

老有颐养

门头沟区积极探索“多元支撑”养老新路径

本报讯（记者 张欣皓）近日，“解构养老困境，构建多元支撑：门头沟区养老之路的协同创新”养老服务研讨会在东辛房街道党群服务中心思政厅举办。这次研讨会汇聚政府、企业、专家与基层实践智慧，聚焦构建具有我区特色的“多元融合型”养老服务新路径展开深入探讨。

研讨会上，区各相关部门、街道、社区的代表和高校、研究机构的专家，聚焦主题，深入剖析区域养老痛点，分享了生动的一线实践案例，为构建“城区特色鲜明、城乡统筹发展、人文科技并重”的区域养老模式提供了宝贵经验与样本支撑。

据了解，本次研讨会是落实多元融合型养老服务体系建设改革实

施方案的重要举措，自方案实施以来，全区各成员单位高度重视、各尽其责，围绕四大供给体系、四大支撑体系、三大保障体系，积极推进11项重点任务，全区老年友好型社会服务供给改革取得新进展、社会支撑要素功能实现有效提升、社会基础保障体系持续优化完善。

区民政局副局长安红军表示：

“门头沟区坚持有为政府、有效市场、有情社会、有责家庭的协同发力，进一步深化‘多元支撑、协同创新’的理念共识与实践探索。下一步，门头沟区将持续深化改革创新，加速推进多元融合型养老服务体系建设和各项任务落地落实，让‘老有颐养’的幸福图景在京西福地门头沟绚烂绽放。”

我区开展
送法进军营主题宣传活动

本报讯（记者 杨爽）“八一”前夕，区退役军人事务局、区公安分局、区司法局深入驻区某部队，联合开展法润心“门”——门头沟区送法进军营主题宣传活动。

区公安分局刑侦支队民警以反诈、禁毒为切入点，拆解“冒充军属”“虚假贷款”等最新骗局，开展普法知识宣传。区法律援助中心工作人员和华夏公证处负责人结合专业所长，为部队官兵送上“量身定制”的法治微课堂。区法律援助中心四级主任科员

段智元介绍：“送法进军营活动是区司法局深化公共法律服务、支持国防建设的重要举措。我们将持续深化活动，一是拓展服务形式，如线上咨询、专题法治课；二是聚焦官兵急难愁盼问题；三是健全军地协作长效机制，让法治阳光照耀军营。”

此外，活动主办单位精准对接部队需求，向部队官兵赠送了法律书籍以及法治宣传品，提升官兵法治素养，让法治军营成为战斗力生成的“硬核助推器”，为强军兴军保驾护航。

举办社会化管理退休人员系列活
动
区人力资源和社会保障局



本报讯（记者 谢琪锦）近日，区人力资源和社会保障局以“党在我心中奋进新时代”为主题，举办社会化管理退休人员纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年系列活动，弘扬伟大抗战精神。

活动以文艺汇演为开篇，同步开展银发市集、合唱比赛、非遗体验等多元活动，为退休人员搭建了传承红色精神、展现时代风采的平台。演出在激昂澎湃的民乐合奏《飞驰天路》中拉开帷幕，气势恢宏的

旋律瞬间勾勒出新时代的奋进图景，群口快板《飞夺泸定桥》、诗朗诵《永恒的记忆》、歌曲《没有共产党就没有新中国》等节目，生动展现了我区社会化管理退休人员爱党爱国、老有所为、积极向上的精神面貌。

在文艺汇演火热进行的同时，银发市集也吸引了退休人员驻足。作为专为老年群体打造的特色集市，融合了银发经济、传统手工艺品、乡村振兴农产品等多元业态，退休人员可以选购自己的心仪

产品。

本次“党在我心中奋进新时代”社会化管理退休人员系列活动，让大家充分展现了赓续红色血脉、传承革命精神、弘扬时代风尚的热情与能量。

区人力资源和社会保障局副局长张伟介绍：“我局将持续擦亮银龄增辉社会化服务品牌，开展内容丰富、形式多样的主题活动，精准对接退休人员的精神文化需要，推动老年朋友为门头沟区的建设发展贡献银龄力量。”



