

你真的了不起

本报讯(通讯员 伊占英)曾经,有一对老夫妻提出:“我健康、我奉献、我快乐。”如今,有一群人跟随着他们一同坚守、践行着“我健康、我奉献、我快乐。”他们就是来自于大峪街道增东社区健康夫妻档志愿服务队的志愿者们。

“我健康、我奉献、我快乐”的口号是大峪街道增东社区健康夫妻档志愿服务队创始人张文明、刘永芳夫妻提出的。第一人称的“我”字真实地表达了两位老人及他们带领的服务队成员,10年来热心为民服务、利他利我的实践。

2016年,增东社区党委成立之际,向全体党员发出“为社区能做什么”的行动号召。作为老党员,张文明和刘永芳琢磨着发挥一技之长,为社区贡献点什么。张文明擅长理发,刘永芳曾从医,可测量血压血糖、普及保健防病知识,他们带着这份初心向党委提交了服务方案。2016年3月5日,两人提着服务箱走进社区,开展义务理发、测血糖、量血压等服务,并将每

周二上午9点至11点固定为社区居民服务日。

“健康夫妻档”最初只有他们老两口,三个星期后,身边的朋友被他们的这份正能量感染,纷纷主动报名加入。队伍从最初的2人逐步发展到7人,年底时志愿者规模达到16人,社区党委正式为这支服务队命名为“增东社区健康夫妻档志愿服务队”。到2017年底,队伍核心成员稳定在20人。

10年来,在增东社区党委的领导下,在全体队员的真诚奉献中,志愿服务队共累计服务居民6万余人次;上门为行动不便、体弱多病的老人提供入户服务106人次,他们用点滴行动关怀温暖着社区居民。

社区里有位60多岁的居民,因患脑血栓瘫痪在床很久没有理发了,家属找了几家理发店,想让他们上门为其父亲理发,结果花多少钱人家都不愿意,甚至遭到了白眼和嫌弃。当家属听说社区有理发队伍时很是兴奋,立即找

到张文明,恳请他上门为其父亲理发。张文明得知此事后,丝毫没有犹豫,带上理发工具上门为其服务。病人躺在床上,头发乱蓬蓬的,头无意识地摇晃,张文明便和家属轻轻托着病人的头,麻利地给他清理头发,理发后还细心地把他厚厚的脏头皮刮了两遍。经过张文明的修剪和清理,病人立时换了一副模样,整个人有了精气神。家属感激得又是鞠躬又是作揖,嘴里不停地:“谢谢!谢谢!”

张文明向家属表示,以后病人有需要,会随叫随到。可时间没过多久,病人因病情恶化去世了,后来家属见到张文明不禁感慨:“感谢您,让我父亲走得很体面。”

还有一位居住在惠民一区的80多岁老太太,摔坏了胯骨,5个月没能下楼,家属请求张文明上门为其母亲理发。他知道后爽快地说:“没问题,我这就跟你去。”那时他已经77岁了,腰部、腿部都有旧疾,跟着家属一步一步爬上五层楼,累得腰酸腿疼后背痛,可当他

见到老人,立马穿好自己理发时的服装,把理发的围布给老太太围好,躬身为老人耐心细致地理发。炎热的夏季,病人却不能吹空调,张文明一边给老人理发,一边不停地擦汗,家属见状觉得过意不去,忙着在一旁为他扇扇子,而张文明却说:“没事,不用扇,一会儿就好了,咱们都在一个社区居住,别的忙我帮不上,能给老人理发,这也是咱们的缘分。”

今年张文明已经84岁了,他的腰疾很严重,疼起来走路都十分困难,因年岁大了,不能手术治疗,医生要求他卧床休息,他一面积极到医院做康复治疗,一面仍然坚持每周二到社区为居民理发,因为为民服务已经成为他生活的一部分,成为他日常的一种习惯。

10年来,健康夫妻档志愿服务队成员老少更替,有的队员年龄实在大了便相继退出,也有新退休的人员加入,但张文明、刘永芳夫妻一直坚持每周二上岗服务。两位老人因快乐而奉献,因

奉献而健康。队员们在他们的带领下,一直将定点服务和入户服务相结合,力所能及为社区居民服务。他们的队伍分工明确、协作紧密,设有理发组、磨刀组、血糖血压测量组,并建立了完整的服务档案,为每一位被服务居民登记造册,还配备了专门的卫生保洁人员。社区党委始终给予他们大力支持,专门安排一名党委委员主抓队伍协调工作,让他们心无旁骛地开展服务。如今,“健康夫妻档”早已超越了最初的服务范畴,成长为一个民间自发的公益组织,如春风化雨般浸润着社区的每一个角落,温暖着身边更多的人。

