



道路乱停车？ 整！



本报讯 (记者 陈凯)近日,永定镇运用“揭榜挂帅”工作机制,就群众反映的5条未移交道路乱停

车问题开展综合治理,努力营造安全、有序、畅通的出行环境,切实增强群众获得感、幸福感、安全感。

与西苑路相连接的银盛北路,串联峯范北京、金茂长安悦、龙湖北辰揽境3个新建小区,是小区居民出行的唯一道路。由于小区的地下车库尚未开放,道路也没有进行移交验收,部分居民便将车辆停放在道路两侧,严重影响了居民的出行安全。

接到群众诉求后,永定镇运用“揭榜挂帅”工作机制,由镇社区办、镇综合行政执法队牵头,联合相关物业公司,在道路上安装安全护栏,实施物理隔离。同时,积极推进地下车库开放工作,开展文明停车劝导,争取群众理解支持,改善停车乱象。

除了银盛北路,永定镇还对雅安路西段、迎宾东街、四道桥路、玉带西街4条未移交道路进行了综合治理,安排交通秩序志愿者开展交通疏导,对占用非机动车道、堵塞小区门口和地库出入口的车辆进行劝离,建立“政府统筹+志愿引导+物业配合+业主参与”的综合治理体系,持续巩固整治成果。

永定镇综合行政执法队副队长马如钢说:“在市政道路未正式交付之前,我镇将同社区和物业建立联防联控模式,做好停车引导宣传,规范停车秩序,保障道路畅通。”

野生树木滋生？ 清！



清理前

本报讯 民生无小事,枝叶总关情。大峪街道增产路东区社区秉持“隐患早排查、问题早处置”治理原则,通过“网格员巡查+居民意见征询”双向联动机制,精准捕捉到增产路38号楼居民的隐忧——楼后通道旁野生树木生长过盛,虽未形成集中诉求,但社区果断启动“未诉先办”工作流程,将服务触角延伸至诉求萌芽之前,以主动治理回应群众期待。

获取线索后,该社区迅速统筹

协调网格员、物业人员、专业技术人员,全面排查树木隐患。经核实,通道围墙边缘及墙体缝隙处滋生的数株野生树木,根系已深入楼基周边土壤,对墙体结构形成潜在挤压风险;枝干繁茂导致通道采光不足,同时挤占了通行空间,既影响居民日常出行,又存在安全隐患,问题亟待解决。

为确保治理实效,社区在街道统筹协调下,制定“错峰施工、专业作业、全程管控”的实施方案。一



清理后

方面,明确“砍伐—修剪—清运—清扫”全流程操作规范;另一方面,通过楼门通知、微信群告知等方式提前公示施工时间,避开居民出行高峰,并在施工现场设置安全警示标识、拉设防护围栏,安排专人全程值守疏导,最大限度降低对居民生活的影响。施工结束后,工作人员对通道地面、墙面进行彻底清扫保洁,同步检查墙体是否存在裂缝隐患,确保治理工作不留死角。此次野生树木清理工作,是街道“未

诉先办”治理理念的生动实践,更彰显了精细化管理的工作成效。从隐患萌芽到彻底清除,从群众隐忧到民心安定,小小的通道治理,见证了基层治理从“被动响应”向“主动服务”的深刻转变。下一步,大峪街道将持续深耕精细化治理,把“未诉先办”要求贯穿民生服务全过程,以精准施策破解群众急难愁盼,用细致服务传递治理温度,切实提升居民获得感、幸福感、安全感。

区城市管理指挥中心/供稿

厨房突发漏水？ 修！



本报讯 近日,大峪街道龙泉花园社区接到居民紧急求助——楼下住户厨房突发漏水,多次联系楼上业主未果,无奈向社区求助。

接到求助后,社区工作人员立即启动快速处置流程。

工作人员第一时间拨打楼上业主电话,多次无人接听后,

迅速返回居委会,依托精细化管理的户籍底册,逐页核查业主信息,同步联动物业、楼栋长等多方渠道,最终联系上正在外地旅游的业主。通过耐心沟通说明情况,赢得业主充分信任,成功获取全权处置授权,为后续工作争取宝贵时间。

