

群众诉求
接诉即办

本报讯“还没到公示营业时间，商家就说要下班，态度还不_好！”此前，位于斋堂镇的京蔚高速西胡林服务区发生这样一起投诉。作为我区首座且唯一的高速公路服务区，这里既是旅途驿站，更是食安保障“重要高地”。

区市场监管局接诉后，执法人员第一时间赴店调查，详细了解投诉事件的起因与经过。之后，工作人员开展了说理教育与

培训指导，同时安抚投诉人，详细处理依据与情况，获其理解。事后，还主动与企业负责人沟通，解读规定，明确消费者权利，从源头化解矛盾，杜绝类似情况的发生。

针对服务区业态多元、品牌集中特点，区市场监管局联合服务区负责人，建立“市场所一服务区责任人一营业商户”三级联动食安机制。市场所牵头监管，

服务型执法暖通途
高速公路服务区有保障

核查证照资质、追溯预包装食品进货渠道、检查加工场所卫生，严防风险；服务区责任人记录问题并同步经营者，强调进货查验、索证索票等法定责任；商户积极响应，抓好员工培训、服务提升与食安责任落实，构建共治链条。

执法人员还专项检查了价格标签，杜绝模糊标价、虚假折扣等误导行为，召开现场培训

会，宣讲话规、指导合理定价与明码标价，保障消费者知情权。近日，经专项整改已化解2起投诉纠纷，用实际行动守护旅途安心。

下一步，区市场监管局将持续践行“服务型执法暖通途”理念，强化办案能力、推进预防式治理，提升服务区商业品质，为高速旅客提供优质、高效、安全的服务保障。

区城市管理指挥中心/供稿

加装凸面反光镜与减速带 消除小路口大隐患

本报讯(记者 何依锋)近日，清水镇梁家庄村村民反映，村口至村委会路段的丁字拐角处存在视野盲区，车辆通行时易发生碰撞，存在安全隐患。清水镇政府接诉即办，第一时间组织梁家庄村“两委”开展现场勘察，确认问题点位，快速解决问题。

据了解，该丁字路口是梁家庄村民日常出行的必经之路，受道路地形影响存在视线盲区，过

往车辆若速度过快极易与对面来车发生剐蹭甚至碰撞。

“特别是周末、节假日，车多_人多，太容易出危险了。我自己也开车，一到这儿就犯怵，有些年轻人开车速度快，看着真揪心。”村民武凤明的话，道出了大家对路口安全的担忧。

镇村干部接诉后迅速进行了现场勘察，制定并落实解决方案，在该路口加装凸面反光镜，

同步对全村所有路口开展“拉网式”排查，又更换一处老化破损的镜面，补装一条减速带。凸面反光镜和减速带虽小，但却是保护村民和游客生命安全的重要设施。

“以前双向来车行驶到这个路口，没有减速带提醒，车速都快。当有客人和村民家孩子路过这儿，总让人捏把汗。”梁家庄村民宿主理人邢冬说，“现在安了减

速带和反光镜，既能看清双向来车情况，车辆也会主动减速，行人安全多了。”

“此次隐患治理只是起点。”清水镇经济办工作人员夏宇表示，安装完成后，镇里将对全镇交通盲区开展全面摸排，计划再加装一批凸面反光镜和必要的交通指示牌，变接诉即办为未诉先办，从源头保障村民与游客的出行安全。

严阵以待 永定镇全力保障森林资源安全

本报讯(记者 陈凯)当前，我区已提前进入森林防火期，永定镇针对近段时间爬山赏景人流量增加的情况，持续加强森林防火工作，督促辖区村居、林场做好重点区域巡查盯守，保障森林资源安全。

记者在永定集体林场防火值守点位看到，林场应急防火小分队队员身着防火服，携带灭火设施，两三人一组分别对林区开展巡视，仔细排查各类安全隐患。同时，利用手机App内的视频监控_{系统}查看地形复杂区域，确保巡查无死角全覆盖。

“我们现在有20多人，每天主要是对辖区林地_{进行}巡查，发现生活垃圾、枯枝碎叶等易燃物，及时进行清理，保障辖区安全。”永定集体林场应急防火小分队队员李玉军说。

针对16个有林村居，永定镇提前向各村居下发卡口消防器材、手举旗、喇叭等物资，在节假日、周末等重点时段加强盯守，开展宣传引导，提醒过往市民游客不要携带火种上山。

据了解，永定镇生态林管护面积共有56771.15亩，涉及防火区域17个。目前，全镇127名生态林管护员和两支森林消防救援队伍已全部上岗备勤。累计配发割灌机50台、油锯50把、高压细水雾灭_{火机}100台、三轮洒水车10辆。

