



在近日举行的联合国教科文组织第46届世界遗产大会上，我国申报的“北京中轴线——中国理想都城秩序的杰作”被正式列入《世界遗产名录》。为方便市民游客打卡，市交通委推荐两种绿色出行方式——乘坐地铁8号线、5路公交车，畅游北京中轴线。

搭乘地铁8号线来一场City walk

车站内充满中轴线元素

北京地铁8号线呈南北走向，共34座运营车站，把天桥、前门、王府井、鼓楼、什刹海、南锣鼓巷、永定门等老北京特色文化地标连成一线。地铁8号线不仅在地图上与北京中轴线遥相呼应，在车站的设计上也与其有着极高的吻合度。

走进地铁8号线车站，永定门外站的《中轴胜境》用超高清、高刷新率的LED矩阵屏幕，实时更新藻井艺术内容，采用固定画面形式营造中国传统造景效果；前门站的《中轴锦绣》以正阳门为坐标北望鸟瞰京城的宏伟图景，通过再现北京古城建筑群昔日面貌，力图呈现人类城市规划与建设史上的伟大文化遗产，彰显以北京城为代表的中国传统城市规划、建筑营造的空间格局与人文内涵；金鱼胡同站的《连年有鱼》运用在中国文化中象征祥瑞、喜庆的“鱼水”元素，采用马赛克拼贴镶嵌工艺，描绘了锦鲤鱼群在池水中游动嬉戏的生动图景。

“中轴线专列”带给乘客沉浸式乘车体验

除了车站内无处不在的中轴元素，北京地铁还与北京京中轴线保护公益基金会在地铁8号线共同打造了一列独一无二的“中轴线专列”。专列在外观、内饰的设计中融入了15个北京中轴文化遗产点建筑元素，每节车厢的车门上都张贴着中轴线文化展示图片，座椅上也增加了中轴线建筑剪影贴纸装饰，扶手拉环上是中轴线手绘风景画。专列还融合了数字化内容和体验，乘客可通过扫描列车车门上的“云上中轴”二维码登录小程序，在线感受北京中轴线文化遗产风貌。同时，在王府井、前门、鼓楼大街、南锣鼓巷、中国美术馆、海户屯、天桥共7座车站的站台上张贴了中轴文化装饰设计，为乘客提供了一个“可见、可感、可体验、可触摸”的沉浸式乘车体验，形成了一条流动的中轴文化带。

为进一步引领乘客感受中轴文化之美，北京地铁还举办了一系列乘客互动活动。为纪念北京地铁8号线全线贯通，开展了“畅通南北·探寻最美中轴线”主题活动，采用线上线下联动形式，让乘客在乘坐地铁的过程中就可以感受到北京中轴线的独特魅力。后续，北京地铁还将在8号线部分车站继续开展“中轴文化特色印章打卡活动”，丰富乘客乘车体验。

双休日最小列车间隔将缩至4分钟

从16年前的“奥运支线”到如今的“地下中轴线”，北京地铁不断提升服务品质，丰富广大乘客的出行体验。

正值暑运期间，地铁8号线客流量显著攀升，特别是临近热门旅游景点的车站，什刹海站、金鱼胡同站、前门站双休日日均客流量排名前三位，为3万人次左右。相较于2023年暑运期间日均客流量，涨幅较为明显的是森林公园南门站、奥林匹克公园站和前门站，同比增长约30%。

为确保暑运期间运营安全稳定，缓解客流压力，8号线双休日最小列车间隔将由5分钟缩至4分钟，增加运力投放25%。为做好暑期乘客出行服务，中国美术馆站、什刹海站提供旅游导行卡，并对特殊人群游客提供接续服务和无障碍服务。奥体中心站区组织党员、团员组成内部志愿服务队，联合平安地铁志愿者志愿服务队，在所辖奥体中心站、奥林匹克公园站、森林公园南门站开展志愿服务，平日重点对暑期旅游客流进行答疑解惑、出行引导等服务，演唱会期间进行客流疏导、安全提示、购票引导等服务。

乘地铁坐公交

打卡北京中轴线

■本报记者 周美玉

5路车 89岁公交串起最美中轴线

全长22公里 被誉为“龙脊线路”

北京公交车不仅仅是交通工具，更是承载着这座城市记忆的载体。5路公交车是市区最长的公交线路之一，今年已是89岁“高龄”，穿越大半个北京老城，线路恰好接近北京中轴线，连接着政治文化中心与历史古迹。5路公交车犹如一条流动的时空隧道，带领乘客们穿越历史的长河，感受北京深厚的文化底蕴。

