

宜居之福：

家门口享顶级医疗服务 公园里打球健身练快板

本报讯(记者 谢琪锦)12月18日,家住门头沟区的一位患者在中国医学科学院阜外医院西院区(以下简称阜外医院西院区)进行心脏手术后出院,这台手术由阜外医院院长亲自主刀。这一暖心时刻,标志着阜外医院优质医疗资源下沉落地见效,让辖区群众实现了家门口看顶级专家的愿望。

术后不久,在西院区整洁明亮的病房里,正躺在病床上的患者,在医护人员的悉心照料下,身体状况和精神状态都恢复得十分不错。

据手术第一助手、阜外医院西院区成人心外科八病区主任张昌伟介绍,该患者因心血管相关病症需精准干预,医院结合患者病情制定了个性化手术方案。

这次手术的成功不仅验证了阜外医院西院区的医疗服务能力,打破了优质医疗资源的地域壁垒,更让国家级心血管领域诊疗专家扎根京西成为现实。

作为心血管领域的“国家队”,中国医学科学院阜外医院始终致力



于推动优质医疗资源扩容下沉。这次阜外医院西院区首台手术的成功开展,正是同质化管理理念的生动实践。未来,更多周边群众将无需远途奔波,就能便捷享受到高水平、高标准的心血管医疗服务,群众的获得感与幸福得到有效提升。

又讯(记者 闫吉)连日来,凛冽

寒风与皑皑白雪并未冻结人们的运动热情,各大城市公园内,市民们以饱满的热情投入到运动健身中,勾勒出一幅动静交织、暖意融融的冬日活力画卷。

上午10时,当记者走进滨河世纪广场公园,就被扑面而来的运动热情所感染。市民使用健身器材舒展

筋骨,还不时传来交谈声。几位老年人在单杠旁展露身手,引体向上、悬垂摆动等健身动作轻盈有力,丝毫不输年轻人。乒乓球场内,更是热闹非凡,10余张球台一字排开,市民手握球拍在台前腾挪跳跃。不远处的篮球场上,市民顶着寒风跃起投篮,用活力诠释着对运动的热爱。还有的市民沿着健身步道,或跑步或行走,公园的每个角落都涌动着健身热潮。

除了体育锻炼,还有不少市民选择在公园内休闲,有的随着悠扬的音乐节奏翩翩起舞,有的跟着户外屏幕中的教学视频练习八段锦,还有市民手持快板即兴表演。大家各得其所、互不干扰,尽享冬日暖阳,拥有美好心情。

优美舒心的公园环境、功能齐备的活动场地、多样智能的健身器材……近年来,我区持续完善公共服务设施,不断提升城市公园品质,满足各类人群的不同需求,让越来越多的市民走出家门、走进公园,结交朋友、享受生活,感受京西福地门头沟的宜居之福。



本报讯(记者 谢琪锦)近日,“中新对话 共育未来——聚焦学前教育高质量发展交流研讨会”活动在区第八幼儿园举办。来自新西兰的教育专家参加活动,跨文化教育智慧的碰撞,推进了我区学前教育的国际化和高品质发展。

与会人员围绕保教实践创新、游戏活动开展、教育生态构建等议题展开深入研讨,并分组走进幼儿户外自主游戏区,沉浸式感受

“儿童在前”的教育实践。近年来,我区学前教育坚持“儿童在前”理念,落实以游戏为基本活动要求,持续深化学前教育改革,通过幼儿自主选择游戏场景、游戏内容,在游戏中随意发挥想象进行创意搭建或分组协作,在自主探究中萌发创新精神,彻底打破了传统的“课堂边界”与“时空限制”,成为从“教师教”转向“幼儿学”的生动实践。

职场妆容全攻略 赋能青年形象自信

本报讯 近日,由门头沟团区委、区人社局、中铁物贸共同打造的“京西福地·青年 Yeah 校”第二季第三期课程——精致感职场妆容秘籍,在大峪街道党群服务中心顺利开展。

本期课程聚焦青年职场形象塑造,通过专业讲解与现场实操相结合的方式,为30余名青年学员带来提升职业形象与自我表现力的精彩内容。

课程围绕“十分钟快速上妆”核心理念展开,系统讲解从底妆、眉形、眼妆到唇妆的全流程技法。资深彩妆讲师结合职场实际场景,演示如何运用日常化妆品塑造清爽、得体、持久的职业妆容,助力青年学员在职场中展现从容与自信。

