

春节临近，出京客流明显增多，记者近日从市交通委获悉，针对春节假期节前和节后进出京客流增多情况，本市交通行业推出十项便民服务措施，包括延长地铁运营时间、公交开行多条地铁摆渡线、高速公路免费通行等，服务市民游客。

地铁延时、公交开行专线服务 十项便民交通措施 保障节日出行

□本报记者 周美玉

多条地铁线路延时运营

根据火车站、机场客流情况，适时启动运力提级保障机制，地铁线路备足运力、延长运营时间。2月5日至7日，地铁4号线、7号线延长运营时间0.5小时。2月15日、16日、17日、18日，地铁2号线延长运营时间0.5小时，地铁4号线、7号线、14号线延长运营时间1小时，首都机场线、大兴机场线延长运营时间0.5小时，地铁16号线北京丰台站提前0.5小时开门。根据火车站、机场客流时空分布特点，在出入口、闸机群、换乘通道、扶梯等重点位置合理安排现场人员力量，加强宣传引导。

动态调整公交车次和发车间隔

北京西站始发途经的9路、21路等延长运营时间。北京南站夜17路等夜班线路配备机动运力。丰台站增加至夏家胡同夜间摆渡线路发车频次。朝阳站开行多条地铁摆渡线路。北京西站、北京南站和丰台站，重点加强返京客流高峰期间间接续运输保障。7大火车站周边11处公交场站安排机动车辆，根据客流情况

及时调派车辆，保障旅客出行。

公交开行摆渡线接驳朝阳站

节前高峰（2月6日、7日），增加朝阳站与地铁6号线、10号线、14号线接驳公交线路运力投入，加密413路运行车次，在地铁10号线亮马桥站、14号线东风北桥站安排大运力摆渡车。节后2月15日至2月18日，朝阳站5条公交日班线路增加配车，增发地铁直达摆渡车发车频次，直达地铁14号线、10号线。适时发出专194路、911路区间车和节假日专线，直达地铁6号线，夜13路安排机动车，及时疏散抵京客流。

高速公路免费时间共9天

春节假期高速公路免费时间为2月9日（除夕）0时至2月17日（初八）24时，共计9天。优化增加17条进出京高速公路收费站小客车通道，高峰时段开道率100%。高速公路服务区361个充电车位正常使用，增加3处司机之家。

机场巴士增加运营线路

机场巴士结合乘客出行需求，调整站点设置，储备机动运力，做好机场兜底运输保障。首

都机场乘客可使用“北京首都国际机场”小程序，查询出租车、网约车、地铁和机场巴士的乘车导航、班次、等待时长预测，并有一键购票功能。大兴机场巴士夜间线路2:00前旅客最长等候时间不超过30分钟，做到“客满即发，随时补班”。

出租车党员车队“保点”运输

从2月2日至2月24日，组织巡游企业、18支党员车队驾驶员参与春运接续运输保障，在重要场站“保点”。同时，协调重点网约车企业建立春运保障车队，安排700余辆网约车专项保障“七站两场”接驳运输，并提前向网约车平台发布航班及旅客量预测情况，协调平台向机场火车站优先派单。协调相关部门设置网约车专用停车区域，优化保障组织流线。

开行23条公交旅游专线

节日期间，开行业至古北水镇、慕田峪、红螺寺、潭柘寺等景区的16条观光专线和去往环球度假区、八达岭长城、城市副中心三大文化建筑的7条通游专线。根据民俗活动和景区地点，做好途经线路运力安排。密切关

注途经王府井、前门步行街、西单、什刹海、鼓楼5处重点商圈的24条公交线路的车辆实时满载情况，适时采取区间、快车等临时调度措施。

加大重点景区、商圈停车供给

东城区在庙会周边设置两处临时停车区域，城市副中心三大文化建筑结合周边闲置场地临时增设停车位2000余个。8条轨道交通线路14个站点周边的20座P+R停车场，24小时开放。

省际客运站提供24小时候车服务

各站加强联网售票系统管理，做好车票预售计划，并及时向社会公示；增加一线站务人员、增设售票窗口、延长预售票时限。针对客流量较大的班线，采取开设专线售票窗口、提前调度车辆入站、循环发班等方式，减少旅客候车时间。同时，向旅客提供24小时候车服务。

开行旅游客运班线

开通六里桥等长途客运站发往延庆奥林匹克园区、国家高山滑雪中心等热门景区的旅游客运班线。

【健康红绿灯】

绿灯

5个细节安全做美甲



适度地美甲伤害并不大，需注意以下细节：确保美甲师洗过手，将工具消毒后再进行操作；不要清理甲上皮，否则细菌可能会由此进入体内引起感染；不要连续美甲，给指甲自然生长和修复的时间；怀疑有甲沟炎等感染时，要立即停止美甲并就医；卸指甲时不要用手或利器刮指甲，要使用专门的卸甲产品。

