

东辛房街道银龄科普体验中心对外开放



本报讯(记者 张欣皓)日前,东辛房街道银龄科普体验中心正式对外开放。该中心以“健康科普+智能体验”为核心,围绕健康管理、安全守护、生活助力、情感陪伴、科技体验五大维度,打造集展示、体验、教学、咨询于一体的智慧养老综合空间,致力于让科技融入日常,让养老更优雅、更从容、更精彩。

“各位爷爷奶奶大家好,接下来是以社交互动为主题的音乐活动,为了让您看得更清楚,我已将画面投到了大屏幕上……”

在东辛房街道银龄科普体验中心的老年学堂,智能机器人“小

丽”正在为老人们讲解活动规则,温柔的声音搭配亲切的表达,让课堂氛围格外热闹。

依托搭载的智能语音交互系统与人工智能大模型,“小丽”不仅能精准传达活动信息,更让老年学堂充满趣味。

据工作人员介绍,智能机器人“小丽”功能丰富,可以开展健康知识、反诈科普等多元化课程,搭配清晰生动的语音播报和大屏图文展示,把专业知识变得直观易懂,让老人们听得进、记得牢。

除了趣味满满的老年学堂,该中心内还设有中医理疗区、银

龄居家体验区等多个区域,市民可以近距离感受智能厨房、智能穿戴等多款适老化产品,亲身感受科技为养老生活带来的便利。

值得一提的是,银龄科普体验中心不仅适合老年人前来体验,还有视障模拟、负重模拟等体验内容,让年轻人也能尝试感受老年人的日常生活。

据了解,东辛房街道银龄科普体验中心位于紫金新园二区8号楼首层,开放时间为每周一至

◀ 智能机器人“小丽”与老人互动
▼ 市民体验“下肢外骨骼机器人”



周五9时至17时,市民可以免费体验。

东辛房街道民生办工作人员李冬雪介绍:“街道将持续丰富体验中心的内容建设,着力打造可触、可感、可沉浸的实体场景,将前沿科技转化为老年人日常生活中实实在在的支撑与温暖陪伴。”

“你点我检”邀请市民“点单”参与食品安全监管

台向社会公布。

区市场监管局局长高仁海介绍:“区市场监管局将持续做好‘你点我检 服务惠民生’相关工作,不断拓展‘点’的范围,优化‘检’的服务,强化‘查’的力度,放大‘宣’的效果,切实筑牢从农田到餐桌的每一道安全防线,全力守护好人民群众‘舌尖上的安全’。”

据了解,2025年,区市场监管局共发布“你点我检 服务惠民生”活动调查问卷6期,累计收到回复2597份,抽检290批次,发现3批次不合格产品,目前不合格批次正在核查处置中。

香峪村开展“道德评议树新风”宣讲活动

本报讯 为深化乡风文明建设,推动移风易俗落地见效,近日,军庄镇香峪村开展“道德评议树新风”主题宣讲活动,聚焦破除陈规陋习、倡导文明新风,组织村民代表、党员志愿者齐聚一堂,以宣讲明导向、以评议聚共识,让文明理念融入乡村生活。

宣讲现场,工作人员紧扣移风易俗相关要求,用通俗易懂的语言,对红白事操办标准、报备流程、宴请规模、随礼限额等内容进行细致解读,重点讲解关于文明节俭办事的具体规定。同时,结合村内孝老爱亲、婚事新办、丧事简办等正面典型,分享文明办事经验,用真人真事增强宣讲感染力,引导村民见贤思

齐、自觉践行新风尚。活动设置互动问答环节,村民就日常关心的报备流程、简办细节、特殊情况办理等问题踊跃提问,工作人员逐一耐心解答,有效消除群众疑虑,提升政策知晓率和认可度。

此次活动将道德评议与移风易俗有机结合,有效引导村民树立文明节俭的生活理念,自觉抵制不良风气。

下一步,香峪村将以此次活动为契机,持续做实道德评议工作,常态化开展移风易俗宣传引导,让崇德向善、勤俭节约的新风尚在村内蔚然成风,为乡村治理注入文明力量。

军庄镇/供稿

群众诉求 接诉即办

本报讯“这面锦旗是我最想说的话,也见证了门头沟区市场监管局为企业排忧解难的真情。”

