

京西福地·安居十二市 城子街道2026全年主题市集活动开幕

京西福地有福年

本报讯(记者 曹子文)1月23日,“京西福地·安居十二市”城子街道2026全年主题市集活动在商投社区城市市集开幕。这个贯穿全年的主题活动以“文化传承、社区共建、文旅融合、惠民兴产”为核心,以“一月一主题、一月一市集、一月一精彩”为主线,聚力打造京西文旅消费特色品牌。

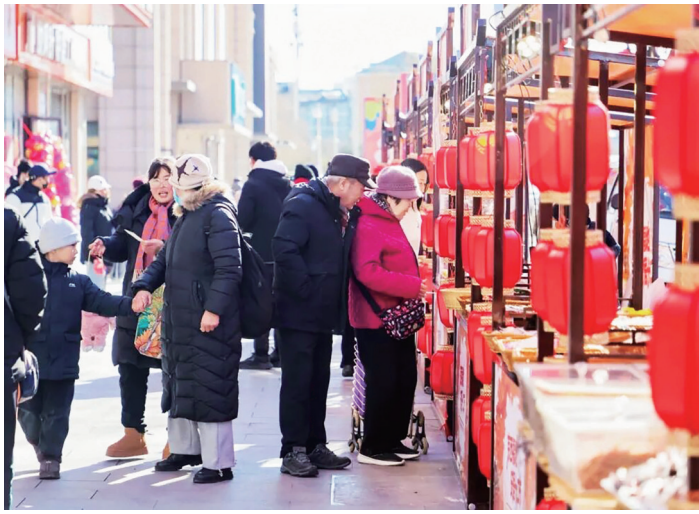
随着活动开启的首个市集——“福市”以“新春纳福”为主题,紧扣居民文化消费需求与节庆传统,涵盖60多个摊位,汇集了美食、非遗传统手工艺、特色农产品等多个品类。市民在这里既可以置办年货、品尝美食,也可以感受非遗工艺的独特魅力,实现了“逛大集、购年货、赏非遗”的多重融合体验。现场还设置了安居十二市集章打卡活动,融合市集特色的主题定制纪念章为市民收藏精彩、打造独特回忆提供了文化印记。

接下来,城子街道将按照腊市、花市、康市、匠市、童市、暑市、书市、灯市、颐市、丰市、年市的顺序,每月

举办一个主题市集,激活区域商业与文化双重活力,为市民游客献上一场兼具民俗温度、邻里温情与生态魅力的年度文旅盛宴。

为进一步提升地区吸引力与体验感,活动同步推出“城子骑福线路”和街道专属形象IP“福小安”。线路串联福鼎公园、龙门新区福源路、福泰路、石泉公园等核心区域,沿途布设“一起骑福”彩绘墙打卡点,终点设置LED实时计数显示屏,让骑行兼具生态美感与互动趣味;“福小安”凝练了城子街道“工业传承、生态宜居、人文厚重”三大核心记忆符号,将成为地区连接居民、推广品牌、传播温情的重要载体。

城子街道相关负责人介绍:“我们将以‘京西福地·安居十二市’为载体,依托街居两级党群服务阵地,强化党建引领,持续擦亮‘安居城子’党建品牌。通过不断拓展主题市集内涵、促进文旅融合,切实提升居民获得感、幸福感与归属感,为区域绿色转型与高质量发展持续注入城子动能。”



“近”享便利 我区持续优化便民商业布局



本报讯(记者 杨爽)记者从区两会获悉,2025年,我区新增北京首店16家,美团快乐猴超市、京东折扣超市、荟品仓·城市奥莱相继落地开业,一刻钟便民生活圈实现100%全覆盖。消费

场景持续升级扩容,百姓生活品质明显改善,家门口的幸福感越来越浓。

临近春节,位于我区商投广场一层的美团快乐猴超市内货品充足、人头攒动。

自2025年10月开业以来,超市以“商品好、价格实、服务优”为核心经营理念,通过特色选品、实惠便民、暖心服务等举措,让居民在家门口就能享受“一站式”的购物体验,切实提升了辖区百姓的

