



群众诉求
接诉即办

上门辅导、容错整改、陪伴式指导——

区市场监管局助力小餐饮店安心经营

本报讯 近期，区市场监管局在小餐饮店现场核查工作中，积极转变工作理念与方式，将程序式审查转变为上门辅导，通过主动靠前指导、建立容错机制、持续跟踪帮扶等有温度的措施，切实提升核查服务质效，以暖心服务化解办证难题。

改变坐等审批模式，王平市场所核查人员主动靠前服务，在接到申请咨询后，并非简单约定时间“一查

定结果”，而是通过电话、微信等方式进行沟通，了解场地实际情况，一次性告知核查标准和常见问题，手把手指导许可申请人绘制布局图，让经营者准备起来心里有底、少走弯路。

现场核查中，执法不再是单纯的“逐一核查”“有问题驳回申请”，对于标识标签张贴缺失、区分标志不明显、原料储存不规范等可立即整改的安全隐患，实行容错整改原

则，核查人员当场指出问题，耐心讲解法规要求和整改方法，允许经营者在确保安全底线的前提下整改完善，帮助小餐饮店顺利开业运营。

此外，探索对新开业主体提供首月陪伴式指导，提供制度范本，指导其建立日周月线上线下配套制度，协助其规范进货查验、临过期食品理货、食品存储等关键环节，实现从准入便利到运营规范的服务链延

伸，既确保了餐饮安全，也有利于小餐饮店合规经营。

王平市场所上门辅导核查，从冷冰冰执法到暖融融服务，在严守食品安全底线的同时，也便利了小微餐饮准入，用实际行动诠释了监管有力度、服务有温度。区市场监管局也将进一步探索“暖心护企”服务方式，护航辖区企业有序发展。

区城市管理指挥中心/供稿

关注特殊群体 开展入户检查 筑牢冬季安全防线

本报讯(记者 闫吉)针对连日来的低温天气，龙泉镇龙泉居委会工作人员走访辖区孤寡老人、残疾人等特殊群体，开展“暖心入户查安全”行动，提示电取暖设备和燃气使用安全注意事项，排查消防隐患，筑牢冬季安全防线。

在一名残疾人家中，居委会工

作人员仔细检查煤改清洁能源取暖设备的运行状态，重点排查电路线路是否老化、插线板是否超负荷使用等问题，提醒居民安全用电。龙泉务社区“两委”干部李维云提示居民：“平时注意家里的电源插座不要离布类、纸类的东西太近，这样容易引起火灾，一定要注意安全。”

随后，工作人员又到一位独居老人家中，对燃气管道、阀门、灶具等进行检查，结合冬季用气特点，用通俗易懂的语言宣传燃气使用安全常识。

针对雪后路滑的情况，工作人员还特意叮嘱特殊群体尽量减少外出，如有采购物资、就医买药等需

求，可及时联系居委会工作人员。

李维云介绍：“我们居委会建立了冬季安全排查常态化机制，定期开展检查，持续跟踪解决居民遇到的实际问题。同时，通过社区公告、微信群推送等方式，常态化普及安全知识，为辖区居民的冬季安全保驾护航。”

公交司机拾金不昧 乘客锦旗真诚致谢

本报讯(记者 马桑)1月22日，北京公交集团客八分公司第十车队收到市民郑女士寄来的一面锦旗。“拾金不昧品德高，诚实可信美名扬”14个字饱含着对992路驾驶员白永军师傅的深切谢意，更彰显了市民对公交行业诚信服务的高度认可。

事情要追溯到1月18日，北京降雪过后，摄影爱好者郑女士乘坐

992路公交车返程途中，因下车匆忙，不慎将单反相机及镜头遗落在车厢内。包内不仅有价格不菲的摄影器材，更存储着大量工作照片、雪天实拍影像以及重要客户资料。发现物品遗失后，郑女士心急如焚，第一时间拨通公交服务热线求助。

当天，驾驶员白永军师傅在收车检查时发现了相机包，第一时间上报车队管理人员。与此同时，车

队也正好通过96166服务热线接到了郑女士的寻物信息，双方迅速核实确认为同一遗失物。

由于992路公交车停放在门头沟区龙泉西公交场站，与车队所在的办公地点不在一处，所以贵重物品无法及时交给车队。考虑到相机价值高昂且内含重要资料，白永军师傅与车队工作人员沟通后，将相机暂存于自己的更衣柜中妥善

锁好，并与失主约定次日归还。

次日，白永军师傅完成全天运营任务后返回场站，核对信息无误后将相机完好交至前来认领的郑女士父亲手中。

拾金不昧是传统美德，更是公交行业的服务底色。白永军师傅在平凡岗位上用实际行动践行着诚信担当，让寒冷冬日里涌动着阵阵暖流。

举办特色音乐会 居民在家门口尽享艺术魅力

本报讯(记者 陈凯)近日，永定镇综合文化中心举办京西福地·文悦永定“社区里的专业音乐会”胡琴专场演出，让辖区居民在家门口尽享艺术魅力，为冬日的社区生活增添浓郁的文化气息。