近日,长城电梯集团北京机电工程有限公司、北京国信好望物业管理有限公司的代表专程来到门头沟区市场监管局特种设备安全监察科,分别送上两面饱含谢意的锦旗。“服务暖心助发展 监察高效守安全”“电梯更新保平安 为民把关倾心力”,这两句沉甸甸的赞誉,不仅是对市场监管部门履职成效的高度认可,更见证了老旧电梯更新改造民生工程中,政企同心的

温暖瞬间。

老旧电梯更新改造,直接关系到居民日常出行的安全与便利,是牵动千家万户的民生实事。为全面落实超长期特别国债资金支持住宅老旧电梯更新改造政策,门头沟区市场监管局主动担当、精准施策,在严守安全底线的前提下全力提升服务效能,让这项民生工程既跑出加速度,更充满民生温度。

在安全保障方面,执法人员持续开展老旧电梯专项执法检查,创新构建“检查—整改—复核”的闭

4小时完成全部审批流程 两面锦旗致谢

环管理体系,对排查出的安全隐患紧盯不放、一抓到底,以严格规范的监管为居民乘梯安全筑牢坚实屏障。在服务优化方面,特设科主动转变工作思路,将企业跑审批变为部门帮着力,安排专人精准对接企业需求,全程协助梳理准备申报材料、实时跟进审批进度,用“保姆式”贴心服务破解企业办事过程中的堵点、难点问题。

为进一步提升审批效率,门头沟区市场监管局积极协调检验机构开辟绿色通道,大幅压缩审批时限。企业提交电梯使用登记申请

后,仅用4小时便完成了全部审批流程。审批完成后,工作人员还专人指导企业完成电梯“一梯一码”信息绑定,确保更新后的电梯能够快速、安全、高效地投入使用,让居民早日享受到改造带来的便利。

下一步,门头沟区市场监管局将始终怀揣“时时放心不下”的责任感,持续深化服务举措,强化安全监管,推动老旧电梯更新改造工程提质增效,让群众的幸福感、安全感随着电梯的安全平稳运行不断攀升,用实际行动书写为民办实事的合格答卷。

全力处置突发停水

本报讯 近日,潭柘寺镇桑峪村自备井突发故障造成全村停水,直接影响村民日常生活。桑峪村“两委”高度重视、快速响应,组织专业力量连夜开展抢修作业,在全力推进故障处置的同时,多措并举落实应急供水保障措施,同步推出暖心惠民举措,最大限度降低停水给村民带来的影响。

抢修工作面临两大突出难点:一是自备井设备老旧,核心配件规格特殊且暂无备用件,村“两委”成员连夜分头对接线下

商户与线上厂家,协调加急发货事宜。二是自备井井深高,井下作业空间狭窄,导致施工操作难度大、安全风险高,对抢修工艺的专业水准及作业效率均有较高要求。

为切实保障村民用水需求、纾解群众急难,桑峪村精准施策、多点发力,落地落细应急保障措施。一是科学布设应急供水点,精准选址村委会、观山小筑周边人员密集的开放区域,快速搭建应急供水点位,配置足量储水设施,确保应急供水持续稳定、保障到位。二是强

暖心施策保障用水

化供水点运维管理,安排专人现场值守,引导村民有序取水,同步做好供水设施日常清洁与消毒消杀工作,从严保障饮用水卫生安全。三是暖心落实惠民举措,为村民提供一吨免费用水量,保障恢复供水期间因沉降影响水质的用水需求,切实传递村集体关怀温暖,让群众尽享贴心保障。四是全面做好信息沟通,通过村民微信群、村级广播、入户走访通知等多渠道,第一时间向村民同步停水原因、抢修进展、应急供水点位置及赠水政策等关键信息,及时回应村民关

切、疏导群众情绪,有效消除村民焦虑。

经过连夜奋战与一系列周密的应急保障举措,仅用36小时便成功完成了故障处置,全面恢复全村正常供水。

今后,桑峪村将以此次突发故障处置为契机,举一反三、查漏补缺,对村内自备井及供水配套设施开展全面排查检修,建立健全供水设施常态化巡检管护机制,以更扎实的举措、更贴心的服务守护村民用水需求。

区城市管理指挥中心/提供

维护景区的整洁与美丽,是每一位游客义不容辞的责任。请践行“无痕旅游”理念,不随地吐痰,分类投放垃圾并主动清理随身废弃物。爱护景区的一草一木,不攀折花木,不破坏自然景观和生态环境。在景区购票时,应自觉遵守秩序、耐心等待、依次前行,切莫为了一时的便捷而插队、拥挤,破坏大家共同营造的和谐氛围。