幸福感与获得感。

在距离此处不远的京东折扣超市,与美团快乐猴超市构建起门头沟老城区的便民商业新格局。作为品牌北京首店,京东折扣超市采用“大店型、多SKU(库存量单位)”运营模式,各类生鲜食品、日用百货应有尽有,并在商品结构上深度融合本地特色,持续丰富居民餐桌选择,满足不同消费场景需求。

与此同时,一刻钟便民生活圈也在门头沟新城多点开花。位于我区金融街·融悦汇内的荟品仓·城市奥莱作为京西首店,汇聚运动户外、男女鞋服、美妆护肤、生活家居等多种业态,现已引进300余个知名品牌,依托源头直采价格优势,吸引了区内外大批市民到店体验,释放区域消费活力。

今年,我区将继续推动一刻钟便民生活圈向高品质转型,着力增进民生福祉,不断满足老区人民美好生活新期待,绘就京西福地门头沟宜居宜业幸福图景。

健康门头沟

本报讯(记者 李蕊)如今,手机、电脑早已成为我们生活和工作的必需品,可随之而来的是“低头族”群体的不断壮大,颈椎病也悄然演变成了困扰大众的“国民级”健康难题。不少人一被颈椎病痛缠上就犯愁,要么随手贴几贴膏药敷衍了事,要么强忍着疼痛硬扛,可往往是花了钱、受了罪,症状却丝毫没有缓解,甚至还会加重。就此,本报特邀北京京煤集团总医院门矿医院中医副主任医师于清泉,带大家从中医的视角认识一下颈椎病,一同守护好我们的颈椎健康。

于清泉:现在很多人年纪轻轻就喊脖子疼、手麻,其实这都是颈椎在“报警”。中医对颈椎病的认识有几千年历史,其调理思路从不只是盯着“护脖子”,而是通过梳理气血、调和脏腑,让整个身体回归健康状态,从根源上化解问题。

记者:很多人认为颈椎病就是颈椎骨头出了问题,从中医角度,该如何看待这个病呢?

于清泉:这是一个很常见的误区。中医里没有颈椎病这个病名,但根据症状,会归到痹症、项痹、眩晕等范畴。核心观点是:颈椎病不是孤立的颈椎病变,而是全身气血、脏腑功能失调在颈部的表现。颈椎就像一串“小骨头积木”,周围有肌肉、韧带、经络包裹着。中医讲

“通则不痛,痛则不通”,颈椎出问题,根源往往是气血不通、经络阻滞。

比如,现在很多人长时间低头看手机、用电脑,这会让颈部肌肉一直处于紧张状态,时间长了就会气血瘀滞——就像水管被堵住了,水流通不畅,颈部就会出现酸痛、僵硬。如果瘀滞得厉害,压迫到神经,就会出现手麻、头晕;如果影响到脑部供血,还会出现头痛、记忆力下降。

另外,中医认为肝主筋、肾主骨,颈椎的骨头和周围的筋脉,需要肝和肾的滋养。如果一个人肝肾不足,比如经常熬夜、过度劳累、年纪大了,筋脉和骨头得不到足够滋养,就容易变得脆弱,稍微一劳累或受点风寒,就容易引发颈椎病。

还有些人喜欢吹空调、风扇,颈部直接对着冷风,风寒湿邪就会侵入经络,导致经络收缩、气血运行不畅,这也是诱发颈椎病的常见原因。所以中医看颈椎病,会从气血、经络、脏腑三个维度综合判断,而不是只盯着颈椎那几块骨头。

记者:颈椎病在中医范畴里,有没有不同的类型?