每位“健康夫妻档”的成员,把服务社区作为他们的一种生活方式,更是退休后一种积极的人生态度与价值追求。“健康夫妻档”为大家搭建了结伴同行的交友平台,践行“自助利他、助人自助”的理念,大家一起学习新知,培养兴趣,队员讲团结、重责任,互相学习、彼此

敬重、携手相助、共同进步。总之,一群自发组织的退休人员因服务结缘,因热爱共赴健康晚年。正如他们的服务口号:我健康、我奉献、我快乐。

2026年3月5日,是健康夫妻档志愿服务队创建10周年的纪念日。回望10年,不仅有每位队员的坚守,还有增东社区党委的关心和支持,是社区党委为他们搭建了展示自我的平台、创造了良好的服务条件,让他们更好地扎根社区服务居民。他们的志愿服务也得到了社会各界的关注,曾多次接受市、区电视台的采访。2023年12月,健康夫妻档志愿服务队被评为门头沟区“优秀社区社会组织”,这份荣誉让队员们备受鼓舞,也更坚定了他们继续前行的决心。

健康夫妻档志愿服务队的队员们纷纷表示:“今后,将继续为打造多彩增东社区贡献力量,用满腔热忱继续践行‘我健康、我奉献、我快乐’的理念。”

群众诉求 接诉即办

本报讯 近日,一面写有“文明执法铸造监管楷模 依规执法建造和谐社会”的鲜红锦旗,承载着消费者沉甸甸的信任与谢意,被专程送到区市场监管局。送锦旗的消费者隋女士紧紧握住工作人员的手,激动地连声道谢:“真的太感谢你们了!没想到这么快就帮我解决了大难题,办事效率高、服务态度好,让我真切感受到了市场监管部门的担当与温暖!”

这份赞誉背后,是一次从闹心维权到暖心解忧的消费纠纷处置经历。不久前,隋女士在“某工惠平台”选购家用抽油烟机时,被商品页面醒目目标注的“国家补贴20%”的宣传标语吸引。想着能享受国家补贴优惠,她当即下单付款,满心期待着补贴兑现。可付款

后,承诺的补贴却迟迟没有到账,隋女士多次联系平台客服沟通交涉,要么被推诿敷衍,要么得不到明确答复,原本舒心的网购变成了烦心事,让她既气愤又无奈。在多次维权无果后,隋女士拨通了12345市民热线,向市场监管部门求助,希望能帮忙讨回公道。

接到诉求后,区市场监管局高度重视,第一时间启动消费纠纷处置流程,以最快速度、最实举措为消费者维权。工作人员主动与隋女士取得联系,耐心倾听她的诉求与委屈,细致安抚其焦虑情绪,同时逐项指导她收集整理宣传页面截图、购物订单、沟通记录等关键证据,全面厘清事情来龙去脉,固定违法违规线索。

为切实维护消费者合法权益,严厉打击虚假宣传违法行为,区市

场监管局执法人员随即依法约谈涉事平台负责人。约谈过程中,执法人员秉持依法依规、严肃公正的原则,当场出示相关证据,明确指出平台利用虚假或引人误解的宣传诱骗消费者购物,已涉嫌构成虚假宣传的违法违规行为,严重侵害了消费者的知情权、公平交易权。同时,向企业负责人宣讲《中华人民共和国消费者权益保护法》《中华人民共和国反不正当竞争法》等法律法规,讲明违法后果,督促企业正视问题、承担责任,主动与消费者协商解决问题,立即整改违规行为。

在执法人员的严格监督、耐心调解和高效跟进下,涉事企业深刻认识到自身错误,积极配合整改落实,第一时间与隋女士达成和解协议,不仅为隋女士全额退还购物款

项,还依法按照消费金额支付3倍赔偿,让隋女士的合法权益得到了足额保障。此外,企业全面下架平台内所有违规宣传商品,增设消费风险提示,规范宣传内容,从源头杜绝虚假宣传行为再次发生。困扰隋女士多日的烦心事,在市场监管部门的全力介入下,得以圆满解决。

一面锦旗,不仅是一份荣誉,更是一份认可、一份信任、一份责任。从诉求接办到核查处置,从依法约谈到圆满和解,区市场监管局以高效的执法速度、务实的工作态度、暖心的服务温度,快速化解消费纠纷,用实际行动守护了消费者“舌尖上、指尖上”的安全,彰显了市场监管“执法为民、监管为民”的初心使命。

