专用道上骑行。
北京市交通委员会供图

我国技能人才队伍不断壮大

“十四五”以来,全国累计4400多万人次取得职业技能等级证书

本报记者 邱超奕

“新质生产力快速发展,需要打造与之相匹配的新型劳动者队伍。”“十四五”期间,人力资源社会保障部会同有关部门实施技能中国行动,编制实施职业技能培训和技工教育两个“十四五”规划,制定“新八级工”、高技能领军人才培养等系列政策措施,形成了促进技能人才发展的“四梁八柱”政策体系,技能人才队伍总量不断扩大,结构持续优化,服务经济社会发展的能力进一步增强。”人力资源社会保障部有关负责人说。

支持更给力。“培训老师教得仔细,知识讲解到位,我学到很多。”近日,在甘肃武威古浪县的公共实训基地内,学员王珍在老师指导下学习挖掘机操作。目前,全国已有2440

所技工院校、2.9万家民办职业技能培训机构,505个公共实训基地。“十四五”以来,全国累计4400多万人次取得职业技能等级证书,评聘特级技师、首席技师6000多人次。

领域更广泛。“通过参加重庆沙坪坝区人社部门组织的全媒体运营师培训项目,我成功实现自主创业,如今月收入可达3万元。”00后小伙夏华说。我国先后组织实施制造业技能根基、数字人才培养、长期照护等专项培训计划,为高精尖产业与现代服务业培养了更多技能人才。

服务更有效。“按压时注意力度,保持每分钟100至120次的频率。”7月底,在海南海口爱尚宝贝职业培训中心,10余名职工专注练习健

康照护师技能。“学员考核取证后,我们可以申请补贴。”培训中心校长金川鸿说,得益于补贴政策,家政企业组织培训的积极性更高了。“十四五”以来,我国共组织开展补贴性职业技能培训9200多万人次,有力提升重点群体技能水平。

赛事更精彩。“十四五”期间,我国组团参加两届世界技能大赛,金牌榜、团体总分蝉联世界第一,举办两届全国技能大赛,广泛组织全国行业职业技能竞赛和省级综合性职业技能竞赛,各级各类技能竞赛蓬勃开展,每年带动上千万人次踊跃参加。

人力资源社会保障部有关负责人表示,下一步将积极谋划“十五五”技能人才队伍建设,不断加大政策供给,加强组织实施、优化发展环境,努力造就一支规模宏大、素质优良、结构合理的技能劳动者大军。

热议

孩子已经放学,家长仍在上班,是摆在许多双职工家庭面前的现实难题。破解这道难题,需要学校、社会、家长等各方携手,共同把这道民生必答题的答案写实、写深、写温暖

新学期伊始,悠扬放学铃声在下午3点半准时响起,孩子们欢快地涌出校门,不少家长却为此皱紧了眉头。孩子已经放学,家长仍在上班,这几个小时的时间差,成了许多双职工家庭面临的现实难题。

“三点半难题”的症结,本质上是家长工作时间与孩子在校时间的结构性错位。为破解这一民生痛点,各地已积极探索多种路径,但部分家长反馈学校的课后服务内容较为单一,“只是看着写作业”,难以满足孩子多样化发展需求;一些地区课后服务结束时间与家长下班时间存在时间差,衔接问题尚未完全解决;校车服务安全管理、社区托管点专业师资与稳定经费保障等亦是现实挑战。

“三点半难题”是摆在家庭、学校与社会面前的一道必答题。它关乎下一代的健康成长,关乎千家万户的安宁幸福,更关乎全社会育人合力的形成。答好这道题,需要的是“问题共答”的共识与协同,唯有各方携手,方能找到最优解。

学校要发挥关键作用。学校提供课后服务,不应仅是简单的“时间填充”,更应迈向“量质齐升”。除了组织学生完成作业、进行课程答疑辅导,还可以充分利用校内师资、场地优势,开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。在上海宝山区,全区97所公办、民办小学课后服务全覆盖,分时段安排作业指导、特色课程,最大程度满足学生多样化需求。黑龙江哈尔滨花园小学在课后服务时段,基于学生个性发展和学习兴趣,开设了100余个门类的特色“种子”课程。实践证明,变“看管”为“赋能”,孩子在课后时光中就能收获更多成长。