于清泉:颈椎病在中医里主要分为以下几种常见类型:

第一种是气滞血瘀型。这类患者大多是因长期低头、颈部劳损导致的。主要症状是颈部刺痛、僵硬,活动受限,按压颈部某个点会

有明显的疼痛感,有时候疼痛还会放射到肩膀或手臂。有些人早上起床时脖子特别僵硬,活动一会儿才会缓解,这就是典型的气血瘀滞表现。

第二种是肝肾不足型。这类患者多见于中老年人,或者经常熬夜、过度劳累的年轻人。主要症状是颈部酸痛、绵绵不绝,劳累后会加重,休息后能缓解。同时,可能还伴有头晕、眼花、失眠、耳鸣、腰膝酸软、手脚无力等症状。这是因为肝肾不足,筋脉和骨头失去滋养,所以疼痛不是刺痛,而是酸痛、隐痛。

第三种是风寒湿痹型。这类患者大多是因为颈部受了风寒,比如吹空调、淋雨、冬天没做好保暖。主要症状是颈部肌肉僵硬、酸痛,遇冷加重,遇热缓解,有时候还会感觉颈部发凉、沉重,像裹了一层湿布。

第四种是痰湿阻络型。这类患者通常体质偏胖,或者平时喜欢吃油腻、甜食,导致体内痰湿较重。主要症状是头晕、头重,像裹了一层雾、颈部酸痛、僵硬,还可能伴有胸闷、恶心、四肢沉重等症状。这是因为痰湿阻滞了经络,影响了气血运行和脑部供血。

不同类型的颈椎病,调理方法完全不同。比如气滞血瘀型需要活血化瘀,肝肾不足型需要滋补肝肾,风寒湿痹型需要祛风散寒,痰

湿阻络型需要除湿通络。如果不对症,盲目按摩或贴膏药,不仅没效果,还可能加重病情。

记者:对于颈椎病,中医有哪些有效的缓解方法?对于还没有患病的人群,又该如何预防呢?

于清泉:中医常说“上工治未病”,意思是最好的医生,是在疾病还没发生的时候就进行预防。颈椎病也是一样,养比治更重要。

预防颈椎病,核心就是保持经络通畅、气血运行正常,关键在三个方面:调姿势、避风寒、养肝肾。

首先是调姿势。正确的姿势应该是:坐着时,腰背挺直,双肩放松,颈椎保持自然的生理弧度——就像我们站立时,脖子是微微向前凸的,不要低头或仰头太久。看电脑时,电脑屏幕应该和眼睛保持平行,距离在50-70厘米左右;看手机时,尽量把手机举高,和眼睛保持水平,避免长时间低头。另外,每隔45-60分钟,一定要起身活动一下颈部。可以做几个简单的动作:比如慢慢抬头、低头、左右转头,每个动作保持5-10秒,重复5-6次;也可以做“米字操”——用头部在空中写“米”字,动作要缓慢、柔和,这样可以放松颈部肌肉,促进气血循环。

其次是避风寒。夏日防寒,看似矛盾,实则关键,许多人以为防寒是冬季专属,其实,夏季更是寒



百花山申报世界生物圈保护区! 看人与自然和谐共生的门头沟样本

2026年北京市两会前夕,门头沟区委书记喻华锋与北京市人大代表李克俊来到百花山国家级自然保护区和清水镇瓦窑民宿,了解门头沟区在生态保护、文旅产业融合、村民就业增收等方面的工作成效。目前,百花山国家级自然保护区已申报世界生物圈保护区,并通过初审。喻华锋表示,申报不是简单地挂个牌子,而是推动北京生态文明建设走向纵深的重要契机和抓手。

来源:北京日报客户端、京报网

市民对话一把手 走进宜居门头沟

门头沟区委副书记、区长吕鸣参与北京电视台“市民对话一把手”节目,与市政协委员吴宜夏一起探访了檀谷商圈、京西智谷、埃丝蓝实验室等点位,围绕交通动脉、城市烟火、产业融合、生态筑基等方面,全方位展现充满创新与活力的门头沟。吕鸣表示,“十五五”时期是门头沟区全面发力、快速转型的关键时期,全区将紧抓“两国一河”战略机遇,充分发挥城区的位置、郊区的成本、景区的环境、新区的机遇、老区的热情五个方面优势,全力推动绿色高质量发展。

来源:北京时间客户端

代表委员畅谈文旅旅展融合发展

报道提及,北京市人大代表、门头沟区民宿协会会长李克俊介绍,王平古道印象小镇去年新开放了马致远故居,围绕这一文化地标,着力打造文旅消费综合体。如今,这里由多元业态打造出真实有趣的生活化场景,吸引了大量游客前来体验。未来,将重新整合门头沟的闲置民宿资产,挖掘它们的潜在价值。