永定镇平安办工作人员闫卫杰介绍：“我镇将继续加大宣传力度，对进山卡口、林场等重点区域严防死守，全镇所有消防救援力量进入待命状态，保证扑火机具、运输车辆处于良好状态。同时，也提醒广大市民游客提高森林防火意识，严禁携带火种进山，共同守护良好生态环境。”



我区公布儿科诊疗服务社区卫生服务机构名单

本报讯(记者 谢琪锦)近日，区卫健委对外公布辖区内可提供儿科诊疗服务的社区卫生服务机构名单，将儿童医疗服务延伸至居民“家门口”，切实便利家长带娃就诊。

记者在永定镇社区卫生服务中心看到，“儿科诊室”的牌子悬挂在诊区入口。社区卫生服务中心内设有临时输液室，可满足儿童从上级医院开药后需短期输液治疗的需

求，进一步提升就医便利性。

据了解，这次区卫健委公布的名单，涵盖永定镇、军庄镇、大峪街道等多个地区的社区卫生服务中心及下属站点，覆盖范围广泛。居民

可通过“北京门头沟”官方微信公众_号，直接查询具体机构的地址、联系电话、服务对象年龄、服务项目等详细信息，且无需提前预约，即可就近前往就诊。



本报讯(记者 谭庆雯)现在不少青少年手机不离手，甚至在学习、吃饭、睡觉前都放不下手机。这种高频使用的背后，我们该用怎样的心态去看待？“正常使用”和“过度依赖”的边界在哪里？带着这些疑问，本报特邀区心理健康服务中心主任黄毅臣，为我们答疑解惑。

记者：黄主任，很多家长和孩子都很困惑，到底怎样才算“手机成瘾”？是不是只要玩得久一点，就是成瘾呢？

黄毅臣：我们要明确，正常使用和成瘾之间，最大的区别在于是否“失控”。正常使用手机，比如查资料、联系朋友，是可控的、有目的的。而成瘾，则像是被手机“牵着鼻子走”——想停停不下来，不让用就烦躁不安，甚至明知影响学习和健康，还是无法自拔。如果出现这种情况，并且持续一段时间，我们就需要警惕了。

记者：为什么青少年更容易出现手机使用过度的情况？

黄毅臣：这和青少年阶段的心理特点有关。青少年正处于探索自我、渴望认同的时期，手机里的游戏、社交平台，能提供即时的反馈和归属感，再加上大脑的“刹车系统”——前额叶皮层还没完全成熟，自控力相对较弱，就容易陷入“刷不停”的状态。

记者：在生活中，家长应该从哪些细节观察，才能发现孩子可能已经出现手机使用过度的情况？有没有一些明确的信号可以参考？

黄毅臣：影响是破坏性的。学业上：专注力被摧毁，成绩断崖式下滑；校园社交上：现实交往能力退化，变得孤僻；家庭关系上：手机成为亲子冲突的导火索，导致沟通断裂。我接触过一个典型案例：一名原本成绩优异的初三男生，沉迷于一款手游，后期发展到通宵玩、白天睡觉，拒绝上学，父母强行收取手机后，他情绪崩溃，甚至出现攻击行为，家庭关系极度紧张，最终不得不休学接受心理干预。

记者：如果家长发现孩子已经有手机依赖的倾向，比如出现了您刚才说的情绪、行为、社交上的变化，该从哪些方面入手，既不引发冲突，又能帮助孩子调整呢？

黄毅臣：我建议分步骤、有温度地介入，一是要共情沟通，而非命令。“你不要玩了”，而是试着理解：“我知道手机让你放松，有成就感，突然放下确实不容易。”二是要共同制定使用约定，和孩子一起商量每天可以使用的时间段和场景，比如，作业完成后可以玩半小时、餐桌上不_{放手机}。让孩子参与制定，更容易执行。三是要提供替代活动，填补空虚感，手机放下后，孩子可能会觉得无聊。家长可以陪孩子一起运动、做饭、看电影，帮他们发现现实中的乐趣。最后是家长以身作则，如果家长自己也总是看手机，孩子很难信服。全家一起约定“无手机时间”，比如晚上八点后客厅不放手机。