社会力量是纾解“三点半难题”不可或缺的重要一环。各类社会公共服务机构拥有丰富的场地、课程与专业资源,将其有效导入日常课后托管服务,大有可为。近年来,不少地方的青少年文化宫等机构尝试在暑期开设托管课程,若能将此优质课程常态化、社区化,无疑能极大丰富课后服务供给。社区可联动少年宫、科技馆、博物馆、体育馆等公共文化体育机构,以及符合条件的非学科类校外培训机构,引入专业力量,开设更多寓教于乐的活动项目,让孩子在家门口就能锻炼身体、培养兴趣,实现“离校不离管,活动更精彩”。

家长是破解难题的重要参与者。家长应积极参与家校沟通,主动了解并理性选择学校或社区提供的课后服务项目,及时反馈诉求与建议。在家庭层面,亦可尝试与邻近家庭组建“互助小组”,在邻里相熟、信任的基础上,轮流照看孩子,组织学习或活动。更重要的是,即便工作繁忙,家长也应努力提升陪伴质量,利用有限的闲暇时间,关注孩子的情绪与状态,进行亲子阅读、户外运动等,给予孩子有效的情感支持与陪伴。

孩子的成长,既需要知识的教导、温情的陪伴,也需要一些自由探索、自主学习的“留白”时光。化解“三点半难题”,目标并非要用无缝衔接的活动填满孩子的每一分钟,而是要消除令人忧心的“安全真空”与“教育盲区”,为他们创造一个安全、充实、有益、快乐的课后环境。这迫切需要我们写好“家校社协同”这篇大文章,将学校的主导作用、社会的支持优势和家长的参与力量拧成一股绳,共同把这道民生必答题的答案写实、写深、写温暖,让“三点半的钟声”之后,回响的不再是困扰与焦虑,而是孩子们的欢笑声与成长的拔节声。

服务港

给孩子挑选护眼设备 需要注意啥

本报记者 申少铁

开学后,孩子在家看书、做作业的时间增多,很多家长考虑给孩子挑选护眼设备。如今,市场上的护眼设备种类繁多、性能不一,如何挑选合适的护眼设备?首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉对此进行了解答。

“如果孩子已经出现近视,最重要的是光学矫正。”李莉说,很多家长认为,孩子出现近视,度数不高,不需要配眼镜,这种观点是不对的。通过光学矫正,孩子正常看清远处物体,不仅可以缓解眼睛疲劳,还能有效延缓近视。由于光学矫正的镜片种类比较多,功能多样,需要根据眼睛的具体情况来选择,家长最好咨询眼科医生。

台灯是孩子在家学习的常用工具。李莉建议,家长选择台灯的原则是越接近自然光越好,也就是说光谱尽量宽一点,能够减少眼睛的疲劳感和不适感。从光学的角度看,要尽量选择有害蓝光的光源,市面上RG0等级的台灯是最安全的。频闪对眼睛也会造成疲劳感,应尽量选择频闪少的台灯。此外,孩子在家看书,要保持阅读范围的照度在400勒克斯左右,同时光照尽量柔和、均匀。现在,市面上有小工具可以测量光照强度,家长们不妨在家备一个。

一些家长会给孩子置办护眼写字台。李莉建议,选择护眼写字台最好有升降功能,能根据孩子的身高来调整写字台高度,有助于孩子端正坐姿。

“孩子近视产生的主要原因是持续近距离用眼时间太长。”李莉说,预防近视或延缓近视进展,关键还是要养成健康的用眼习惯。建议家长让孩子养成“3个20”习惯,即看近的时间达20分钟,眼睛向20英尺(约6米)以外望20秒;督促孩子在看书写字时保持“一寸一尺一拳”的坐姿,即手距离笔尖一寸,眼睛距离书本一尺,胸口距离桌子一拳。此外,让孩子保证每天至少2小时日间户外活动,作息规律,均衡饮食,也有利于视力健康。

如何解决课后『三点半难题』

杨远帆