获得房东授权后,社区工作人员即刻联动专业开锁公司赶赴现场,进屋后直奔厨房,展开“地毯式”漏水点排查,并紧急联系维修人员支援。经精准定位,确定漏水源于厨房热水管破损,工作人员第一时间切断电源、关闭总水阀,避免险情扩大;随后,用干布逐处擦拭橱柜内部及地面积水,反复按压水管、检查接口,确认无复漏风险后,才转向楼下住户家中。

从求助到彻底解决漏水问题,社区工作人员全程紧盯处置进度,及时向居民反馈情况,经过7小时的连续奋战,最终顺利解决诉求。“要是没有你们,我家损失肯定更大!”面对感谢,工作人员朴实回应:“有事您说话,我们尽力帮您解决。”这句口头禅,正是大峪街道基层服务的郑重承诺。

此次事件的处置,不仅及时化解了邻里矛盾隐患,更生动诠释了大峪街道“未诉先办、主动服务”的治理理念。该街道始终以居民需求为导向,通过精细化管理优化处置流程,推动基层治理从“被动响应”向“主动服务”转变,用一次次高效处置、一件件暖心事,让居民的幸福感更有质感、安全感更有保障、归属感更加坚实。

区城市管理指挥中心/供稿

积极推动节水教育 “节水优先”校本课开讲

本报讯 (记者 闫吉)区水务局按照北京市深入推进“节水优先”战略部署,积极推动节水教育融入中小学德育体系。

在北京市大峪中学的德育课堂上,学生以《北京市节水条例》为蓝本,化身节水小讲师,从永定河的千年变迁切入,通过情景模拟、数据对比、案例分析等丰富形式,为80余名师生详细介绍了密云水库、南水北调工程等首都重要水脉

的现状,系统解读了北京市水环境治理成效与水资源保护重点,同时抛出“如果缺水了会怎么样”“家庭一天用多少水”等贴近生活的问题,引导师生深入思考水资源的重要性,引导大家从“知水”“爱水”走向“惜水”“护水”,让节水理念深入人心。

课程结束后,师生还在“北京节水 你我同心同行”主题横幅上签名,表达对节水行动的支持与承诺。

交警进校园上安全课 强化学生规范骑行意识

本报讯 (记者 高佳帅)近日,区公安分局交通支队交警走进北京八中永定实验学校,针对日常骑行电动自行车上下学的学生开展专场交通安全宣讲活动。

活动现场,交警首先播放了真实交通事故案例宣传片。一个个触目惊心的画面,让学生们深刻感受到违规骑行带来的严重后果。随后,交警围绕“电动自行车必须挂牌上路”“未满16周岁不得驾驶电动自行车”“骑行必须佩戴头盔”“禁止逆行、闯红灯、占用机动车道”等高频风险点,结合执勤中遇到的典型问题,向学生详细讲解规范骑行的重要性。

一位学生说:“看完视频后特别震撼,尤其是逆行和不戴头盔的事故案例,让我意识到这些行为真的很危险。以后,我会严格遵守交通规则,

也会提醒周围的同学注意安全。”

学校老师说:“通过民警的专业讲解,孩子们更能明确哪些行为是违规的、为什么必须遵守相关规定。接下来,学校也会继续强化交通安全管理,加大宣传力度,引导学生成为文明骑行的参与者和践行者。”

通过此次宣讲活动,电动自行车骑行安全知识进一步在校园落地生根,文明、规范的出行理念正在逐步成为学生们的行动自觉。

区公安分局交通支队副队长张有力说:“未成年人交通安全意识相对薄弱,一旦发生事故,后果往往更严重。我们希望通过这次宣讲,让孩子们真正认识到守规矩就是保护自己,也希望他们把安全意识带回家庭,共同营造安全有序的交通环境。”

关注冬季身体健康 谨防心脑血管疾病发生

本报讯 (记者 谢琪锦)随着气温持续走低,心脑血管疾病进入一年中的高发时段。记者从京煤集团总医院了解到,近期该院心血管、神经内科等相关门诊量有所上升,单日接诊量最高超200例,其中中老年人患者居多。