风景美、心情美,行为更要美。文明的旅游环境,每个人都是受益者,也是建设者。让我们从自身做起、从细节做起,将文明意识融入行囊,让每一次出行都成为美好生活的生动注脚。

文字来源于网络

1. 招聘单位:北京龙泽安泰智能科技有限公司

岗位要求1:驻场运维工程师1名,大专及以上学历
福利待遇:月薪6000元
咨询电话:18001037563 蔡经理
单位地址:门头沟区

2. 招聘单位:中康基业(北京)智能科技有限公司

岗位要求1:水电维修工2名,初中以上学历
福利待遇:月薪4000-5000元
咨询电话:13681076136 李女士
单位地址:门头沟区

区人力资源公共服务中心/提供

健康门头沟

本报讯(记者 李蕊)二月恰逢春节与立春“双节”相遇,这段时间大家往往吃得丰盛、活动量减少、容易熬夜,健康最容易出毛病。本报特邀门头沟区中医医院治未病科主任王京军为大家送上健康锦囊。

记者:春节正值冬春交接,老百姓常说“大寒迎年、立春闹年”,这个时候最容易发生哪些健康问题?应该如何预防?

王京军:今年春节恰逢立春与雨水之间,正值冬春交接时节,常有“冻人不冻水”的说法,感冒、心脑血管疾病、脾胃病最容易集中发作。这时候记住九字诀:防风寒、调情绪、护脾胃。立春阳气刚萌动,“倒春寒”却不期而至,气温波动大,风寒之邪就会乘虚而入,老人孩子最容易感冒咳嗽。此外,血管会随气温变化收缩舒张,心脑血管血管病也会高发,再加上假期大鱼大肉,脾胃就容易“闹脾气”。这个阶段要遵循“春捂”原则,出门多带一件衣服,护住刚冒头的阳气,饮食尽量清淡,少油少盐多吃蔬菜,每天出门散散步、甩甩手,或者打打八段锦、太极拳,让气血顺畅运行起来。

记者:既然脾胃容易“闹脾气”,过年到底能不能放开吃?饮食方面应该注意些什么?

王京军:过年亲友相聚,聚餐宴

饮在所难免,但饮食上要遵循科学原则,顺应节气特点、做到均衡搭配,避免因饮食不当引发疾病。首先要控制盐、油、糖的摄入。高盐、高脂肪、高糖的食物,不仅会给五脏六腑增加负担,还容易诱发心脑血管问题。过年既要吃得好,更要吃得健康,建议大家选择脂肪和糖含量较低,蛋白质、膳食纤维含量较高,且咀嚼性好的食物。其次,聚餐少不了饮酒,但一定要适量,过量饮酒会损伤肝脏,还可能诱发其他疾病。

记者:春节前,大家有囤年货的习惯,超市里很多产品都标注高钙、低脂的标签,我们该如何一眼识破“伪健康”年货呢?

王京军:囤年货的时候,大家要先学会“拆标签”。第一,配料表里如果有氢化植物油、人造奶油、代可可脂,就尽量不要选择。第二,包装上写着高钙、低脂不等于健康,一定要看看营养成分表里的能量、碳水化合物、钠的含量。第三,看配料表的长度,食材名单越短、天然食材排名越靠前越好。如果防腐剂、甜味剂排名靠前,说明“科技”含量超标了。过年收到的保健品,也要注意匹配自身体质和需求,避免“别人吃啥我吃啥”。养生优先食补,比如红枣补血、山药健脾,选择

药食同源的食材,性价比更高也更安全。实在拿不准的话,可以去医院咨询医生,根据中医体质辨识结果,针对性选择。

记者:除夕夜狂欢、大年初一拜年,昼夜颠倒,最吃亏的就是心脑血管。今年春节又逢雨水节气,王主任能不能给“熬夜党”推荐几个穴位和茶饮,让大家把血管“锁进”安全模式?