活动中，《查尔达斯》《战马奔腾》等经典曲目轮番上演，胡琴丝弦震颤，发出的音律时而婉转悠扬，时而激昂澎湃，表演者们将胡琴的万千风情演绎得淋漓尽致，赢得现场观众的阵阵喝彩。

“在家门口就能听到这么专业的音乐会，真是太幸福了！”家住附近的居民难掩喜悦，“这样的活动接地气、有温度，希望以后能多多举办。”活动现场，邻里们欢聚一堂，在悠扬的琴声中交流互动，不仅感受到了传统民乐的独特魅力，更拉近了彼此的距离。

近年来，永定镇综合文化中心持续聚焦群众精神文化需求，通过举办形式多样的文化活动，搭建起邻里交流的平台。未来，该中心将继续深耕社区文化服务，为群众带来更多高品质、有内涵的文化活动，让群众更好地享受文化之福，滋养文化之花在京西福地绚烂盛开。



青少年日常按摩 给健康加层“防护盾”



本报讯(记者 谭庆雯)孩子的身体健康是家长最挂心的事儿。像孩子感冒咳嗽、用眼疲劳干涩、颈肩发酸等小问题看着不大，却总让家长放心不下。本报特邀北京按摩医院儿科主任邱丽漪，为我们讲授居家生活中，用哪些简单易行的按摩方法帮助孩子缓解上述不适。

记者:很多家长可能对儿科按摩的适用范围不太清楚，请邱主任为大家简单介绍一下。

邱丽漪:首先要说明，儿科按摩对有些疾病可以起到明显的干预作用，比如厌食、咳嗽、便秘、肌性斜颈、寰枢椎错位等；对有些疾病更偏向辅助治疗和症状缓解。比如膝关节痛、失眠等，都可以通过儿科按摩来干预。

记者:冬季是呼吸道疾病频发的季节，有没有针对中小学生的日常按摩手法，来增强免疫力呢？

邱丽漪:有的，比如按揉足三

里、搓擦后发际、摩腹，都可以增强免疫力。

记者:当孩子出现发热、鼻塞这些不适症状时，有没有适合在家操作的按摩手法？

邱丽漪:当孩子出现发热温度在39℃以下时，我们可以清天河水穴，一手托住孩子的手腕，使其前臂伸直，另一手的食指、中指并拢，用指腹从孩子的手腕横纹中点，直推至肘横纹中点。动作要快速、均匀、轻柔，像一条直线划过皮肤。要是烧到39℃以上，除了清天河水穴，还得加上退六腑穴，手托住孩子的手腕，使其前臂伸直，另一手的食指、中指并拢，从肘横纹尺侧推向腕横纹。推拿次数通常为100-300次。

孩子鼻塞、流鼻涕时，可做开天门、推坎宫、运太阳、揉耳后高骨，或者按揉迎香穴：鼻翼最宽点向外水平半寸（约一指宽），与鼻唇沟（法令纹）的交点就是本穴；鼻通穴：沿鼻翼两侧的鼻唇沟（法令纹）向上推，推到尽头，鼻梁两侧的凹陷处就是本穴，各揉100-300次。

记者:很多家长可能会纠结，孩

子不舒服，到底先按摩还是先去醫院？哪些情况属于不能等，必须立刻带孩子就医？

邱丽漪:在此我要跟大家强调一下，出现以下症状应及时就医，第一是急性重症感染，比如孩子高烧超过39.5℃且持续不退、伴随抽搐、精神萎靡，或者出现剧烈咳嗽、呼吸急促；第二是急性器质性外伤，比如孩子突然腹痛剧烈、拒绝按压；第三是异常体征，比如孩子皮肤出现大面积皮疹、呕吐物带血或呈喷射状、尿量突然减少（提示脱水），简单一点说，只要孩子出现“精神差、疼痛剧、症状急”这些特点，一定要先明确诊断。