据医生介绍,冬季低温是诱发心脑血管疾病的核心诱因,当气温骤降时,人体血管会急剧收缩,血液黏稠度上升,对于患有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的人群,血管内皮易受损伤。

医生提醒市民,要重视冬季健康防护,主动学习健康知识,科学应对低温,共同筑牢心脑血管疾病的“防护墙”。

又讯 (记者 谢琪锦)11月20日

是世界压疮预防日,北京同仁医院门头沟医院永定分院组织伤口护理、骨科、慢病管理多学科专家团队,走进永定镇迎晖南苑社区开展免费义诊活动,将专业知识与护理服务送到居民家门口。

专家团队通过“一对一咨询+现场示范+科普宣讲”的形式,为居民提供全方位健康服务,骨科医生为高龄、失能居民筛查压疮风险;营养科专家结合压疮预防需求,指导居民改善饮食方案,增强皮肤修复能力;慢病管理医生则为居民量血压、测血糖,调整健康管理方案,强调控制基础病对预防压疮的重要性。

活动期间,共为200名居民提供风险评估,发放压疮预防科普资料100份,解答居家护理疑问60条。

开展村规民约宣讲活动 引导村民树立文明新风尚

本报讯 为扎实推进移风易俗工作,破除陈规陋习,树立文明乡风,日前,军庄镇东山村聚焦村规民约中移风易俗相关内容,开展专题宣讲活动,引导村民树立文明新风尚。

宣讲现场,工作人员紧扣村规民约核心要求,围绕移风易俗重点内容展开解读,明确反对大操大办、高价彩礼、封建迷信等陈规陋习,倡导婚事新办、丧事简办、勤俭节约、厚养薄葬的文明理念。同时,详细阐释村规民约中关于规范红白事操办、抵制不良风气的具体条款,强调

破除陋习对减轻村民负担、改善乡村风貌、促进邻里和谐的重要意义,引导村民自觉将村规民约作为行为准则,主动践行文明新风。

此次宣讲活动针对性强、内容务实,有效强化了村民对移风易俗的认知,推动村规民约中相关要求深入人心。下一步,东山村将持续以村规民约为抓手,常态化开展移风易俗宣传引导,使文明节俭的乡村氛围更加浓厚,为建设和美乡村提供有力保障。

军庄镇/供稿

健康门头沟

本报讯 (记者 李蕊)随着我国人口老龄化的加剧,老年人比重越来越高,他们的心理健康也需要重点关注,老年人抑郁、焦虑等情况要早期识别、及时干预。今天,我们特别邀请到门头沟区龙泉医院精神科主任医师、市级科普专家李岳朋,来聊一聊老年人抑郁症的相关知识。

记者:老年期抑郁障碍通常指的是什么?

李岳朋:老年期抑郁障碍通常指年龄60岁及以上人群中以抑郁综合征为核心表现的一组疾病,表现为情绪低落、兴趣减退、思维迟缓、活动减少等,并伴随不同程度躯体症状、妄想、认知损害、精神运动性迟滞等,导致患者出现极大的心理痛苦,严重损害老年患者生活质量与社会功能,增加照料负担,更与高自杀风险相关,亟需高度重视与有效干预。患病率逐年呈上升趋势,一般人群中患病率约为5%-15%,而在患有慢性躯体疾病的老

年人群中,患病率可高达30%-50%。与成人抑郁症相比,老年人抑郁症的发病因素、临床表现、诊断评估原则、治疗处理策略存在显著差异,那么,老年人抑郁症特有的风险因素都有哪些?

记者:既然老年期抑郁障碍在诸多方面都与成人抑郁症存在显著差异,那么,老年人抑郁症特有的风险因素都有哪些?

李岳朋:躯体疾病因素:脑器质性损害基础是重要风险因素,如脑血管病变、脑萎缩、神经递质失衡等;糖尿病、慢性疼痛、帕金森病等躯体疾病也会增加抑郁障碍发生风险。

人格因素:具有回避、依赖、挑剔等特定人格特质的老年人更容易患上抑郁障碍,这些特质可能使他们难以有效应对生活中的挑战和困难。

社会因素:低文化、贫困、独居、服务照料不良等社会因素增加患病风险,社会支持系统薄弱,缺乏家人、朋友关心和支持,会使老年人感到孤独、无助,易诱发抑郁。社会角色改变(如退休)导致的价值感缺

失,也可能引发或加重抑郁情绪,独居老人抑郁障碍患病率明显高于与家人共同居住的老人。

记者:老年人抑郁症在临床表现上有什么不同之处吗?