来源:《北京日报》

AI赋能新课堂 寒假教师开启充电模式

2025年1月起,门头沟区先后启动两批教师资格贯通培养项目,111名教师报名参训,实施卓越培养3.0行动等五大专项行动,辐射职前职后教师近1000人。该项目推动教师从“学校人”向“集团人”转变,实现专业能力“向上贯通、向下兼容”,为区域幼小初高全链条育人模式落地提供坚实师资支撑。

来源:《北京日报》《新京报》

彩票公益金支持门头沟区斋堂镇探索乡村振兴新路径

在“五新斋堂”中央专项彩票公益金支持革命老区乡村振兴项目的推动下,门头沟区斋堂镇以6个国家级传统古村落、3个国家文物保护单位等优势资源为基础,全面探索“五新斋堂”乡村振兴新路径。2025年,斋堂镇着力推动法城农文旅产业提升节点项目——民宿集群项目建设,成功助力斋堂镇抓住京蔚高速全面建成发展机遇,打破区域旅游资源空间限制,解决斋堂革命老区旅游资源体量小、分散不集中等难题,推动旅游资源互通互联。

来源:新华网客户端

今年北京接续实施 家电数码以旧换新补贴

本报讯(记者 杨爽)2026年1月1日起,北京市接续实施家电、数码等领域消费品以旧换新补贴。在京个人消费者可通过京通小程序“家电、数码以旧换新专区”领取线上或线下补贴资格。

按照全国统一的品类和标准,北京市对在京个人消费者购买1级能效或水效标准的冰箱、洗衣机、电视、空调、热水器、电脑6类家电产品,以及单件销售价格不超过6000元的手机、平板、智能手表(手环)、智能眼镜4类数码和智能产品给予补贴。补贴标准为上述产品扣除各环节优惠后最终销售价格的15%,每人每类可补贴1件。其中,

家电产品每件补贴不超过1500元,数码和智能产品每件补贴不超过500元。

消费者通过京通小程序完成实名认证后,可进入“家电、数码以旧换新专区”领取线上或线下补贴资格,并前往政策参与企业线上商城或线下门店购买政策补贴范围内商品。

记者从区商务局了解到,消费者可在我区龙湖北京长安天街、西长安中骏世界城、华远坊等商场的多家指定门店享受购新补贴。

补贴资格每日上午8点开始发放,领取后须在有效期内使用(当月有效,后期视情调整);逾期未使用补贴资格的,过期后仍可重新领取。

守护颈椎健康 从中医视角看颈椎病防治

邪入侵的高发期。颈部是人体阳气比较薄弱的地方,很容易受到风寒湿邪的侵袭。所以,平时一定要注意颈部保暖。

最后是养肝肾。前面我们说过,肝主筋、肾主骨,肝肾充足,颈椎才能健康。养肝肾的关键在于规律作息、适度运动、合理饮食。

记者:日常生活中,人们对颈椎病有几个误区,请您来释疑。

误区一:脖子疼就是颈椎病。

于清泉:不是的。很多人一出现脖子疼,就以为自己得了颈椎病,其实不然。脖子疼可能是多种原因引起的,比如颈部肌肉劳损、落枕、肩周炎等,不一定是颈椎病。颈椎病的诊断,需要结合症状、体征和影像学检查。颈椎病除了脖子疼,通常还会伴有手麻、头晕、肩背酸痛、活动受限等症状,通过各种检查,可以看到颈椎骨质增生、椎间盘突出、椎管狭窄等病变。

误区二:按摩能治好所有颈椎病。

于清泉:这是一个非常普遍的误区。按摩对于缓解颈部肌肉劳损、气血瘀滞引起的颈椎病症状,确实有一定的效果,但并不是所有类型的颈椎病都适合按摩。

比如,对于椎间盘突出比较严重、椎管狭窄的患者,按摩可能会导致椎间盘突出加重,压迫神经,引发更严重的症状;对于有颈