

我区启动2025年第四批保障房选房工作

本报讯(记者 闫吉)12月16日,我区2025年第四批保障房选房工作正式启动。

为确保选房工作高效顺畅,工作人员提前将房源信息、选房流程、注意事项等关键内容张贴在选房处醒目位置,方便申请家庭查阅核对。现场划分了叫号区、备选区、正选区、确认区,从材料核验、房源讲解到选房确认,为群众提供“一站式”

全程贴心服务,提升了选房效率。现场前来选房的市民手持身份证、申请表等相关材料,脸上满是对未来新家的期待。一名申请选房的市民说:“户型确实不错,选到了自己心仪的房子。工作人员态度也特别好,有不明白的地方都为我们详细讲解。”据了解,本次保障房选房工作持续至18日,房源主要集中在燕保

龙泉家园、檀香嘉园、伴山领寓等多个配套成熟的小区,涵盖了不同面积、户型的住宅,能够满足不同家庭结构、不同居住需求的申请家庭选择。今年以来,区住建委住房保障事务中心持续加大公租房资格复核力度,将腾退出的房源重新纳入分配池,实现保障房资源的高效循环利用。区住建委住房保障事务中心审

核分配部李诺介绍:“今年我们一共分四批分配公租房,共筹集892套房源,前三批公租房已选房585套。在选房过程中,严格按照公开、公平、公正的原则,全程接受社会监督,确保每一位符合条件的居民都能选到满意的住房。同时,在选房中,我们优先保障低保低收入重残大病四类家庭进行选房,有效解决中低收入家庭的住房困难问题。”

“硬”设施“软”服务 精神文化乐园建到深山区百姓家门口

本报讯(记者 马桑)随着物质生活水平不断提高,百姓对精神文化的需求也在持续提升。近日,记者探访了斋堂镇综合文化中心,详细了解中心运行情况。斋堂镇文化中心位于斋堂文化公园东侧,面积近2000平方米,设有多功能厅、图书室、培训教室、台球室、舞蹈排练室等19个功能厅室,构建起了覆盖阅读、健身、培训、展演的全场景服务矩阵。

记者在图书室看到,即使在工作日,也有市民在专心阅读。静谧的氛围、舒适的环境,让市民能够享受便捷高品质的文化服务。不仅设施齐全,文化中心的“软”服务也十分丰富。据介绍,文化中心针对不同年龄层的市民,开设了剪纸雕刻、手工制作、书法、声乐等多样化培训课程。同时,依托斋堂镇深厚的古村资源和历史人文资源,举办了“红色斋堂文化节”“四季村晚”等特色文

艺演出,让文化惠民真正落在实处,也让斋堂镇的文化名片更加闪亮。斋堂镇综合文化中心负责人要东璐表示:“文化中心是乡村振兴的精神文化阵地,我们将各种服务融入其中,目的就是让百姓能够在家门口享受到全面的、便捷的文化服务。未来,我们会不断扩充服务,推出像‘灵水八德’这样更具本土辨识度的文化内容,努力让百姓的精神文化生活更有活力、更加丰富。”

据了解,近年来,我区不断加大公共文化服务阵地体系建设力度,构建了以区级文化服务设施为核心、13个镇街综合文化中心为阵地、255个村居为基石、多个新型公共文化空间为延伸的“1+13+N+M”文化服务网络,让公共文化服务触达群众的“最后一公里”,满足百姓的精神文化需求。未来,我区也将不断推进公共文化服务体系建设,着力丰富服务形式和服务内容,努力让文化活动浸润百姓日常生活。

群众诉求 接诉即办

深化上门理货工作 实现从『面子』到『里子』的改变

本报讯 区市场监管局在全面完成辖区商户首轮上门理货服务的基础上,持续推进“再上门、再深化”行动,助力商户经营从初期“整理整顿”向持续“提质增效”深化转型,推动上门理货工作进入巩固成效新阶段。执法人员摒弃“一遍清”简单模式,致力于帮助商户实现内在管理能力的提升。服务小组不再满足于货架整齐与分类清晰,而是将工作重点转向协助商户建立动态库存管理意识,指导其识别快销品与滞销品,科学调整进货节奏。同时,深入关注商品陈列的营销效果,依据消费习惯与季节变化,为商户提供“黄金位”陈列建议,将理货服务从基础性劳动升级为赋能性指导,切实帮助商户挖掘销售潜力,优化经营策略。针对已经建立基础规范的商户,区市场监管局大力推行“一店一策”的精准滴灌式服务。执法人员在回访前详细复盘商户的历史档案与经营特点,确保每次上门都能提出更具针对性的进阶建议,并与商户共同探讨临期商品的风险预警与精准化处理方案,将损耗控制在最低水平。通过这种持续紧密的互动,执法人员与商户建立了深厚的信任关系,使商户从被动配合转变为主动咨询,形成良性互动的服务闭环。经过执法人员持续努力,辖区商户的整体形象实现了从“整洁”到“靓丽”的跃升,精心打理的店面成为吸引顾客的无声广告。同时,商户因库存不清造成的资金占用明显减少,因陈列优化带来的销售额提升时有听闻。这项工作将精细化管理的理念根植于商户心中,极大地激发了市场主体的内生动力,为构建高标准市场体系奠定了坚实基础。此次上门理货“再深化”行动工作,实现了从“面子”到“里子”的改变。下一步,区市场监管局将总结宣传优秀商户先进经验,推动辖区商业服务水平整体持续向上攀升。