王京军:很多人过年有熬夜守岁的习惯,过度疲劳会影响心脑血管健康,可能引起血压升高、心律失常等问题。这时我们可以按揉两个穴位:一是足心的涌泉穴,二是前臂的内关穴,用拇指按揉,每次2—3分钟,每天按2次就可以。另外,还可以根据自身辨证情况,饮用中药养生茶,比如健脾祛湿、消食化积的陈皮山楂茶,既能缓解雨水节气的湿冷,又能保护心脑血管。还有滋阴润肺、养胃生津的沙参麦冬茶,可以缓解熬夜导致的口干、喉咙干等不适。

记者:春节假期,大批朋友已经人在旅途——南下避寒、北上看雪、出境旅游。换了环境,最怕的就是水土不服,面对远行的情况,要如何应对呢?

王京军:春节远行,记住12个

字:充足准备、调整饮食、适应环境。出发前做好攻略,准备好合适的衣物和常用药品。到了新环境,尤其是气候、饮食差异比较大的地方,尽量避免生冷、油腻、辛辣的食物,先吃清淡、易消化的东西,不要一次尝试太多没接触过的食材,少量多次品尝,既吃到了当地美食,又不会导致肠胃不适。切记不要喝生水,选择瓶装水或者烧开的水,还要随时关注当地天气,根据气温及时增减衣物,避免受凉过热导致身体不适。游玩的时候如果出现身体不适,一定要及时就医,以免延误病情,影响过节的心情。

记者:春节期间,慢性病患者该怎么吃、如何运动,又要注意些什么呢?

王京军:这类人群,首先要尽量保持和平日里一致的作息,少熬夜,中午可以短时间午休,有助于心脑血管状态稳定。其次是合理运动,建议在每天温度较高的时段,进行散步、太极拳、八段锦这类温和的运动,循序渐进、量力而行。还要保持心态平和,避免大喜大悲,情绪剧烈波动对病情控制不利。饮食上依旧以清淡为主,做到荤素合理搭配。戒烟限酒、足量饮水,少量多次喝白开水,有助于维持血液流动性和身体代谢稳定。最重要的一点,就是

按时服药,定期测量血压、血糖,如果指标出现明显波动,或者身体感到不舒服,一定要及时就医。

记者:说到吃药,总是听家里老人说“正月不看病”“过年不吃药”,这药到底能不能不停?

王京军:“过年不吃药”“正月不看病”的说法是错误的,盲目遵从这种说法,可能延误病情,甚至危及生命。像高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病这类慢性病患者,需要规律服药,绝对不能擅自停药。如果停药,很可能导致病情加重,比如高血压患者停药可能诱发脑出血,糖尿病患者停药可能引发酮症酸中毒等。而感冒、发烧、腹泻这类急性病患者,如果出现高烧不退、腹泻严重、呼吸困难等症状,也需要立即就医,不能拖延。“正月不看病”是传统迷信,身体不舒服的时候,一定要及时就医,避免延误最佳治疗时机。

记者:立春一到,就不得不提一下“咬春”这个习俗了。从中医角度看,“咬春”咬的是什么呢?

王京军:简单说,“咬春”就是给身体的阳气“点个火”。立春时节,寒气还没有完全消散,吃一口萝卜、韭菜、葱蒜这类食材,其辛味能帮助发散气机,先把郁结了一冬的寒邪

驱散。中医讲春天肝气要升发,这些辛甘的食材,正好能当肝气的“升发剂”,帮着身体启动阳气。古人说“咬得草根断”,也是在寓意与旧气场断开,让新一年重新开始。春饼卷豆芽,吃进去的是春天最鲜活的“生发之气”,阳气也会顺势升腾,一年的健康底子就稳住了。所以说,“咬春”咬的是顺应天时的智慧,咬的是阴阳调和的平衡,这正是中医养生的精髓所在。

记者:咬完春,串完亲戚,春节假期临近尾声,很多人会选择“恶补”睡眠,结果越睡越困可能越晕。有没有方法把生物钟拉回正轨,缓解“节后综合征”?

王京军:把生物钟拉回正轨,首先是睡:晚上不要晚于23点关灯睡觉,早上6—7点起床,起床后晒太阳,感受春日的生发之气;中午可以眯20分钟午觉,补充精力,但别赖床,避免影响夜间睡眠。第二是吃:避免油腻、过饱的饮食,多吃些能疏肝理气的水果蔬菜,比如芹菜、菠菜、柑橘,有助于缓解身体疲劳,调畅情志。第三是按:通过穴位按摩缓解疲劳,比如小腿外侧的足三里穴,还有刚才提到的内关穴,用拇指按揉几分钟,可以帮助宁心安神、缓解身体困乏。

新年迎春的中医健康锦囊