在实操环节,讲师一对一指导青年学员尝试上妆技巧。课堂氛

围轻松活跃、互动频繁,不少学员表示:“职场妆原来也可以又快又自然。”“以前上班化妆总是手忙脚乱,今天学到了很多技巧和手法,尤其是‘快速上妆’的部分,非常实用,明天上班就试试!”“老师不仅教技巧,还结合每个人的脸型、肤色做个性化指导,这种针对性教学让我真正理解了如何‘妆为己用’。”

据了解,“京西福地·青年 Yeah 校”持续关注青年成长的实际需求,通过小而精的课程设置、专业的师资队伍与互动性强的教学方式,打造“白天上班、晚上学艺”的青春学习新模式。下一步,“京西福地·青年 Yeah 校”将继续推出更多贴近生活、助力职场的优质课程,陪伴京西青年共同成长、自信前行。

门头沟团区委/供稿

“柠檬黄”暖心护航 用行动传递文明温度

本报讯 12月18日晚高峰,门头沟区公共文明引导员高秀娟的身影,成了站台上最温暖的风景区。

一位携带大件行李的乘客在890路公交车前驻足,沉重的行囊让其上车格外吃力。正在站台执勤的高秀娟见状,立刻快步上前,面带微笑主动伸出援手,稳稳托起沉重的行李,小心翼翼地协助乘客将行李搬上公交车。安置好行李后,她还细心提醒乘客抓好扶手、注意安全,简单的举动与暖心的叮嘱,让返乡乘客倍感亲切与温暖。

日前,家住门头沟区城市北站附近的八旬老人,将一面电子锦旗送到公共文明引导员手中,以此感谢他们的暖心帮扶。

城市北站是周边居民出行的重要站点,家住附近的八旬老人每日都会在此乘车。公共文明引导员们发现老人行动不便后,便主动承担起帮扶责任。每当老人到站,公共文明引导员们都会快步上前,

细心搀扶老人上下车;遇到老人等候M25路公交时,大家还会耐心告知车辆到站时间,让老人安心等候,不必在寒风烈日中焦急张望。

日复一日的贴心守护,温暖了老人的出行路,也让老人深受感动。为表达这份感激之情,12月19日早高峰,老人特意制作了电子锦旗赠予公共文明引导员,小小的锦旗不仅是一份感谢,更是对公共文明引导员工作的认可与肯定。

12月19日,门头沟区公共文明引导员们早早来到各站台、路口,在组长的带领下认真学习《首都公共文明引导员岗位服务规范》,做一名合格的公共文明引导员:岗位中,避免带情绪上岗,出现冷漠、不耐烦现象;在工作中,保持语气温和、耐心,避免生硬、强硬或攻击性的措辞;各站台、路口,互相取长补短,传递正能量,用文明语言去宣传,以柔性引导市民,文明安全出行。

区公共文明协调办/供稿

区市场监管局：聚焦销售源头管控 严禁“五改五售”



本报讯(记者 张欣皓)自今年12月1日电动自行车新国标全面实施以来,区市场监管局以“全链条监管、全方位保障”为核心,聚焦销售源头管控,强化政策宣传引导,切实

推动辖区电动自行车销售门店经营规范有序,守护市民出行安全。

检查中,执法人员到辖区多家电动自行车销售门店,重点检查在售新标车辆CCC认证有效性,细致

核查整车质量、最高车速、电机功率等关键参数合规情况,要求门店严格落实主体责任,只售合规车辆,主动告知消费者新国标要求,坚决抵制非法改装,从源头守住安全底线。

区市场监管局永定所王瑞瑞提醒商家:新国标明确严禁“五改五售”,出售车辆的时候一定要提醒消费者切勿私自改装,后续维修或更换配件也不能选非标零部件。一旦因为销售不合格电动车,导致消费者发生交通事故,商家也要承担相应责任。

据了解,“五改五售”即改装控制器、改装远光灯、改装蓄电池、改装电动机、改装车篷(车厢),销售不符合强制性国家标准的电动自行车、销售未取得强制性产品认证的电动自行车、销售无产品合格证明

的电动自行车、销售北京市产品目录外电动自行车、销售“三无”电动自行车配件。

这次实施的电动自行车新国标不仅在防火阻燃、防篡改、制动性能等方面大幅升级,还优化了车辆续航能力和整体使用体验。

区市场监管局产品科科长郭潇提醒广大市民:购车时,务必查看产品合格证和车身上的CCC认证标识,索要并妥善保管正规发票、产品说明书及保修凭证等,切勿轻信“解限速”“改大电池”等改装承诺,共同营造一个安全、规范、有序、放心的市场环境。

