

“党建红”融合“法治蓝”“闻诉即办”遇上“红雁枫桥” 会产生怎样的连锁反应？

本报讯(通讯员 韩枫)当“党建红”融合“法治蓝”，“闻诉即办”遇上“红雁枫桥”，会产生怎样的连锁反应？村民的笑容就是最好的答案。

为不断推进党建引领法治沟域建设，进一步提升群众安全感和满意度，11月21日，雁翎镇司法所、市民诉求处置中心携手区司法局在雁翎镇“百千工程”示范村田庄村联合开展“人民调解化纠纷·接诉即办暖民心——以法为媒、局镇联动、共绘同心圆活动”，旨在推动乡村治理提质增效。

活动现场，随着一副写有“法治护航接诉即办·调解助力乡村善治”画轴的徐徐展开，这场“接地气”“聚人气”“冒热气”的普法宣传活动正式开始。参加此次活动的田庄沟域村民代表们，纷纷在卷轴上签名打

卡，并表示将自觉带头、率先垂范，争做乡村“法律明白人”，当好雁翎镇闻诉即办“抢答人”。

活动通过“发放宣传单+讲解+解答”的形式开展精准普法，用通俗易懂的语言为田庄沟域村民代表们讲解民法典中与群众生活密切相关的法律知识。

雁翎镇司法所负责人于春浩介绍：“农村基层党组织是乡村振兴的一线指挥部，是打通为民服务‘最后一公里’的关键。一方面，通过学法用法加强田庄沟域百姓的法治观念，另一方面，促进法治思维融入雁翎镇接诉即办工作，把闻诉即办当作主动推进基层治理的良好抓手，认真回应辖区内村民的诉求和呼声。”

据了解，本次活动共发放《民法

典》《宪法》《民法典》等法律法规宣传资料100余份，有力强化了乡村干部群众的法治意识。

在活动的另一边，区法律援助中心的公职律师正忙着对田庄沟域的“法律明白人”、网格员、村干部等重点人员有针对性地开展培训，传授调解方法和技巧，并结合典型案例，重点讲解婚姻家庭、邻里关系、民间借贷等常见纠纷的调解要点，提升乡村普法人员法治实践能力。

“我们现在做调解工作，常见的有两种类型，一是当事人直接申请，另一种是借助接诉即办平台主动介入邻里矛盾纠纷，实现小事不出村，大事不出镇。通过几年的调解工作，我发现村民们的觉悟越来越高，

矛盾纠纷也比以前少了很多。”讲述人白利琴是田庄村“两委”干部，也是田庄村的专职调解员。只要有农闲，白利琴都会走街串巷开展义务普法宣传、调纠纷、讲政策。

今年以来，雁翎镇以“枫桥”司法所创建为抓手，重点吸纳优秀老党员、老干部、老乡贤担任睦邻恳谈室的荣誉室长，发挥乡情、友情、亲情纽带作用，接待来访群众，面对面主动化解矛盾纠纷。睦邻恳谈室也切实发挥其作用，自运行以来，共调解婆媳矛盾、邻里纠纷等30余起，真正意义上实现了“小事不出村，大事不出镇，矛盾不上交”，聚合力让基层治理“实”起来。

区工商联 开展“学思想 明方向 强信心 建新功” 理想信念教育系列活动



本报讯 日前，区工商联组织机关党员干部、民营经济代表人士、年轻一代民营经济人士等22人，以“立足统战新格局 注入发展新动能”为主题开展理想信念教育活动，参观了北京蓝箭航天空间科技股份有限公司和北京经开区统战实践教育基地展览馆，并现场聆听讲解。

据了解，北京蓝箭航天空间科技股份有限公司是研制国内首款液氧甲烷液体火箭，且研制进展最快的民营企业。企业家们在

此领略到了我国航天科技的最新技术和科技创新成果转化的最新应用场景，切身感受现代化高精尖产业基地建设。

本次活动进一步激发了民营经济代表人士的凝聚力和向心力，坚定听党话、跟党走信心和决心，增强民营企业发展信心，鼓舞企业家们为助力区域经济高质量发展探索新的路径，为奋力打造“五个门头沟”注入民营经济力量。

