

北京冬奥会
成首个“碳中和”冬奥会

本报讯（记者 崔欣）记者在近日举行的2022北京新闻中心美丽中国·绿色冬奥专场新闻发布会上了解到，中国政府全面落实绿色办奥举措，使北京冬奥会成为迄今为止第一个“碳中和”的冬奥会。

会上，中国工程院院士、生态环境部环境规划院院长、中国环境科学学会理事长王金南表示，中国政府全面落实绿色办奥举措，充分改造利用鸟巢、水立方、五棵松等原有奥运场馆，新增场地从设计源头减少对环境影

响，国家速滑馆“冰丝带”成为世界上第一座采用二氧化碳跨临界直冷系统制冰的大道速滑馆，碳排放趋近于零；冬奥会全部场馆达到绿色建筑标准、常规能源100%使用绿电；节能与清洁能源车辆占全部赛事时保障车辆的84.9%，为历届冬奥会最高。

“在开幕式上以‘不点火’代替‘点燃’、以‘微火’取代熊熊大火，充分体现低碳环保，可以说这是绿色奥运的新起点。通过使用大量光伏和风能发电、地方捐赠林业碳汇、企业赞助核

证碳减排量等方式，圆满兑现北京冬奥会实现碳中和的承诺，北京冬奥会成为迄今为止第一个‘碳中和’的冬奥会。”王金南说。有关媒体和权威杂志的报道也印证了这一点，中国举办了一届“绿色”冬奥会，展示了其在绿色技术领域的领先地位。《自然》杂志撰文指出，北京冬奥会所采取的减排措施大大超过往届冬奥会，尽管此次冬奥会减少的碳排放只是中国总碳排放的沧海一粟，但它证明了在更广范围活动中实现碳中和是可行的。

多重因素促成“北京冬奥蓝”

本报讯（记者 崔欣）在近日举行的2022北京新闻中心美丽中国·绿色冬奥专场新闻发布会上，生态环境部大气环境司副司长张大伟在回答记者提问时表示，冬奥会开幕以来，北京市空气质量持续优良，得益于多重因素叠加影响。

“能够取得如此成绩，主要得益于‘人努力’和‘天帮忙’。”张大伟介绍，我国持续开展大气污染防治工作。2013年以来，我国政府先后发布实施《大气污染防治行动计划》《打赢蓝天保卫战三年行动计划》，将京

津冀及周边地区作为国家大气污染防治重点区域，持续开展秋冬季大气污染综合治理攻坚行动，加快推进区域产业、能源、运输结构调整。通过上述大气污染防治本措施，区域污染物排放强度大幅降低，空气质量显著改善。此外，北京冬奥会赛事期间精准实施区域联防联控、春节期间区域内社会经济活动水平大幅下降、春节烟花爆竹禁燃禁放管控到位也是重要因素。

从“天帮忙”上看，气象条件总体有利。赛事期间，北京市冷空气活动较频繁，与历史同期

相比，气压和风速偏高，平均湿度和相对湿度偏低。特别是开幕式前后，北京、张家口等城市持续受到偏北冷空气影响，大气扩散条件相对较好，有利于污染物浓度下降。

根据监测数据显示，2月4日至17日，北京市PM2.5平均浓度为24微克/立方米，京津冀三地PM2.5浓度同比下降40%以上，周边地区同比下降30%以上；特别是2月4日开幕式当天，北京市PM2.5日均浓度更是低至5微克/立方米，“北京蓝”成为冬奥会亮丽底色。

三年专项行动整治整改点位33.6万个

北京多区域
基本实现无障碍化

本报讯（记者 赵思远）2月20日，记者从2022北京新闻中心“残疾人冰雪运动与北京冬残奥会”专场发布会上获悉，北京市抓住冬奥会和冬残奥会筹办契机，三年来累计整治整改点位33.6万个，精心打造100个无障碍精品示范街区、100个“一刻钟无障碍便民服务区”，首都城市功能核心区、冬奥会冬残奥会赛事和服务保障相关区域基本实现无障碍化。

北京市残联副理事长董连民介绍，2019年，北京市启动了全市无障碍环境建设2019—2021年专项行动。三年来，北京市修复盲道2.6万处、人行横道6597处；改造人行天桥和地下通道35个，使城市全域主要道路盲道基本“无断点”、缘石坡道基本“零高差”。为帮助更多残疾人、老年人独立出行，改造公交枢纽、公交站台、地铁站、公共停车场2千余个；地铁1、2号线等老线车站更新59部爬楼车和142部轮椅升降平台；打造606条无障碍公交线路，1.2万余辆公交车配备无障碍导板等设施；配置无障碍出租车535辆。实施残疾人、老

年人家庭无障碍改造：老旧小区实行“菜单式”改造，加装电梯等无障碍设施改造成为常规性项目，2.95万栋老旧住宅楼加装扶手、单元门口进行坡化；改造街边“七小”门店2.43万个，努力解决群众家门“最后一公里”的无障碍问题。

