

入户检查送安心 守护百姓安全温暖过冬

本报讯(记者 谢琪锦 张欣皓 张文轩)近日,区消防救援局针对平房集中区域开展专项消防安全检查,同步推进消防安全知识普及工作,切实防范平房区域火灾风险,保障居民生命财产安全。

在检查过程中,防火监督员重点排查居民家中烟机灶具使用状况。查看设备是否存在油污堆积、软管破损、灶具老化等安全隐患。检查了烟感报警器安装位置是否合理、能否正常触发报警功能。同时,对室内电源线路进行全面检查,确认是否存在私拉乱接现象、电器设备是否符合安全使用标准。

秋冬季,自采暖设备使用频率大幅提升,防火监督员对此类设备开展重点专项检查。一方面查看设备是否与窗帘、被褥等可燃物保持安全距离,另一方面排查是否存在长时间连续使用设备、用物品覆盖设备取暖等危险行为,并在现场及时向市民进行消防安全提示。

防火监督员提示市民:家庭防火重点做到“三清三关”,“三清”即清走道、清厨房、清阳台,“三关”即关火源、关气源、关电源,如果家里使用电器,离开的时候一定要关掉电源。

此外,防火监督员还向居民发



放消防安全宣传手册,用通俗易懂的语言讲解火灾逃生技巧、初期火灾扑救方法。重点提示市民使用自采暖设备时,需保持安全距离、人走电断,增强消防安全意识。

区消防救援局工作人员朱东说:“下一步,我们将针对自采暖的市民,结合119消防宣传月活动,通过开展消防安全培训、宣传、提示,不断强化市民的消防安全意识。”

东辛房街道圈门社区针对辖区平房户居民开展燃煤取暖安全专项排查与宣传活动,有效防范一氧化碳中毒等安全事故发生,切实保障居民冬季取暖安全。

社区工作人员分组入户,重点针对辖区独居老人等群体,逐一排查家中燃煤炉具、烟道、烟囱等关键设施,提醒居民定期清理烟道积灰,避免堵塞引发一氧化碳中毒。对于排查中发现的安全隐患,工作人员现场指导居民及时整改,确保隐患消除在萌芽状态,并向居民发放取暖安全提示宣传单,讲解燃煤取暖的安全注意事项。

据了解,圈门社区燃煤取暖户共15户,社区定期通过微信群、入户走访等方式,常态化开展安全提示工作,全力守护辖区居民温暖、安全过冬。

秋尽冬临,寒意渐浓,为切实做好“煤改电”清洁取暖保障工作,雁翅镇提前谋划,通过入户巡检、加大宣传等措施,全力保障镇域内群众安全温暖过冬。

近段时间,雁翅镇室外最低温度跌入10℃以下,但河南台村村民魏冬梅家中却阵阵暖意,20多摄氏度的室温让人感觉非常舒适。魏冬梅告诉记者,通过操纵墙上的控制面板就可以调节屋内温度。

魏冬梅说:“我们已经用10年的‘煤改电’设备了,最近有新政策,可以以旧换新,我们就换了一个新的。现在,屋内升温很快,一会儿就暖和了。而且,国家对用电也有补贴,对我们老百姓来说特别划算。”

民生无小事,冷暖系民心。雁翅镇为确保辖区百姓温暖过冬,已对全镇“煤改电”设备进行入户巡检,并在镇域内设置固定维修点位,提供24小时应急响应服务,确保设备出现故障时能第一时间处置。

雁翅镇城乡建设办工作人员张瑞雪说:“我们将继续强化预警响应机制,确保突发情况能够迅速响应,同时,密切关注天气预警信息,加大宣传力度,特别是做好独居老人、残疾人、低保户等特殊群体的关心关爱工作,全面保障辖区群众温暖过冬。”

以练备战 区环卫中心开展扫雪铲冰应急演练

本报讯 为精准应对冬季扫雪铲冰工作,筑牢城市道路通行安全防线,11月7日,区环卫中心在九龙路开展实战化扫雪铲冰应急演练。

此次演练紧扣“科学应对、高效处置、保障民生”核心目标,聚焦城市主路、辅路、步道等多元场景,通过模拟实战检验作业流程、磨合协同机制,全面提升应急处置能力水平。

演练前,区环卫中心全面梳理并检修了各类扫雪铲冰设备,确保所有机械处于良好待命状态。此次演练出动雪压车4辆、雪铲车1辆、融雪车1辆、洗地车4辆、运输车1辆、应急车1辆和抛雪机2台,通过整合多元作业装备,构建起“机械为主、人工为辅”的立体作业体系。所有设备均明确编号、车牌号及专属作业流程,形成“一车一责、一岗一标”规范化管理模式,从硬件配置到操作执行实现全链条标准化管控。