区城市管理指挥中心/供稿

《门头沟区“两园一河”协同发展空间规划》编制完成

本报讯(记者 张欣皓)记者从北京市规划和自然资源委员会门头沟分局了解到,《门头沟区“两园一河”协同发展空间规划》编制完成。该规划深入贯彻落实市委、市政府“两园一河”战略部署,充分衔接市级“两园一河”城市设计方案,立足门头沟区生态禀赋与区位优势,以高水平规划引领滨水空间提质升级,推动区域协同发展,着力塑造京西新的增长极。

规划秉持“与河共生、交通共网、古今共振、山水共画、多点共兴”的协同发展理念,通过资源盘整、功能谋划、空间设计等举措,营造以高效的执法速度、务实的工作态度、暖心的服务温度,快速化解消费纠纷,用实际行动守护了消费者“舌尖上、指尖上”的安全,彰显了市场监管“执法为民、监管为民”的初心使命。

都峰为区域统领,永定山水湾将聚焦微度假业态,打造览群山、享碧水、栖村舍、归田园的乡土民俗文化体验。永定半岛则依托区位优势,打造集聚影视制作、数字科技、文化展示、文旅消费等功能为一体的国家级广播影视文化展示窗口,数字产业发展高地与科创人才乐居港湾。其余三大节点也将因地制宜,串联起生态、文化、产业、生活等多元功能。

随着“两园一河”战略实施,门头沟区将努力建设成为人工智能、超高清数字视听、医疗器械、文旅商体等产业全面发展,“山水情、京西韵、烟火气、国际范”气质兼备的京西福地,携手石景山区、丰台区开启首都西部发展的锦绣篇章。

地铁S1线沿线 站前非机动车停车设施提升工程启动

本报讯(记者 高佳帅)近日,区城管委启动地铁S1线沿线站前非机动车停车设施提升工程,实施站前广场提升约2.5万平方米,涉及6个车站站前区域及15个非机动车停车场,新增非机动车停车位约1500个,重新铺装电动车棚并加装顶棚,新增充电桩和消防灭火系统,进一步提升停车安全性和便捷性。施工期间,站前周边设置了临时停车区域,保障市民基本停放

需求。

本次工程还将同步推进桥下空间及站前广场环境整治。预计2026年11月底,完成桥下空间铺装约2万平方米、绿化提升约3.4万平方米。

工程完工后,地铁S1线沿线桥下空间环境、站前广场品质以及非机动车停放秩序将实现明显改善,为市民营造更加安全、有序、便捷的出行环境。



清明假期,市民游客在领略山水之美、感受人文之美、纵享文明之美的同时,也要注意践行文明旅游。

1. 优先选择乘坐公共交通工具、骑乘自行车、步行等绿色交通方式出行。
2. 出游中不携带易燃易爆物品,不进入地质灾害监测点,避免前往不具备开放接待旅游者条件的区域。
3. 积极践行“光盘行动”,杜绝餐饮浪费,提倡使用公勺公筷。
4. 遵守公共秩序,爱惜公共设施,关爱自然生态,注意公共卫生,不随地吐痰,不乱扔废弃物,不在禁烟场所吸烟。
5. 不在文物古迹上涂刻,不攀爬触摸文物,拍照摄像遵守文物保护规定。

文字来源于网络

京西山谷奏响春日乐章 檀谷开山节解锁新玩法



本报讯(记者 何依锋)春风入山,万物回响。近日,2026檀谷开山节在檀谷·慢闪公园热闹启幕,以“山中聚会”为主题,打造一场为期72小时的春日文化盛宴,多元艺术与山野自然碰撞,成为市民周末微度假的热门之选。

活动设置三大舞台,邀请30余组来自全国各地的音乐人及新锐艺

术家登台。独立乐队沉默橙、气象限定等轮番献唱,世界音乐、电子音乐等多元风格在林间流转,晚风伴着旋律,勾勒出春日最鲜活的画卷。

除了音乐,山谷间还散落着创意艺术装置,搭配山谷晨歌、鼓圈即兴等互动体验,让观众沉浸式感受艺术与自然的交融。40余家摊主组成的罐头市集同步开放,原创

好物、特色美食一应俱全。高23.03米的萌趣“福豹”卡通气模惊艳亮相,粉嫩造型与山谷美景相映成趣,成为新晋网红打卡点。

一位从西城区过来的游客表示,这里的市集很有特色,手工制作的小物件都很精致,还有很多适合拍照的地方,既能感受艺术氛围,又能放松身心,周末来这里太

值了。

作为京西文化地标,檀谷商园的春日文旅热度持续攀升。接下来,清明“靠山市集”、五一爵士艺术生活节、5月檀谷回声音乐节等活动将陆续登场,持续迭代音乐、艺术与户外场景,为市民游客带来更多山系微度假新体验,助力京西文旅消费活力持续释放。