此外，北京市的市、区、街乡三级政务大厅，二、三级医院，一、二类公共厕所全面实现无障碍化；公园景区、宾馆饭店以及图书馆、文化馆、影剧院等公共文化体育场所无障碍设施及服务进一步普及；大中型商超无障碍软硬件水平明显提升；各级学校无障碍设施进一步完善，软性服务实现全覆盖；银行无障碍设施、服务持续优化。

目前，北京市把公共空间无障碍设施维护纳入城市网格化管理，处置占用、闲置无障碍设施问题23.47万个；建立无障碍设施信息管理系统，对有关问题及其解决进行常态化上账销账。另有2000名专业监督员活跃在一线，以体验查问题、以监督促整改，参与无障碍改造的事前评估、事中指导、事后验收。

■助力冬奥 首都职工在行动

冬奥志愿者在假期远离家人，无暇顾及学业和生活，要高质量地完成大强度的志愿服务，部分人还要接受闭环管理，时间长了难免出现心理波动。为了帮助他们尽快调整心态，北京交通大学组建了一支冬奥心理保障工作团队，为志愿者及时开出心灵药方。

北京交大此次派出近700名冬奥志愿服务人员，服务于国家体育馆赛会运行，以及五棵松体育馆、冰立方体育馆、国家速滑馆场馆周边点位。他们在一线奋斗，该校学工团队则做好后勤保障，心理服务是其中的重要一环。

冬奥心理保障工作团队共有10余名成员，由北京交大心理素质教育中心副主任张驰担任负责人。团队在学校和驻地同时工作，面向重点人群进行心理宣传、心理咨询、心理干预等服务，保障志愿者的心理健康。

张驰从事高校心理咨询服务近20年，参加过2003年非典、汶川地震、北京奥运会志愿者培训、新冠疫情等重大项目的心理危机干预，有着丰富的心理服务经验。他将冬奥心理保障团队分为心理测评组、宣传教育组、咨询服务组、危机干预组和朋辈保障组，根据志愿者工作的不同阶段采取相应的心理干预措施。

“赛事工作期指的是冬奥会

志愿者的心理“急诊医生”
——访北京交通大学志愿者心理保障工作团队

□本报记者 任洁



张驰在给志愿者们做心理辅导

举办的这两周，这段时间志愿者工作节奏快，加之天寒地冻，各种不确定性极易导致志愿者出现心理问题。”张驰说。考虑到志愿者每天奔波于赛场内外，出现心理问题时无暇寻求帮助，他就主动出击，带领5个小组分别开展志愿者心理测评、举办线上心理讲座或心理干预、开通冬奥志

愿者咨询热线、发现解决志愿者心理危机、在特定时期推出情绪支持陪伴团体等活动，为志愿者的心理“把脉”，并及时对症下药。

由于志愿者来自不同学校，对于在测试中有情绪反应的学生，张驰先安排驻地访谈，再转告其所在学校的心理教师，请对

方跟进帮助。同时他招募了120名冬奥志愿者，以便及时发现同伴的心理问题并提供帮助。

在张驰的主持下，冬奥心理“光芒计划”启动。志愿者们驻地的电梯间贴上海报，以同伴的视角温情诉说“责任”“友情”“陪伴”“理解”等主题，为彼此加油打气。此外，精心安排的运动、养生等讲座，有效引导志愿者调整生活规律，增强活力，预防心理疾病。

为了让学生感受到学校的关心，驻地每天都安排老师在志愿者从驻地出发和回来时在一旁接送，无论早晚，志愿者上下车时都能看到老师高举的手牌和关切的眼神；平时走在路上遇到时，老师也会和学生聊上几句。“总是问候，常常安慰”，增强了学校与志愿者的情感联系，也让志愿者知道自己不是孤身作战。

在与志愿者的接触中，张驰发现很多人都面临志愿服务与学业、就业如何协调的问题，大部分人会适度安排好时间，自己调节心态，也有人在压力下出现焦

虑、失眠等症状。“这些情绪属于非正常事件下的正常反应，我们介入时，要看其是否超过正常的度，是否影响团队。”他总结出心理干预五步法：评估心理危机、处理情绪、找到问题根源、带出希望、长期支持，并将之应用在实践中。

“老师，我忙着做志愿服务，论文一直没有进展，心里着急，脸上起了很多痘痘，晚上还睡不着觉。”一个在读研究生二年级的学生在心理测试中写下自己的问题。看到她的求助，张驰找到她交流，通过倾听她的宣泄，逐渐发现她焦虑的根源来自家庭，是父母的过高要求加上工作的劳累激发了她的焦虑反应。经过两次心理咨询，这个学生充分倾诉了烦恼，张驰再适时提出舒缓压力的建议，对方逐渐放松下来，告诉张驰自己的情绪好多了，会坚持完成服务，待赛事结束后全力投入论文撰写中。

“人处在情绪中往往想不到方法，我们团队就像是心理科‘急诊医生’，要帮助其找到千头万绪中的核心点，建议其做哪些事来缓解情绪，学会求助别人、调整自己、树立信念，重新找回动力，有的还需要长期关注。”看到志愿者完成心理咨询后重新露出的笑脸，张驰团队就会非常欣慰。