演练过程中,各作业单元严格按照预案要求,迅速进入实战状态。全程注重各环节、各主体的协同配合,机械作业与人工操作无缝衔接,不同作业车辆按既定流程有序推进、高效联动。通过实战化演练,不仅验证了本次扫雪铲冰应急演练的科学性与可操作性,更锤炼了各作业班组的协同作战能力与



应急响应速度,形成“统一指挥、分工明确、协同高效、快速响应”的应急处置格局。

此次演练针对不同降雪强度、作业区域特性,设置4类典型作业模式,实现“一场景一策略、一环节一标准”。一是在大幅减少融雪剂使用场景中,采用“滚刷除雪+雪铲归集+洗扫洁净”组合工艺,形成“清-集-净-运”闭环。二是在有

效降低融雪剂使用场景中,推行“滚刷打散+融雪消融+洗扫收尾”作业模式,实现“无冰雪残留、无盐渍污染”目标。三是在步道人工清雪场景中,采用“机械开通+人工精细”协同模式,确保通道无积雪残留、通行安全顺畅。四是在积雪应急消纳环节,建立“巡回检查+就近消纳”快速处置机制,避免二次结冰影响道路通行。

下一步,区环卫中心将全面复盘此次演练细节,进一步优化应急预案、细化作业流程,同时,加强设备日常维护保养与操作人员技能培训,始终坚持“闻雪而动、迅速响应”,全力以专业化、精细化的作战水平,保障雪天道路畅通和市民出行安全,为营造整洁、有序、安全的城市环境贡献力量。

区环卫中心/供稿

京西法律智谷·檀谷商圈楼宇企业服务站正式成立

本报讯(记者 张文轩)近日,区司法局在潭柘寺镇檀谷商圈举办“京西法律智谷·檀谷商圈楼宇企业服务站”暨“檀谈话吧”主题公益法律服务活动。市司法局副局长鲍雷,区人大常委会主任富大鹏出席活动。

活动现场,“京西法律智谷·檀谷商圈楼宇企业服务站”正式成立。檀谷商圈与区律师协会签订了《京西法律智谷·檀谷商圈楼宇企业公益法律服务协议》,并聘任6名律师楼长为檀谷商圈提供公益法律服务。

檀谷商圈楼宇企业服务站律师楼长杨练兵表示:“我们针对中小微企业比较关心的劳动合同问题以及公司股权等问题制作了相关的法律常识问答,努力为檀谷商

圈的法治化营商环境提供支持。”

据了解,檀谷商圈楼宇企业服务站是“京西法律智谷·楼宇企业服务中心”服务网络建成后的第6个站点,实现了我区门城地区、浅山区楼宇企业全覆盖。既是我区持续优化营商环境、提升产业服务能级的具体实践,又是推动法治门头沟建设、深化基层治理创新的重要举措。

区司法局法律服务监督管理科科长李莎莎说:“我们将持续拓展法律服务的广度,为企业提供定制化的服务方案,通过律师楼长线上线下相融合的服务内容,开展多主题的公益活动,助力企业健康蓬勃发展。”

区领导杨武平、冯涛、孙建新以及相关单位负责人、律师代表、企业代表参加活动。

门头沟区2025年“119”消防宣传月活动正式启动

本报讯(记者 谢琪锦)今年11月9日是第34个全国消防日。11月6日上午,门头沟区举行2025年消防宣传月活动启动仪式。

启动仪式上,观看了典型火灾警示案例宣传片,部署了门头沟区2025年消防宣传月活动相关工作,宣读了《关于对2025年度“火焰蓝的贴心人”及消防工作先进单位、消防工作先进个人予以表彰的通报》,为受到表彰的先进单位与先进个人代表颁发证书。

启动仪式后,与会人员到消防器材与消防技能展示区、改革转隶七周年成果展示区、消防产品展示区,以及消防安全夜校实操实训科目等区域进行参观体验。活动现场,各类消防宣传内容充实生动、形式丰富多元,既有图文并茂的展

板介绍,也有实物展示与模拟演示,吸引了众多人员驻足观看、踊跃参与。大家积极交流互动,亲身体验消防器材操作,在直观体验中提升对消防装备的认知度和消防安全应急处置能力。