据了解,我区目前共有28家电动自行车销售门店,经检查,辖区在售的8个品牌的多款车型,均已通过CCC认证并符合新国标要求。

加强实战化演练 提高扑救火灾能力

本报讯(记者 张文轩)当前正值森林防火关键时期,为全面提升森林火灾应急处置能力,压紧压实森林防火责任,清水镇、区应急局、区国动办、斋堂镇在清水镇上清水村,联合开展“2025年国防动员指挥通信应急救援,区、镇、村三级森林消防野外实战化实火演练”。

演练模拟上清水村护林员巡护时发现大面积火情,迅即启动森林消防应急预案,同步向区应急局请求支援。清水镇半专业化灭火队、集体林场及村级力量迅速开展前期处置。区国动办第一时间派出通信指挥车搭建现场指挥所,统筹调度各方力量。

随后,区应急管理事务中心第四中队、第五中队,清水小型消防站、斋堂镇半专业队伍等救援队伍

赶赴现场,利用风力灭火器和电动水枪、高压水枪等消防器材进行扑救。在现场指挥中心统一调度下,各扑救小队协同作战、高效联动,快速扑灭火情并顺利完成伤员紧急救治与转运任务。

整场演练现场指挥调度有序、信息传递清晰、行动衔接紧密,全程还原“火情报告、预案启动、多力量支援、山火扑救、人员搜救、现场看护”完整处置流程,提升了区、镇、村三级应急力量在实战中的协同作战水平。

区国动办杨树振说:“我们通过卫星通信,实时传输防火现场的实时画面。通过此次演练,我们既锻炼了队伍,又提升了应急作战综合保障一体化能力。”

清水镇副镇长杜永强说:“我们



将进一步强化森林防火宣传、隐患排查、火源管控和野外违规用火的打击力度,并以此次演练为契机,进

一步加强实火演练,提高联合扑救火灾的能力,确保广大人民群众的生命财产安全。”

社区里的“老兵团”:退伍不褪色 志愿服务暖人心



本报讯(记者 陈凯)在永定镇西山燕庐家园社区有一支由退役军人组成的老兵团志愿服务队,成员平均年龄60岁。他们坚定不移地赓续红色血脉,在红色宣讲、志愿服务、文化活动等多个领域发挥着老

兵余热,为社区治理、邻里和谐贡献自己的力量。

今年是纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,上午10时,老兵团志愿服务队发起人之一的安北林与社区工作人员一

起来到区第五幼儿园开展红色宣讲。虽然已年过六旬,但老人站在讲台上,身姿挺拔、声音洪亮,向孩子们讲述着革命先辈的英勇事迹以及自己在部队服役的经历。生动精彩的讲述,让爱国情怀深深扎根孩子们心中。

“这次活动让我深刻感觉到,生活在如今的年代是多么的幸福,我们要感谢解放军叔叔们的付出。”一位小朋友说。“退伍不褪色,永葆军人的本色。我们想告诉每个孩子,今天的幸福生活是怎么来的,希望他们立志报效祖国。”安北林说。

除了开展红色宣讲,在社区其他地方也能看到老兵们的身影:他们有的手拿夹子和垃圾袋,投身社区环境治理;有的巡查值守,排查各

类安全隐患;有的则在文化活动中一展歌喉,彰显军人风采,以坚定信念和无私奉献,赢得居民们的广泛赞誉。“经常看见叔叔、阿姨们晚上还在值守,参加各类公益活动也特别积极,这种奉献精神非常值得我们年轻人学习。”一位居民说。

据了解,老兵团志愿服务队成立于2023年,现有成员80余名。其中,日常参与志愿服务成员的年龄最大72岁,最小55岁。他们始终以军人的标准严格要求自己,用真情实意温暖邻里,成为社区中一道亮丽风景。老兵团志愿服务队发起人李路介绍:“虽然退下来了,远离了军队,也远离了工作单位,但是大伙希望能够更多地参与到公益性活动,把小区的业主们团结起来,共同建设和谐社区。”

人才高速路

1. 招聘单位:北京紫晶恒行餐饮有限公司

岗位要求1:寿司学员3名,不限学历
福利待遇:月薪4500-5200元
咨询电话:18610778397
单位地址:门头沟区

2. 招聘单位:吉能国际能源有限公司

岗位要求1:招待员1名,不限学历
福利待遇:月薪6000-7000元
联系方式:18620028357 林先生
单位地址:门头沟区

3. 招聘单位:北京苹果园丰田汽车销售服务有限公司

岗位要求1:挪车洗车员1名,不限学历
福利待遇:月薪5000-6000元
联系方式:13811232071 奚女士
单位地址:石景山区

区人力资源公共服务中心/提供