区城市管理指挥中心/供稿



本报讯(记者 谭庆雯)随着生活方式的改变,儿童青少年肥胖问题正以不容忽视的速度凸显,面对孩子的肥胖问题,家长们尝试过调整饮食、督促运动,却常常找不到适合孩子体质的科学方向。而中医在调理身体、改善肥胖方面,有着基于“整体平衡”的独特理念和实用方法。本报特邀门头沟区中医医院原副院长庞秀花,和大家一起深入探讨中医视角下儿童青少年肥胖的控制方法。记者:在讨论具体调理方法前,我们想先了解下当前儿童青少年肥胖的整体情况。庞秀花:根据最新研究数据,儿童青少年肥胖率正呈现快速上升趋势。在我国,《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童肥胖率为3.6%,6-17岁儿童青少年肥胖率为7.9%。对比过去,这个增长速度非常惊人。比如1982年,我国7-17岁儿童青少年肥胖率仅为0.2%。从地域来看,目前,城市儿童青少年肥胖率相对较高,但农村地区的增长速度更为迅猛。这种趋势不只是我国独有,

在全球范围内,儿童青少年肥胖都已成为重要的公共卫生问题,严重影响着孩子们的身心健康。记者:当下关于“肥胖”的概念和过去相比有没有不同?家长该怎么科学判断孩子是否属于肥胖?庞秀花:传统概念里,肥胖主要是指体内脂肪堆积过多导致体重增加。现在,肥胖的定义进一步细化,不仅关注脂肪“量”的堆积,更重视脂肪“分布”的异常。比如根据脂肪堆积部位,肥胖可分为中心性肥胖和周围性肥胖。中心性肥胖就是脂肪主要堆积在腹部,这种类型对健康的影响比脂肪均匀分布的周围性肥胖更显著。在衡量标准上,目前,常用体重指数(BMI)来初步判断,计算公式是BMI=体重(kg)/身高²(m²)。但要注意,青少年的BMI标准和成年人不同:成年人BMI≥28kg/m²定义为肥胖,而青少年需要结合不同年龄段、性别的生长发育特点来判断,比如参考专门的儿童青少年BMI百分位曲线。另外,BMI也有局限性,比如对肌肉发达(像喜欢运动的孩子)或有水肿的青少年,可能会出现误判,所以实际评估时,还会结合腰围(判断是否中心性肥胖)、体脂率等指标综合判断。

记者:从中医角度看,导致儿童青少年肥胖的主要原因有哪些?庞秀花:从中医理论来讲,儿童青少年肥胖最核心的原因是脾胃功能失常。首先,小儿本身就有“脾常不足”的生理特点——脾胃运化功能比成年人弱,没办法高效消化吸收食物中的营养。但现在很多孩子偏爱高热量、高脂肪、高糖的食物,比如炸鸡、汉堡、奶茶、蛋糕,这些食物摄入过多,远超脾胃的运化能力,导致食物不能充分消化吸收,本该转化为能量的水谷精微,就会停滞在体内,逐渐聚湿生痰,最终形成肥胖。其次,运动量不足也是重要原因,现在孩子学业压力大,每天久坐学习,课余时间又常被电子设备占据,户外活动少,会导致身体气机运行不畅,进一步影响脾胃运化功能,让水湿代谢受阻,加重痰湿堆积。还有情志因素容易被忽视:比如孩子学习压力大、和同学相处有矛盾,或者家庭氛围紧张导致情绪焦虑,这些都会影响脾胃的“升降功能”——脾胃升降失常,营养运化和废物排出都会受影响,进而造成体内脂肪痰湿堆积,诱发或加重肥胖。记者:找到原因,就有了调理方向。中医有哪些具体方法,能帮助肥胖的儿童青少年调理身体、改善肥胖呢?庞秀花:中医调理讲究“整体调理、安全温和”,主要有三个方向:

第一个是饮食调理,核心是遵循“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的理念,保证膳食均衡。可以多给孩子吃健脾祛湿的食物,比如山药、薏苡仁、芡实、白扁豆。具体做法可以很简单:比如煮山药粥,取山药30克、粳米100克一同熬煮,能健脾益胃、促进运化;或者荷叶薏仁粥,用鲜荷叶1张、薏苡仁15-20克、粳米100克共同熬煮,有清热利湿的效果。同时,要控制肥甘厚腻、生冷甜腻食物的摄入,比如油炸食品、冰饮、糖果,这些食物最伤脾胃,会加重痰湿。第二个是运动调节,推荐中医传统运动,比如太极拳、八段锦、易筋经。这些运动动作舒缓,不像剧烈运动那样容易让孩子疲劳,还能调节气血运行,增强脾胃功能,帮助消化吸收的同时,消耗体内多余热量。建议儿童青少年每周至少练3次,每次30分钟左右,家长可以陪着一起练,既能监督孩子,也能培养亲子互动。第三个是推拿按摩,通过按揉特定穴位调理脾胃,操作简单,家长在家就能做。比如足三里穴:在小腿外侧,犊鼻穴下3寸(约孩子四横指宽度),按揉2-3分钟,有健脾和胃、理气消食的功效;中脘穴:在上腹部,前正中线上,脐中上4寸(约孩子五横指宽度),按揉2-3分钟,能增强脾胃运化能力;脾俞穴:在背部,第11胸椎棘突下,旁开1.5寸(约孩子两横指宽度),用手掌轻轻揉



“十四五”时期首个落地的国家医学中心建设项目投用“十四五”时期,首个落地的国家医学中心建设项目——中国医学科学院阜外医院西院区日前在门头沟区投入使用。院区立足智慧化医院、心血管医学创新基地和健康生活方式医学示范区三大功能定位,为患者提供高质量诊疗服务。来源:CCTV《新闻联播》

北京水生态更健康更稳定报道提及,近年来,永定河接受补水超过30亿立方米,有望连续3年实现全年全线有水。其中,妙峰山镇陈家庄泉在干涸40年后,通过永定河生态补水工程实现复涌。来源:《北京晚报》

门头沟区启动新时代“群众的声音”人民建议征集工作近日,门头沟区委社会工作部、区信访办联合启动新时代“群众的声音”人民建议征集工作,上线含四大功能板块的“群众的声音”人民建议征集平台,实现建议提交“一码通办”,搭建群众直接建言献策、与政府沟通交流的便捷渠道。来源:人民网

北京:三大板块活动与市民游客一起迎新年元旦将至,北京市文旅局将推出10条冬季乡村旅游线路,邀请市民体验新潮有趣的乡村旅游新玩法,其中,文化爱好者可以打卡门头沟潭柘寺,触摸明清古村的灰墙黛瓦,在民俗庭院围炉煮茶,感受非遗文化底蕴。来源:北京日报客户端等4条报道

《乡约食光》解锁京西福地多重玩法近日,BTV《乡约食光》栏目走进门头沟,重磅嘉宾天团在牛角岭关城解锁徒步乐趣、于马致远故居品读古道诗意、打卡轩和古道山居炫地道美食,邀请游客来京西福地门头沟解锁神仙打卡地。来源:北京时间客户端

人才高速路

1. 招聘单位:北京寿司郎餐饮有限公司

岗位要求1:店员100名,不限学历
福利待遇:月薪5000-6000元
咨询电话:18501269772 陈经理
单位地址:北京市

2. 招聘单位:北京国信好望物业管理有限公司

岗位要求1:电工3名,不限学历
福利待遇:月薪4000-5000元
岗位要求2:维修工3名,不限学历
福利待遇:月薪3500-4500元
岗位要求3:保洁1名,不限学历
福利待遇:月薪2540-2740元
联系方式:010-61861360/13436371243 许经理
单位地址:石景山区

3. 招聘单位:十九路(北京)智能科技有限公司

岗位要求1:新媒体运营实习生2名,中专以上学历
福利待遇:日薪150/天
联系方式:13522410490 白先生
单位地址:门头沟区

区人力资源公共服务中心/提供

中医视角下儿童青少年肥胖的控制方法

按2-3分钟,有助于改善脾的运化功能。按摩时力度要适中,以孩子感觉轻微酸胀但不疼为宜,每天1-2次就可以。记者:除了饮食、运动,日常生活中,家长还可以从作息和情志方面注意什么,帮助孩子控制体重呢?庞秀花:作息上,核心是保证充足睡眠。中医认为,“人卧则血归于肝”,睡眠是脏腑修复和调养的关键时期,对脾胃功能养护也很重要。具体睡眠时间建议:学龄前儿童(3-5岁)每天10-13小时,小学生(6-12岁)每天9-10小时,初中生、高中生每天8-9小时。而且要规律作息,比如固定晚上9点半到10点睡觉,避免熬夜,这样才能维持正常的代谢功能,减少脂肪堆积。情志方面,中医强调“情志舒畅则脏腑和”。现在孩子学习压力大,家长要多关注孩子的情绪变化:比如孩子考试没考好、和同学闹矛盾时,不要一味批评,而是耐心沟通;平时多营造宽松的家庭氛围,比如周末带孩子去户外玩,鼓励孩子培养兴趣爱好(像画画、打球),让孩子保持乐观心态。因为情志不畅会加重脾胃功能紊乱,进而影响体重,所以让孩子情绪轻松,也是控制肥胖的重要环节。希望家长们能更加重视孩子的肥胖问题,运用中医的方法,帮助孩子们养成健康的生活方式,保持健康体重,茁壮成长。