下一步,门头沟区将以消防宣传月活动为契机,紧扣“全民消防、生命至上——安全用火用电”的主题,精心组织参观体验、演习演练等系列活动,广泛普及消防安全知识,切实增强消防宣传实效,全面提升市民群众消防安全意识,为全区消防安全形势持续稳定筑牢坚实基础。

市消防救援局副局长闫文伟、门头沟区副区长王焱及区消防救援局、区应急管理局、区防火委各成员单位、各镇街、消防指战员、社会单位和市民群众代表等参加活动。

中关村门头沟园医保服务站揭牌成立

本报讯(记者 张文轩)为进一步健全医疗保障服务体系,助力地区营商环境优化,日前,中关村门头沟园医保服务站揭牌成立。

为让辖区企业尽快熟悉服务站功能与业务流程,揭牌仪式后,区医保局随即开展“园区办”服务事项宣讲培训。培训中,工作人员围绕服务站的功能定位、核心业务范围、具体办理流程等内容进行详细解读,切实帮助企业打通医保服务“了解通道”,为后续高效办理业务奠定基础。

作为门头沟区优化医保服务、提升营商环境的创新实践,中关村门头沟园医保服务站将惠企便民服务直接延伸至园区一线,通过主动下沉医保服务资源,实现医保服务从“企业找我办”到“我帮企业办”的主动转型,提升服务效率。

一位中关村门头沟园企业代

表说:“医保驻企平台这个举措给我们企业提供了很大的便利,让我们足不出园区就能办理相关业务。”

据了解,区医保局以中关村门头沟园医保服务站为基点,聚焦企业发展全生命周期,针对企业开办、参保缴费、社保关系转入转出、创新医药产业发展等实际需求,不断优化调整,为京西福地营商环境优化和地区高质量发展注入强劲医保动能。

区医保局党组书记、局长陈立栋说:“下一步,区医保局将进一步加大与企业、银行、医院合作力度,深化‘一纵三横’医保15分钟服务圈建设,为辖区企业群众提供更多可及可感、有温度有效度的医保服务,为地区绿色高质量转型发展和人民健康幸福贡献医保力量。”

副区长冯涛出席并揭牌。



从中医视角破解青少年情绪难题 守护未成年人健康成长

本报讯(记者 谭庆雯)青春期是孩子从稚嫩走向成熟的关键阶段,不少家长发现,孩子仿佛突然变了个人,情绪忽高忽低,沟通也变得困难。本报特邀门头沟区中医医院原副院长庞秀花,从中医视角为大家解读青少年情绪问题,一起探讨如何用科学的方式,守护未成年人健康成长。

记者:很多家长说,孩子上了初中后,像换了个“情绪开关”,前一秒还和爸妈有说有笑,下一秒可能因为一点小事就发脾气、摔门,甚至躲在房间里不出来。从中医理论来看,这背后的原因是什么?

庞秀花:中医认为,青少年的情绪问题,核心在于身体内部的“失衡”。主要体现在两个方面:一是肝气不舒。中医的“肝”主疏泄,负责调畅全身的气机和情绪。青少年学业压力大、人际关系复杂,容易导致肝气郁结,就像树木被捆住了,无法舒展,从而表现为烦躁

易怒、爱发脾气。二是心脾两虚。“心”主神明,管我们的精神思维;“脾”是气血生化之源,为大脑提供营养。现在很多孩子思虑过重、饮食不规律(比如爱吃冷饮、快餐等),会耗伤心血、损伤脾胃。气血不足,心神得不到滋养,就容易出现失眠、注意力不集中、莫名想哭、情绪低落的情况。所以说,青少年的情绪波动,是生理发育和心理成长双重因素叠加的结果,不能简单归为叛逆。

记者:现在很多孩子不仅情绪敏感,还总说“累”,比如放学回家就瘫在沙发上,对以前喜欢的运动、游戏都没兴趣,甚至写作业都觉得耗神。这种“累”,从中医角度看和情绪问题有关联吗?

庞秀花:这种“躯体化”症状,在青少年中其实很常见,中医调理的效果也很好。从中医角度看,这是“情志不畅,气机阻滞”的表现。情绪的压力没有通过正常方式释放,就会堵在身体里,表现为不同部位的疼痛或不适。比如,考试前的紧张焦虑,会让肝气郁结,肝气犯胃,就会肚子痛、恶

心;肝气上扰头部,就会头痛、头晕;还有的孩子会出现胸闷、心慌,这是“心气虚”,加上情绪紧张导致的“气机不畅”。

和心神,会出现身体疲劳、精神不振的“累”感;心神失养则容易对事物缺乏兴趣,情绪低迷。

肝气郁结:若学习压力大、人际关系紧张等,易导致肝气疏泄不畅,形成肝气郁结。肝气郁结会影响情绪调节,出现情绪低落、闷闷不乐。同时,气机不畅也会影响全身气血运行,加重身体的疲劳感,进一步降低对事物的兴趣。

记者:现在有些青少年会出现“躯体化”症状,比如一到考试这类重要场合,就突然肚子痛、头痛,家长带着去医院做了各种检查,却没发现什么器质性问题,既担心又困惑。这种情况从中医角度分析是什么原因引起的?