李岳朋:老年人抑郁症的核心症状包括心境低落、快感缺失和兴趣减退,与其他年龄段的抑郁症患者没有差别,但这些症状在老年患者中往往被其他主诉所掩盖。

躯体不适:老年患者以躯体不适为主诉就诊,表现为慢性疼痛、胃肠道症状、心血管系统等,辗转多家医院未确诊,其实为“隐匿性抑郁”,易被误诊为躯体疾病,延误治疗。

焦虑激越:老年抑郁症患者常表现焦虑激越,担心未来,恐惧灾难,言行上坐立不安、搓手顿足,冲动激惹易发怒,这些症状常掩盖抑郁主诉,导致误诊或漏诊。

精神病性症状:精神病性抑郁在老年人中较为常见,核心症状包含多种妄想表现:疑病妄想、虚无妄想、被遗弃妄想、贫穷灾难相关妄想

及被害妄想等,部分患者还可能偶发幻觉。需特别警惕的是,老年人出现上述症状时,应优先排查是否存在器质性损害,如脑器质性疾病等躯体问题,避免因忽视躯体病因延误干预。

睡眠障碍:失眠是老年人抑郁症的主症之一,包括入睡难、易醒、早醒等,属于矛盾性失眠,主观感觉未眠。

认知损害:认知功能损害常常与老年期抑郁障碍共存,涉及注意力难以集中、记忆减退、执行功能下降等,是晚期抑郁或痴呆早期表现,抑郁症状改善后认知损害仍存。

记者:结合老年人抑郁症在临床表现上的特殊性,在为其制定应对方案时,有哪些需要特别留意的地方?

李岳朋:老年人抑郁症的治疗以药物治疗为主,但较成人抑郁症的治疗要复杂一些,因为老年人可能伴有一种或多种躯体疾病,如糖尿病、高血压、心脑血管疾病等,同

时在服用多种治疗躯体疾病的药物。所以在用抗抑郁药之前要仔细评估目前的躯体情况,选择合适的抗抑郁药时要遵循小剂量起始、尽量单一用药、缓慢加量、加强监测的原则,确保治疗安全有效,避免药物不良反应及药物之间的相互作用。另外,老年人用药尽量选择服用方式简单的药物,比如每天一次,这样方便老年人自己管理药物,如果服用方式太复杂,容易混乱。

记者:考虑到老年人常伴有多种躯体疾病且需用多种药物,在为其对应抑郁症时,除了通过药物缓解症状,还有哪些更适配其身体状况的干预方式可以选择?

李岳朋:心理治疗对老年人抑郁也有很好的疗效,一般与药物治疗联合使用。心理治疗能促进老年人适应能力,获得尊重感,增进社会支持,提升老年人的心理健康水平。主观幸福感对改善老年人抑郁症至关重要,包括接受社会支持和鼓励,参与个人愉快的活动,寻求积极影

响和个人发展。可以通过冥想、放松、正念、艺术、锻炼等方式,培养与他人的亲密关系及联系。

记者:有什么方法能够预防老年人抑郁症?

李岳朋:健康的生活方式:倡导老年人保持规律运动,均衡饮食,避免孤独和久坐。规律运动能改善心情,减少抑郁风险;均衡饮食有助于维持身体健康,对抗抑郁至关重要。退休以后,培养一个健康的兴趣爱好,这样注意力就不会集中在自己的身体健康或一些不好的事情上面。

社会支持强化:推动社区老年活动中心建设,组织兴趣小组,减少独居老人的社会隔离。社会支持是预防抑郁的关键,通过增加社交互动,有助于降低抑郁症的发生。

负性生活事件的早期干预:对于经历丧偶、重病等事件的老人,及时提供心理疏导,帮助其适应生活变化,早期干预可以减少负性生活事件对老年人心理健康的影响。