记者：如果孩子已经比较依赖手机，家长一提到调整使用时间，孩子就会有情绪对抗，比如大喊大叫、摔东西，甚至冷战，这种时候家长应该怎么应对呢？

黄毅臣：这时更需要耐心。我们可以教孩子一些情绪调节技巧，比如在被要求放下手机时，先做几个深呼吸，识别自己的情绪：“我现在很烦躁，因为游戏还没打完。”然后给自己几分钟冷静，再和家人沟通。同时，鼓励孩子写手机使用日记，记录使用时间、内容和当时的情绪，帮助他自我觉察。另外，如果孩子情绪对抗特别激烈，家长自己没办法应对，也可以寻求学校心理老师的帮助，或者带孩子去专业的心理健康机构，让专业人士和孩子沟通，帮孩子调整情绪和行为。

记者：您提到的“帮孩子识别情绪”“写手机使用日记”，这些方法都很实用。能不能请您举一个具体的情景，示范一下如何温和地处理手机使用冲突？比如孩

黄毅臣：这和青少年阶段的心理特点有关。青少年正处于探索自我、渴望认同的时期，手机里的游戏、社交平台，能提供即时的反馈和归属感，再加上大

黄毅臣：我们要明确，正常使用和成瘾之间，最大的区别在于是否“失控”。正常使用手机，比如查资料、联系朋友，是可控的、有目的的。而成瘾，则像是被手机“牵着鼻子走”——想停停不下来，不让用就烦躁不安，甚至明知影响学习和健康，还是无法自拔。如果出现这种情况，并且持续一段时间，我们就需要警惕了。

记者：为什么青少年更容易出现手机使用过度的情况？

黄毅臣：这和青少年阶段的心理特点有关。青少年正处于探索自我、渴望认同的时期，手机里的游戏、社交平台，能提供即时的反馈和归属感，再加上大

黄毅臣：我们要明确，正常使用和成瘾之间，最大的区别在于是否“失控”。正常使用手机，比如查资料、联系朋友，是可控的、有目的的。而成瘾，则像是被手机“牵着鼻子走”——想停停不下来，不让用就烦躁不安，甚至明知影响学习和健康，还是无法自拔。如果出现这种情况，并且持续一段时间，我们就需要警惕了。

记者：为什么青少年更容易出现手机使用过度的情况？

黄毅臣：我们要明确，正常使用和成瘾之间，最大的区别在于是否“失控”。正常使用手机，比如查资料、联系朋友，是可控的、有目的的。而成瘾，则像是被手机“牵着鼻子走”——想停停不下来，不让用就烦躁不安，甚至明知影响学习和健康，还是无法自拔。如果出现这种情况，并且持续一段时间，我们就需要警惕了。

记者：为什么青少年更容易出现手机使用过度的情况？

黄毅臣：我们要明确，正常使用和成瘾之间，最大的区别在于是否“失控”。正常使用手机，比如查资料、联系朋友，是可控的、有目的的。而成瘾，则像是被手机“牵着鼻子走”——想停停不下来，不让用就烦躁不安，甚至明知影响学习和健康，还是无法自拔。如果出现这种情况，并且持续一段时间，我们就需要警惕了。

记者：为什么青少年更容易出现手机使用过度的情况？

文明礼仪
教育引导
灵水八德

“核桃晚打”是灵水村世代相传的农事智慧。当地民谚云：“核桃不熟仁不满，买卖双方两徒然。忠厚传家重实际，核桃晚打不欺瞒。”因灵水村地处深山区，气候寒凉，农时较晚，清代举人刘增广便倡导村民于白露后10日再行采摘，以确保核桃仁饱满成熟。这一传统不仅体现了“惜物守时、不夺其熟”的农耕伦理，更蕴含着对自然规律的敬畏与顺应。

人才高速路

1. 招聘单位:北京清源污水净化有限公司

岗位要求1:运维工1名,中专及以上学历
福利待遇:月薪3000—5000元
咨询电话:13811356630 宋老师
单位地址:门头沟区

2. 招聘单位:北京门头沟MUSTEL木文缙酒店

岗位要求1:厨师1名,中专及以上学历
福利待遇:月薪5000—7000元
岗位要求2:前台接待1名,中专及以上学历
福利待遇:月薪4000—5000元
岗位要求3:客房服务员1名,不限学历
福利待遇:月薪4000元
联系方式:13436448557 高女士
单位地址:门头沟区

区人力资源公共服务中心/提供