咳不出痰试试俯卧排痰



咳不出痰怎么办？推荐“俯卧排痰姿势”，有助于把氧气送到肺底，促进肺里的分泌物及时排出。通过“双手交叉—低头—深呼吸—咳嗽”，有助排出肺底的痰液。俯卧位排痰操作期间，需要保持气道的通畅，及时清理分泌物，尤其是老人操作时，需要有家人或护理人员严密监护。

红灯

顽固性口臭可能是幽门螺杆菌感染



幽门螺杆菌能够分解尿素产生氨来中和胃酸，为自己营造舒适的生存环境。幽门螺杆菌在胃内产生的氨及挥发性硫化物会通过反流进入口腔。此外，还可产生硫化氢、甲硫醇，让胃肠消化吸收功能受损，产生臭味气体。如果出现顽固性口臭，要警惕是否感染了幽门螺杆菌。

尿酸高喝酸奶也要控制量



痛风患者如果用奶类作为蛋白质的主要来源，可每日喝500毫升脱脂奶，能够供应600毫克以上的钾和500毫克以上的钙。但如果把500毫升牛奶换成500毫升酸奶，按7%添加糖的最低量来计算，就会摄入35克添加糖。考虑到高尿酸人群大部分存在肥胖和高血脂问题，建议每日最多喝200毫升酸奶，其他喝脱脂奶比较好。



高高挂起的古风灯笼，会动的古画、会变形的机甲《长城龙》……2024年“圆明园里过大年”新春游园会即将开启，从大

福启新岁龙腾腾 圆明园里过大年

□本报记者 边磊/文 于佳/摄

年初一到正月十五，圆明园将举办精彩的文化活动，让公众赏民俗、品年味，共度龙年新春。

今年，圆明园南门广场将在春节期间展出大型机甲艺术装置《长城龙》。通过巧妙构思将“长城与龙”两个民族象征性图腾融于一体，用机械装置诠释中华文明。静态时，它是一座巍峨长城；装置启动后，一条近20米长的金色巨龙腾空出世，寄寓美好祝愿。

今年春节，圆明园以清朝宫廷过年为历史依托，在园内搭建3座宫门造型装置，并分别粘贴文武门神、对联等，打造别具宫

廷文化特色的新年氛围。园内的环境布置选用朱红、黄、翡翠绿的宫廷配色，结合龙纹、云纹样式，凸显皇家风韵。还有那一排排的“灯笼海”，仿佛看到了百年前的春节御园。

春节期间，圆明园博物馆古风灯笼高高挂起，更显古朴祥和，馆内《百年梦圆——马首铜像回归展》《传承·守望——圆明园文物保护成果展》《圆明园石柱回归展》常设展览正常开放，并开展猜灯谜等新春活动。此外，圆明园联合中国文物交流中心在藕香榭区域打造博物馆大观活动，集合全国各省

市博物馆的精品展览、特色文创产品等，为游客送上一道文化年味大餐。

此外，春节期间，圆明园在升平署特别打造了一个文化数字体验区，室内区域设有“数字冰嬉”“正月观灯”“锦绣霓裳”“朱萼碧瓦”等内容板块，游客可感受古画动起来、清代服饰AI换装带来的科技震撼。室外区域陈设着局部复原的三项清朝宫廷游艺装置，即转云游、西洋秋千和烟火盒子，它们是盛时圆明园节庆期间的表演节目。在这里，历史中的场景走进现实，带给游客沉浸式的游园体验。

丰台区市场监管局

开展企业走访 将服务送上门

为持续优化营商环境，提升服务效能，有力有序助力辖区内企业发展，压实压牢企业主体责任，丰台区市场监管局卢沟桥街道所对辖区内企业进行实地走访，积极开展工作指导，将服务送上门，将工作做在前。

主动出击，向前一步 以统

一模板作为基础支撑，以精准帮扶作为着力重点，针对不同企业不同痛点难点，在企业制度制定、执行、落实等方面予以指导帮助。

加强数据分析 根据12345、12315投诉举报线索，对投诉比较集中的企业进行实地走访，开展一对一法律法规培训，帮助企业

提高合规经营意识，确保消费者“急难愁盼”问题及时有效解决。

举一反三 针对“接诉即办”工作中涉及广告、价格等方面的问题，结合相关案例，围绕热点问题，对相关企业进行详细讲解，解答企业疑问，使企业主动降低被投诉风险，切实做到深化主动治

理、未诉先办，避免类似问题的发生。

下一步，卢沟桥街道市场监管局将继续开展走访活动，充分发挥市场监管综合职能，聚焦优化营商环境，推动落实助企纾困，促进企业、地区经济倍速增长。（张翔菲）

·广告·