

踏千年古道 享自然童趣

2026京西古道泡泡嘉年华活动举办

本报讯 夏日清风入山野，漫天泡泡落古道。近日，2026京西古道泡泡嘉年华在门头沟京西古道风景区圆满落幕。数百组亲子家庭一起赴京西山野、踏千年古道、追梦幻泡泡、享自然童趣，在山水文脉之间，定格专属夏日的治愈与欢乐。

本次活动依托京西古道深厚的历史底蕴打造，赛道穿行古道山林之间，青石路面留存百年马蹄印记，绿意环绕、清风徐徐，远离城市燥热。大小朋友结伴漫步古道山野，穿行牛角岭关城等特色景致，触摸历经百年风雨的古道石径，远离城市喧嚣，沉浸式感受西山永定河文化底蕴，在轻徒步、慢慢游中，解锁自然研学、运动休闲的双重乐趣，沉浸式体验古道古韵与夏日山野风光。

活动现场，大功率泡泡设备持续输出绵密轻盈的白色泡泡，漫天飞舞的泡沫铺满山野空地，构筑出浪漫治愈的云端海洋。孩子们肆意奔跑、追逐跳跃、伸手捕捉，笑声回荡在山林古道之间，家长们陪伴着孩子嬉戏玩耍，重拾纯粹童心。

活动全程采用安全无害的食品级泡泡液，温和亲肤、绿色环保，同时配备防护雨衣、应急物资、现场引导人员，全方位守护每一组家庭的游玩体验，让大家尽情解锁无拘无束的山野童趣。

家长们纷纷表示，带着家人一起来参加活动，一方面可以让孩子开心地玩，另一方面也让自己



的身体得到锻炼，这样的活动形式，可以有效增进家人之间的感情。

2026京西古道泡泡嘉年华虽已落幕，但山野欢乐之旅从未止步。未来，妙峰山镇将持续深耕

京西户外文旅，持续推出古道徒步、亲子趣味运动、山野嘉年华等多元特色活动，带领更多家庭走进京西、读懂古道、亲近自然。

妙峰山镇/供稿



窑火映山河 古道焕新

近年来，龙泉镇依托非遗文化、果园、民宿等优势资源，走出一条农文旅融合发展的特色道路，让产业链上的各个主体充分联动，打造“观光—体验—消费—分享”的闭环，促进乡村全面振兴。

来源：《人民日报海外版》

北京洪水口村：绿富同兴 乐享山水

近年来，清水镇洪水口村坚持党建引领，推行“诗画乡村·幸福清水”工程，利用当地自然美景和历史人文等特色，将险村搬迁、生态建设与民宿旅游相结合，先后建成135栋精品别墅及旅游配套设施，走出一条“见绿又生金”的富民增收之路，吸引许多外出打工的村民返乡创业。

来源：中国网、新华网

20余个京西文旅重点项目集中推介

6月16日，门头沟区文旅招商专题推介会在北京产权交易所举行。20余个重点文旅招商项目集中亮相招商，覆盖文化传承、休闲度假、体旅融合、健康康养等不同领域，搭建起政企对接、产融合作的专业化交流平台。

来源：北京日报客户端等5篇报道

北京农商银行门头沟支行开展防范非法金融宣传活动

本报讯 2026年防范非法金融活动宣传月活动期间，北京农商银行门头沟支行统筹线上线下宣传渠道，多层次、全方位开展防范非法金融活动系列金融教育宣传活动，切实筑牢辖区群众金融安全屏障。

北京农商银行门头沟支行依托辖内14家营业网点金融宣教主阵地的优势，全面铺开线下主题宣传工作。各网点统一打造宣传专区，营业网点厅堂电子显示屏滚动播放防范非法金融活动宣传标语及短视频，厅堂醒目位置布置海报、折页等宣传物料，营造浓厚的常态化宣教氛围。网点工作人员依托客户等候、业务办理契机，采取“一对一”讲解、点对点提示”的方式，面向老年客户、个体工商户等重点人群，以案释法拆解各类非法金融活动套路，精准讲解典型非法金融风险特征。同时，柜面人员针对异地转账、大额转账等可疑交易做好风险提示，将金融宣教融入服务场景、落到服务一线。