群众诉求
接诉即办

风雨小院无积水

从年年防汛的忧心忡忡，到风雨无忧的踏实安心——

本报讯 近日，大峪街道向阳社区收到居民送来的一面锦旗，上面写着“为居民排忧解难 解决四十年难题”。这面锦旗不仅承载着居民对基层工作的高度赞誉，更是基层党组织以“钉钉子”精神攻克民生难题，将“民之所忧”化为“民之所向”的生动见证。

在大峪街道有一处承载着40年风雨记忆的老社区。每逢雨季，向阳社区院内积水成患，11户居民的安居梦年年被汛期的积水困扰。近年来，居民多次拨打12345表达诉求，希望小院的地面和排水沟

进行整体改造。

据了解，该处房屋最早为单位公房，涉及产权变更等难题，街道、社区多方协调，原产权单位无力进行升级改造。每逢汛期，社区只能加强巡查，面对突发积水情况，也只能应急转移被动应对。

为彻底解决小院居民的“急难愁盼”，街道依托“峪事好商量”机制，广泛征求居民意见，多次组织设计公司、施工单位和社区居民，进行现场勘查，召开现场会研讨施工方案。通过多方协商，最终确定了改造方案，并向区里申请了“身

边事基金”用于改造的落实。

7月初，小院改造工程正式启动。在路面硬化24小时凝固期遇到了一次突发降雨，为确保工程质量和进度，施工方对路面进行紧急苫盖；当夜10点，在不影响居民正常生活的前提下，开展了两个小时的地面水泥压光……施工过程中的难题被一个个攻克。最终在7月15日，小院改造工程如期完工，共建设两处雨水沉淀池，对小院120平方米的路面全部进行硬化，重新拓宽、铺设30米排水管线，并加装了雨水箅子20块。

“小院改造工程竣工以来，数次

短时强降雨过后，院内都没积水，我们终于可以睡个踏实觉了！”从年年防汛的忧心忡忡，到风雨无忧的踏实安心，小院的改造真正让百姓实现了安居乐业。

下一步，大峪街道将继续秉持“民之所盼，政之所向”的理念，用好“峪事好商量”机制，听民意、汇民智、聚民心，用更多务实举措书写为民服务的新篇章，让更多百姓真切感受到来自党和政府的关怀与温暖，收获更多实实在在的幸福。

区城市管理指挥中心/供稿

杨家峪村运用村规民约开展移风易俗
破除陈规陋习活动

本报讯 近日，斋堂镇杨家峪村运用村规民约开展移风易俗、破除陈规陋习活动，弘扬文明新风。

在活动中，工作人员精心组织，引导村民们细致入微地学习村规民约的每一项条款，重点聚焦村规民约与移风易俗的核心意义、实践路径、厚养薄葬等现代文明风尚的倡导。通过生动的讲解，阐述了这些概念的重要性，还紧密结合近期村内红白事的具体案例，深入剖

析了大操大办带来的社会负面影响及其背后的社会心理根源，如攀比心理和潜在矛盾等，同时，向村民们强化了推动移风易俗对于促进乡村和谐、提升村民文明素养的迫切性和必要性。

下一步，杨家峪村将继续倡导文明理念，积极开展移风易俗宣传活动，让文明新风走进群众视野、走入群众内心，形成崇尚文明、摒弃陋习的良好风尚。

斋堂镇/供稿

健康门头沟

本报讯（记者 李蕊）炎炎夏日，高温和潮湿的天气不仅影响我们的日常生活，也会给我们的饮食习惯带来变化。在这个季节里，我们应该吃些什么来保持身体的健康和平衡？本报特邀门头沟区中医医院治未病科主任医师王京军，为我们讲解关于夏季饮食健康与养生的相关知识。

记者：夏季饮食应该吃什么较为健康？

王京军：在夏日，我们的身体仿佛进入了“慢节奏”模式，消化系统的功能相对减弱。因此，饮食上的节制就显得尤为重要。这不仅仅是指要控制食量，避免暴饮暴食给肠胃带来额外负担，更重要的是要选择适合夏季的食物，避免过食生冷、辛辣等刺激性食物。在夏季，我们应该尽量选择清淡、易消化的食物，如新鲜蔬菜、水果、粥类等，让脾胃得到充分的休息和调养。