5路公交车隶属于北京市公共交通集团电车分公司第十九车队，它是一条有着悠久历史的公交线路。自1935年8月22日开通，不断调整优化，成为连接北京南北的重要纽带。如今，它穿梭于丰台、西城、东城、朝阳四区，途经前门、天安门、北海、景山、地安门、万宁桥、鼓楼等重要地标，全长22公里，被誉为“龙脊线路”。

途经天安门广场，乘客可以近距离欣赏到这座世界上最大的城市广场的壮丽景色。这里曾是历史的见证者，也是新中国成立的象征。从车窗向外望去，人民英雄纪念碑、毛主席纪念堂、中国国家博物馆等标志性建筑映入眼帘。

驶过景山西街，5路公交车将乘客带入了紫禁城的世界。这座历经600多年风风雨雨的皇家宫殿，见证了中国历史的兴衰变迁。红墙绿瓦，金碧辉煌，每一个细节都透露着中国古代建筑的精巧与庄重。在这里，乘客仿佛可以触摸到历史的脉搏，感受到中华文化的博大精深。

公交车内可扫码了解中轴线相关知识

穿过景山，5路公交车重回中轴线，沿着地安门大街北行。地安门一带是传统的商业街区，如今已被创意店铺和时尚餐厅取代，成为新的旅游热点。什刹海景区则是北京著名的水岸生活区，夏日泛舟、冬季冰场，这里是北京生活的一部分。恭王府、钟鼓楼等名胜古迹散落在周边，构成了一幅生动的北京画卷。

万宁桥位于地安门外大街中部，是北京中轴线上最古老的桥梁之一。这座有着700多年历史的古桥见证了北京的沧桑巨变。为了保护这座具有历史价值的桥梁，5路公交车已经更换了更环保、更轻便的车辆，以减少对古迹的影响。

5路公交车的终点站位于北土城，这里是元大都遗址区，也是北京新的城市中心。地铁8号线和10号线在这里交汇，为乘客提供了便利的交通选择。

随着时代的变迁，5路公交车也在不断更新换代，引入了新能源车辆、智能刷卡机、智能电子站牌等新技术设备，为乘客提供更加舒适、便捷的乘车体验。另外，为了让人们在乘坐5路公交车的同时了解沿线文化和公交车历史，车队还打造了车厢文化，并按照“一码一主题”的方式，在车厢文化上增加扫码功能。乘客可以通过手机扫码，看视频、听讲解，了解更多与中轴线有关的知识。



【健康红绿灯】

绿灯

吃冷饮的最佳时间是下午



为了最大程度减轻冷饮对身体的伤害，建议把吃冷饮的时间安排在中午12点到下午3点；尽量选择小份冷饮，冰镇饮料每次不要超过150毫升，相当于普通矿泉水瓶的1/3，雪糕、冰棒最多一根。此外，剧烈运动后、有头痛或呼吸道症状时不适合吃冷饮。

入睡困难试试腹式呼吸



腹式呼吸可以将身体带回神经系统的平静部分，即副交感神经系统（控制消化、休息，并可帮助减缓呼吸和心率）。很多失眠的人，睡前脑子里就像“放电影”一样，这时就很适合进行腹式呼吸。将全身各肌群放松，注意力集中到肚子上，感受腹式呼吸时肚子的起伏，有助排除其他思维干扰，让活跃的神经放松下来，从而进入睡眠状态。

红灯

手掌发红是肝脏的求救信号



肝脏，人体最大的解毒器官，也是新陈代谢最旺盛的器官。它拥有500多种生理功能，却天生“隐忍”：即使肝细胞已经损坏70%，人体也未必会觉察到任何不适。仔细观察手掌两侧的大、小鱼际以及指尖处，呈粉红色斑点和斑块，按压后为苍白色，就要警惕是“肝掌”。

暴雨淋雨后回家要洗澡



暴雨天气淋雨后，回家要尽快洗澡冲洗干净并擦干身体。尤其湿鞋后，双脚可用1%的盐水泡半小时后再洗净；如皮肤有划伤、破损，可用1%左右浓度的盐水冲洗或碘酒消毒，预防和控制感染；对于有湿疹、脚气等皮肤病史的人来说要格外注意。