庞秀花:这种“躯体化”症状,在青少年中其实很常见,中医调理的效果也很好。从中医角度看,这是“情志不畅,气机阻滞”的表现。情绪的压力没有通过正常方式释放,就会堵在身体里,表现为不同部位的疼痛或不适。比如,考试前的紧张焦虑,会让肝气郁结,肝气犯胃,就会肚子痛、恶

记者:原来情绪问题还会通过身体不适表现出来。有些家长说,自己已经很注意包容孩子了,但孩子还是容易情绪爆发,是不是家里的“气场”也需要调整?从中医角度看,家庭环境对孩子的情绪,到底有多大影响呢?

庞秀花:中医讲“天人相应”,家庭环境就是孩子最直接的“小环境”,这个环境的“气场”是否平和,直接影响孩子的情绪和气血。比如,有的家长经常焦虑,总担心孩子成绩,反复强调“考不好怎么办”,这种“焦虑气场”会让孩子也处于紧张状态,肝气一直得不到舒展;有的家庭氛围比较压抑,家人之间很少沟通,或者经常争吵,孩子长期处于“情志不遂”的环境下,气血容易瘀滞,就会变得沉默、叛逆;有的家长对孩子过度保护,或者过度控制,孩子没有自主空间,就像“树木被过度修剪”,肝气无法正常疏泄,也会出现情绪问题。所以,调整家庭“气场”很重要。家长首先要让自己的情绪稳定,自己有压力时,不要把情绪发泄在孩子身上;家人之间多些包容和沟通,比如,晚餐时聊聊轻松的话题,而不是只谈学习;给孩子留一些自主空间,可以让他自

己安排学习和休息时间,尊重他的选择。一个平和、温暖、有弹性的家庭环境,能让孩子的肝气自然舒展,气血顺畅,情绪也就不容易出问题。

记者:您说的这些其实是在提醒家长,关爱孩子情绪,自己也要先做好情绪管理。除了调整家庭环境,有没有一些家长能上手操作、简单易行的调理方法,帮孩子缓解情绪问题呢?

庞秀花:方法很多,而且都很生活化。首先,可以进行推拿按摩。家长可以记住几个简单的穴位,比如:按揉太冲穴:在脚背上,大脚趾和二脚趾骨头交汇处,这是“消气穴”,能有效疏解肝气郁结。按揉内关穴:手腕横纹向上三指宽处,在两筋之间,这是“宁心安神穴”,对缓解焦虑、心悸、失眠很好。每天每侧按揉3-5分钟,以有酸胀感为宜。其次,饮食调理也很关键。少吃辛辣、油炸和冰冷的食物,这些会助长“火气”或损伤脾胃。可以多吃一些百合、莲子、山药、小米粥等养心安神、健脾益气的食物。最后,保证充足的睡眠和适度的户外运动至关重要。夜晚是肝脏和心脏修复的时间,运动则能极大地帮助气血流通,释放压

力。

记者:这些方法确实实用又好操作,家长们平时在家就能帮孩子做。最后,想再问问您,当孩子已经出现明显的情绪问题,比如持续低落、频繁发脾气,家长除了用这些调理方法,还应该怎么做才能应对呢?

庞秀花:我给家长三个关键词:一是理解。首先要明白,孩子的情绪问题不全是矫情或叛逆,它是有生理基础的。给予理解和共情,是帮助他们的第一步。不要说“你就是想太多”,而是试着说“我看到你最近很难过,能和我说说吗?”。二是陪伴。营造轻松、安全的家庭氛围。一起吃饭、周末去公园走走,这种非功利性的陪伴比任何说教都管用。家长的情绪稳定,是孩子最好的定心丸。三是求助。如果问题持续超过两周,且自我调节效果不佳,不要犹豫,请及时寻求专业帮助。可以看中医,也可以结合心理辅导。中西医结合,身心同调,效果往往会更好。

希望更多家长能从中医受益,用科学的方式守护孩子成长。也希望每个未成年人都能在理解和关爱中,身心健康地度过青春期,成长为阳光、自信的人。