此外，北京农商银行门头沟支行充分发挥地缘优势，精准聚焦农村金融宣教薄弱环节，联动属地镇村，推出“金融知识宣教+免费健康体检”一体化公益宣传活动。工作人员进村入户，把专业金融服务、风险科普知识、便民惠民服务送到村民家门口，有效打通乡村金融宣教“最后一公里”。

北京农商银行门头沟支行坚持集中宣传与常态宣教相结合，推动金融宣教工作常态化。建立分层宣传机制，针对社区居民、乡村村民、老年群体、个体工商户等不同群体，制定差异化精准化宣传方案，提升宣传针对性和实效性；完善常态化下沉机制，将金融知识宣教活动纳入全年重点工作，持续拓宽金融宣教广度和深度，不断提升金融消费者获得感、幸福感、安全感，构造和谐稳定的金融生态环境；强化风险联动机制，加强属地联动，常态化开展风险排查，做到风险早发现、早预警、早处置。

下一步，北京农商银行门头沟支行将始终践行“金融为民”的初心使命，持续丰富宣传形式、创新服务载体，常态化开展金融知识宣讲活动，用心用情解决群众金融领域的急难愁盼，保障金融消费者合法权益。

北京农商银行门头沟支行/供稿

大峪第二小学举办红色教育展示交流活动

本报讯(记者 谢琪锦)近日，大峪第二小学举办“感恩立志 向阳而生 芳香自成”红色教育实践展示交流活动，构建大思政课体系，引导学生赓续红色血脉、传承红色基因。

在课堂教学展示环节，涵盖多学科的11节红色教育课在校园各个场地同步开展。心理健康课《梦想有方向 成长有力量》，以心理健康教育说课的形式，引导学生树立感恩与奋斗的信念；主题班会《你自

强的样子，就是中国最美的样子》，通过“感恩立志”主题教育，厚植学生家国情怀；体育课《重走京西征程 传承红色基因——迎面接力跑与游戏》，将红色历史与体育游戏结合，让学生在奔跑中感悟京西红色精神。

随后的现场交流，展示了分层递进的红色德育实践案例。学校从课程构建、活动实施等方面，分享打造“感恩立志”红色课程体系的经验做法。

大峪街道高效处置楼栋墙体渗水隐患

本报讯 近日，大峪街道月季园二区社区多名居民通过12345市民热线反映，每逢降雨天气，家中阳台、卧室墙体均出现不同程度渗水情况，引发墙体大面积返潮、墙皮脱落、墙体霉变等一系列问题。不仅损毁居民室内装修，滋生的霉菌还严重影响居住卫生条件，居民修缮诉求强烈、意愿迫切。

本次墙体渗水修缮恰逢雨季，施工条件复杂、整改专业性强，工作推进存在多重难点。一是渗水溯源隐蔽，墙面返潮、脱皮、霉变仅为表层问题，渗水根源是外墙保温层破

损，点位隐蔽不易排查，需专业勘测方能精准定位。二是隐患极易反弹，雨季降雨频繁，外墙老化开裂后雨水持续渗透，若整改不彻底，渗水霉变问题将反复复发。三是整改标准不一，涉事住户墙体老化程度、渗水点位、受损情况各不相同，无统一维修模板，需逐户研判、定制方案，修缮工作细致繁琐、标准要求高。

针对居民急难愁盼的渗水问题，社区逐户摸排摸底，实地核查各户墙体渗水点位、破损及受损情况，细致梳理居民诉求，全面摸清

问题底数与整改需求。联动专业防水施工团队开展全方位精细化排查，精准锁定外墙保温层老化开裂为雨水渗透、墙面霉变的核心症结，杜绝粗放式无效整改。结合各户墙体老化、渗水受损的差异化情况，联合施工团队分户研讨、因地制宜制定专属修缮方案，摒弃“一刀切”模式，实现靶向根治隐患。此外，全程督工落地，督促施工团队迅速进场作业，社区工作人员全程跟进施工进度、对接居民诉求、安抚群众情绪、协调处置施工难题，全力保障修