记者：气温节节攀升，冷饮成为了许多人解暑的首选，您认为夏季人们可以适量享用冷饮吗？

王京军：适量享用冷饮确实可以帮助

我们在炎热的夏季里降低体温，缓解身体的燥热感。然而，过量摄入冷饮则可能对身体造成不良影响。首先，冷饮温度过低，过量摄入可能会刺激胃肠道，导致胃肠功能紊乱，引发腹痛、腹泻等症状。特别是对于胃肠功能较弱的人群，如老人、儿童和患有胃肠道疾病的人，所以夏季尽量少吃冷饮、冷食，特别是刚从冰箱里拿出来的食物，要在室温下放一会儿再吃。

记者：为什么说补水不仅仅是解渴那么简单，它对我们的身体健康究竟有多大影响？

王京军：在夏季或高温环境下，人体容易出汗以散热。汗液的大量流失会带走体内的水分和电解质，如果不及时补充，就会导致体内水分不足，影响体温调节功能，增加中暑的风险。因此，补水对于维持体温稳定、预防中暑等热射病的发生至关重要。它对于维持生命基本需求、促进新陈代谢与排毒、维持皮肤健康、提升精神状态与预防疾病、调节体温与预防中暑、影

夏季的饮食健康与养生

响运动表现与恢复等方面都有着重要的影响。因此，我们应该养成良好的饮水习惯，确保每天摄入足够的水分以维持身体的健康与平衡。

记者：如何避免饮食上常见的误区，确保夏季饮食健康与安全？

王京军：夏季是细菌、病毒等微生物繁殖的高峰期，稍有不慎就可能导致食物污染，进而引发食物中毒或腹泻等健康问题。因此，饮食卫生在夏季显得尤为重要。同时，食物要尽量做到现做现吃，不要长时间放置或食用剩菜剩饭，以免细菌滋生导致食物中毒。此外，餐具和烹饪工具也要定期清洗消毒，保持厨房环境的清洁卫生。只有做到饮食有节制、注意饮食卫生，我们才能在这个炎热的季节里保持身体的健康和舒适。

记者：夏季高温难耐，很多人会担心进补会加重身体负担。那么，夏季是否适合进补？

王京军：我认为，夏季是适合进补的，但进补的方式和原则需要特别注意，以适

应夏季的气候特点和人体的生理需求。首先，夏季进补应以清补为主。由于夏季气候炎热，人体阳气外浮，脾胃功能相对较弱，因此应避免过于滋腻或温热的食材，以免加重身体负担。相反，应选择一些具有清热解暑、生津止渴、健脾和胃等功效的食材进行进补，如绿豆、冬瓜、黄瓜、西瓜等。其次，均衡摄入营养，夏季饮食应注重营养均衡，适量摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养素，避免偏食或挑食。新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质，有助于清热解暑、增强免疫力，可以选择西瓜、黄瓜、苦瓜等具有清热功效的蔬果。适量摄入瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白质，有助于维持身体正常的生理功能。

在进补时，要选择适合的食材和方式，注意补水、适量进食和饮食卫生等方面的问题，以达到滋补身体、增强体质的效果。

记者：夏日里，中医应该如何养生？

王京军：中医认为夏季养生保健应当注意防暑祛湿，首先要做到不要贪凉，特别

是过度进食生冷食物会损伤脾脏，脾为夏季的主脏，脾脏功能正常，可以运化水湿，以防湿邪伤人致病。同时，可以进食具有健脾祛湿作用药食同源的食物，如多吃一些冬瓜、薏米、茯苓、山药等。此外，夏季是冬病夏治的好时节，如三伏贴，三伏灸等，可以温补元阳，健运脾胃，预防冬季一些慢性病的复发。

记者：在追求夏季健康养生的过程中，有哪些细节和特别事项是我们容易忽视，但又至关重要的？

王京军：夏季要注意保持充足的睡眠，《黄帝内经》说夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。也就是说按时睡眠，顺应天气，早早起床，适量锻炼，保持充足的体力。同时，夏季切忌贪凉，空调温度不要过低，不要长时间呆在空调房内，以免损伤阳气。阳气与夏气相通，中医认为春夏养阳，所以夏季更不能贪凉。夏季还要注意防暑，可以适量饮用绿豆汤、乌梅饮等预防中暑。