记者:当下，孩子接触电子屏幕的时间普遍过长，易引发眼疲劳和视力问题。针对这种情况，您能推荐几种简单、安全、适合家庭操作的儿童眼部舒缓按摩手法吗？

邱丽漪:如果孩子眼睛疲劳可以这样做：

1.开天门：让孩子仰卧或坐稳。家长将双手食指、中指和无名指扶在孩子头部两侧以固定，然后用双手拇指指腹，从孩子两眉正中间的

印堂穴开始，交替自下而上轻轻直推至前发际线，每分钟100次左右。

2.推坎宫：用双手拇指的桡侧面（靠近食指的一侧）或指腹，从孩子眉心的印堂穴开始，同时向两侧眉梢方向直线分推，推30-50次。

3.揉太阳：用双手拇指指端或中指指端，轻轻按压在孩子眉梢后方的太阳穴凹陷处，做轻柔缓和的旋转按揉，轻揉30-50次。

4.揉耳后高骨：用双手拇指或中指指端，放在孩子耳垂后方、高骨（乳突）下方的凹陷中，然后进行环旋揉动，揉按30-50次。

5.揉耳垂：用拇指、食指捻揉两侧耳垂30-50次。

记者:很多家长反映，孩子经常说颈肩酸痛，有的甚至会习惯性低头、含胸，针对这种颈肩不适，有没有适合在家操作的按摩手法，帮助孩子放松肌肉、改善体态？

邱丽漪:这种情况在学龄儿童里特别常见，都是久坐学习、姿势不当惹的祸，家长可以通过两个按摩手法帮孩子放松。

1.按揉颈旁肌肉：双手拇指指腹轻轻放在孩子后颈发际线两侧的

北京市“技术市场园区行”活动走进门头沟

本报讯(记者 何依锋)近日，由北京技术市场管理办公室牵头举办的“技术市场园区行”活动走进我区。

活动聚焦我区“三大产业”，通过政策宣讲、项目推介、机构交流等环节，让参会单位和企业家们直观感受京西福地门头沟的发展之福以及京西智谷的创新活力。

在政策宣讲环节，北京技术市

场管理办公室、区科委、中关村门头沟园管委会等单位为企业讲解技术市场登记的相关要求及指引，解读《北京市推进科技成果转化落地行动方案》，发布我区技术经理人招募计划。活动不仅促进了产业链、创新链、人才链的深度融合，更为优质项目落地门头沟区搭建了交流合作的平台。

织密反诈防护网 守护群众钱袋子

本报讯(记者 陈凯)年关将至，永定镇小园三区社区联合永定派出所组织开展反诈宣传活动，以“沉浸式体验+入户走访”的形式，普及反诈知识，提高群众防骗反诈意识。

社区居民在民警的带领下参观“e起反诈”体验馆，与数字人交流互动，沉浸式体验AI换脸变声机、VR反诈体验区等科技设备。通过模拟真实诈骗场景和民警的详细讲解，让大家更加了解“刷单返利”“冒充公检法”“AI换脸诈骗”

等常见手法。

针对行动不便的老人，社区制作了“五不”反诈提示卡和宣传手册，采取入户走访的形式，开展反诈宣传，普及相关知识，着力构建社区、家庭联动防护体系，打造常态化反诈机制。

小园三区社区党支部书记张建川介绍：“社区以后会以点带面，组织党员、志愿者、居民代表走进千家万户开展宣传。同时，与地方派出所加强对接，增加一些反诈培训，更好守护居民的钱袋子。”



1. 招聘单位: 吉能国际能源有限公司

岗位要求1:招待员兼前台1名,专科及以上学历
福利待遇:月薪6000-7000元
岗位要求2:司机1名,不限学历
福利待遇:月薪8000-9000元
咨询电话:18620028357 林先生
单位地址:门头沟区

2. 招聘单位: 北京鑫利盛物业管理有限公司

岗位要求1:维修或值班电工2名,初中以上学历
福利待遇:月薪3000-3500元
咨询电话:13910412131 李先生
单位地址:门头沟区

3. 招聘单位: 北京门供再生资源回收有限公司

岗位要求1:外勤岗3名,不限学历
福利待遇:月薪3000元
岗位要求2:内勤岗2名,不限学历
福利待遇:月薪3000元
咨询电话:69842685/18515927153 赵经理
单位地址:门头沟区

4. 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:门岗1名,不限学历
福利待遇:月薪3800元
岗位要求2:电话招揽专员1名,不限学历
福利待遇:月薪6000-8000元
咨询电话:13811232071 奚女士
单位地址:石景山区

5. 招聘单位: 北京君安达思科技有限公司

岗位要求1:医疗器械仓库主管3名,不限学历
福利待遇:月薪5000-7000元
岗位要求2:商务专员3名,不限学历
福利待遇:月薪5000-6000元
咨询电话:18201095130
单位地址:门头沟区

区人力资源公共服务/提供

手法？

邱丽漪:孩子精神压力大、失眠可以试试以下手法：

1.清肝经:用拇指指腹,从孩子食指的指根向指尖方向推100-300次。

2.按揉百会穴:百会穴在头顶正中央,用拇指指腹轻轻按揉1-2分钟。

3.按揉三阴交:三阴交在内踝尖上4指的位置,用拇指指腹轻轻按揉1-2分钟。

记者:日常按摩的频率怎么把握？比如每天做几次、每次多久合适？有没有什么注意事项？

邱丽漪:针对上述问题,家长可以每周给孩子按摩2-3次,按摩的时间应该在饭后1小时左右。另外,在开始按摩前,家长要保证家中环境温暖、安静、无风;双手保持温暖、洁净且指甲已修剪,手法要轻柔,并时刻留意孩子的反应;可以用一些按摩油或者爽身粉。

最后,也想提醒家长们,孩子的健康需要我们共同守护,日常多关注孩子的身体变化,让孩子拥有一个健康的身体,去迎接美好的未来。