区工商联/供稿

推动道路工程绿色低碳 区公路分局使用新材料



本报讯(记者 陈凯)区公路分局不断探索和实践绿色低碳交通发展的新技术、新理念，在109国道修复性养护工程中采用新材料，进一步提高道路使用寿命，提升不同路段通行能力。

109国道修复性养护工程道路长度96.85公里。针对工程里程长，治理路面病害种类多的特

点，区公路分局在部分路段采用环保橡胶沥青混合料技术，这种沥青在外观上与普通沥青没有任何区别，但具有减震降噪效果，可以在提高道路行驶舒适度的同时，降低行驶车辆对路侧生活居住区的噪声污染，改善地区整体生活环境。

施工方工作人员说：“这种材料

在沥青中掺入了一定的弹性体，使大空隙结构减少一定崩析压力，改善了路面与轮胎摩擦作用，让路面噪声至少降低3分贝。”

除此之外，区公路分局还在其他路段分别使用新型温拌沥青混合料、彩色沥青等新材料，并在个别路段采取新能源车进行运输和摊铺作业，最大限度减少碳排放，实现节

能减排绿色低碳的施工目标。

区公路分局路网服务与科技科科长郑川岳介绍：“109国道大修工程是我区普通公路绿色高质量发展发展的开端，秉持这一思路，我们将持续加大对道路新技术的研究、应用，努力将地区普通公路打造成绿色生态、服务城市、串联京西的靓丽风景线。”

限制酒席桌数和菜肴数量 西王平村红白理事会促移风易俗

本报讯 近日，王平镇西王平村召开红白理事会，充分发挥其在推进移风易俗工作中的重要作用，着力破除高价彩礼、人情攀比、厚葬薄养、铺张浪费等陈规陋习，树起文明新风尚。

会上，在广泛征求村民意见的基础上，村“两委”干部将村内婚丧嫁娶事宜纳入红白理事会章程，制定了彩礼和宴请随礼等礼金标准，限制酒席桌数和每桌菜肴数量。每逢操办红白喜事，村民需主动向红白理事会报备，红白理事会按照章程规定对宴请进行全程监督，严禁铺张浪费，有效减轻村民经济负担，同时，积极为村民操办红白喜事出

谋划策，做到管理、监督、服务“一条龙”，倡导婚事新办、丧事简办。

此外，西王平村充分发挥红白理事会成员作用，加强宣传，纠正村民攀比心理和“面子”观念，引导大家自觉抵制排场、比阔气等不良风气。同时，组织开展“文明家庭”“身边好人”等评选活动，以身边榜样带动更多人向上向善，形成良好的村风民风。

下一步，西王平村将以红白理事会为载体，加强移风易俗相关规定的宣传力度，带动广大群众转变思想观念，抵制不良风气，以乡风文明力量赋能乡村振兴。

王平镇/供稿



区公安分局联合区教委 开展“护校安园”专题培训

本报讯(记者 高佳帅)近日，区公安分局、区教委联合开展“护校安园”专题培训，邀请市公安局及警务实战教官团开展相关培训，进一步提升民警“高峰勤务”履职能力，加强公安、教师、校园保安等岗位配合。

在实操培训中，全市“护校安园”比武一等奖团队展示了如何处置持刀人员，让全体参训人员直观感受到各司其职、有效配合在处置突发事件中的重要性。

警务实战教官团还重点围绕盾牌和钢叉使用技术、盾叉小组配合等科目，对参训的“高峰勤务”单位三级教官和校园保安员进行训练。

区公安分局政治处民警张晚磊说：“区公安分局将组织局属各单位积极开展培训，加强校警合作，共同筑牢全区校园安全屏障。”

健康门头沟

心脑血管疾病防控知识科普

本报讯(记者 李蕊)小雪节气过后，寒冷天气给市民的身心健康带来了挑战，尤其是对心脑血管疾病患者来说，冬季无疑是一个需要格外注意的季节。因此，如何在冬季有效预防和控制心脑血管疾病，国家心血管病中心社区防治部、防治资讯部主任、中国医学科学院阜外医院主任医师、国家健康科普专家库专家王增武教授进行了相关知识普及。

记者：秋冬季易发心脑血管疾病的主要原因有哪些？

王增武：秋冬季心脑血管疾病的高发与气温骤降、室内外温差大、空气干燥、情绪焦躁、饮水减少、饮食失调以及运动减少等多种因素有关。因此，在这个季节里，人们应该特别注意保暖、调节情绪、适量饮水、健康饮食以及保持适量的运动，以降低心脑血管疾病的风险。

记者：我们应该如何调整生活方式来有效预防？

王增武：冬季气温较低，人体处

于应激状态，可能有血管收缩、代谢增加、血压升高等情况，所以冬季通常是心脑血管疾病的高发期。应该做好保暖工作，避免受冻受寒。可以适当运动，比如散步、慢跑、打太极拳等，促进血液循环，提高身体免疫力。

冬季人们容易感到疲劳，应避免烟酒刺激、熬夜和过度劳累。保持规律的生活习惯，保证充足的睡眠，多晒太阳。

注意调节情绪、劳逸结合，使心情放松。如练气功、养花或者听旋律优美的音乐，在紧张的生活、工作之余放松心情。

避免久坐、卧床或长久待在通风的室内。

记者：老年人以及心脑血管病患者，在进行运动锻炼时，需要注意什么？

王增武：冬季不宜早起晨练，最好在上午10点和下午3点，气温回升后进行。如果过早起床晨练，室内外温差大，骤然外出，遇寒风刺激，容

易受凉，诱发心绞痛或脑卒中。

运动前应注意热身，循序渐进，不选择过于激烈的运动，造成疲劳加重心脏负荷。也可选择在室内，做一些力量练习或进行一些柔韧性和平衡性的练习。当然，运动前最好咨询医生，根据自身状况选择是否做运动、适合哪种运动方式。

记者：秋冬是进补时节，是否可以自行增加高营养的食物或者保健品滋补身体？

王增武：大多数滋补或保健品通常都是高热量、高脂肪的食品，过度进补有可能导致体重增加、血脂升高，增加心脑血管事件。此外，不应盲目从中药进补，如果需要，也应遵从专业中医师医嘱，避免错误进补。

记者：为什么冬季血压容易升高，我们该如何有效地管理血压？

王增武：当天气开始变冷的时候，人体会启动神经体液调节机制来适应这种变化，使血管收缩减少热量流失。血管收缩后血压升高，影响血流动力学，易出现心血管

疾病。因此，对于患有心脑血管或高血压的病人在冬季天气突然变冷的时候，需要更严密地观察自己的血压波动情况。如果血压明显增高，需要及时调整降压药的用量，必要时应该就诊，在医生指导下调整。

记者：常规服药治疗的心脑血管病患者，进入秋冬季节是否需要调整？

王增武：老年人或已经确诊心脑血管病的患者，应该定期进行身体检查，以便医生及时评估，及早发现并预防疾病的发生或加重，根据气候变化和评估适当调整药物的剂量和服药的时间。日常要坚持按照医嘱定时、定量服用药物，并注意观察可能出现的副作用，不要随意更改药物的剂量和使用频率。

每个人身体状况、基础疾病等均存在差异，病友的经验未必适合自己，不应轻信他人的“药效”“经验”随意更换、调整药物，更不可盲从“根治”“特效药”等轻易停用日常治疗方案。

人才高速路

- 招聘单位：北京市门头沟区环境卫生服务中心**

岗位要求1：清扫工5名，初中及以上学历

福利待遇：月薪3500元

咨询电话：69841086

单位地址：门头沟区
- 招聘单位：北京恒印机械制造有限公司**

岗位要求1：机加工车间工作人员1名，不限学历

福利待遇：月薪4000-7000元

咨询电话：60804587 13366371988 吴工

单位地址：门头沟区
- 招聘单位：京西智谷科技园**

岗位要求1：人力资源管理专员1名，本科及以上学历

福利待遇：月薪9000元

咨询方式：13701202212@163.com

单位地址：门头沟区

区人力资源公共服务中心提供