缮工作高效推进，确保渗水隐患彻底清零。

此次整改彻底消除了楼栋雨季渗水隐患，修复居家墙面环境，切实提升了群众的居住幸福感与安全感，扎实的为民服务成效也获得了辖区居民的充分认可与好评。

区城市管理指挥中心/供稿



书香承八德 归雁忆灵水

谭中鸣

我是灵水人！

灵水，这座被岁月浸润的举人古村，不仅藏着青瓦石巷的古朴，更镌刻着灵水八德的精神根脉。无论身在何处，那琅琅书声、豆腐清香、秋粥暖意都与八德相融，成为我此生最浓的乡愁。

儿时的灵水，清晨总被读书声唤醒。爷爷是名乡村教师，一方讲台，一生坚守。他教我们识字读书，更教我们做人立身。灵水自古崇尚诗书继世，这是八德之基。爷爷常说，举人村的风骨，不在功名，而在知书达理、明德向善。他用言传身教告诉我们，勤学以增智，明礼以修身，守心以正道，这便是对八德最好的传承。那时的课堂，没有华丽陈设，却有最纯粹的初心，读书声穿过街巷，让忠厚传家、诗书继世的理念，深深扎根在每个孩子心中。

故乡的温情，藏在奶奶的豆腐里，更藏在邻里相亲、厚道待人的八德情怀中。奶奶的豆腐在村里是出了名的好，她守着一方石磨，用清冽井水磨出的豆腐，白嫩紧实，豆香浓郁。尤其是过年的时候，奶奶总会多做几板豆腐，切成方方正正的小

块，挨家挨户给邻居送去。 那一年里最热闹的时节，一块热气腾腾的豆腐，不仅是舌尖上的美味，更是邻里间最暖心的祝福。奶奶用一板一蔬的善意告诉我，做人要如豆腐般清白，待人要如暖阳般真诚。邻里之间，不斤斤计较，不冷漠疏离，你帮我一把，我助你一程，淳朴的乡情，正是八德最生动的模样。

每到立秋，全村共熬秋粥的场景，是灵水八德最温暖的体现。家家户户自发拿出米、豆、红枣、核桃、杏仁，支起大锅，共煮一锅热气腾腾的杂粮粥。不分你我，不分贫富，老人孩童围坐共享，笑语盈盈。这便是共喝秋粥、同心相守的美德，是乐善好施、和睦相处的传承。一碗秋粥，是儿时最温暖的记忆，也是我对家乡最深的眷恋。一碗热粥，熬进五谷杂粮，更熬进灵水人的包容与厚道。大家守望相助、患难相扶，用最朴素的方式，践行着八德中的仁爱与同心。

长大后，我曾走进城市上班，在忙碌中打拼成长，可心里始终牵挂着故土。见过城市的繁华，我更懂得家乡的珍贵。于是，我选择回到

灵水，返乡创业，把根牢牢扎在这片生我养我的土地上。灵水八德，是核桃晚打的诚信，是猪鸡圈养的规矩，是君子不争的谦和，是龙池三禁的敬畏，是爱心捐助的仁心，是生财有道的正直，更是刻在血脉里的行为准则。它不是冰冷的古训，而是祖辈日常而不觉的生活方式。

如今，我带着孩子重回灵水，踏上熟悉的石板路，只为让他触摸故乡的根，传承灵水八德。我带孩子走进爷爷曾教书的地方，告诉他太爷爷坚守的初心；我牵着孩子的手，静静站在君子不争的石碾旁，告诉他，灵水人从不争抢、懂得谦让、和睦相处，这是刻在石头上也刻在心底的美德；带孩子看石磨豆腐，感受祖辈的勤劳与友善；带孩子和乡亲们共熬秋粥，体会邻里同心的温暖。我想让孩子知道，故乡不仅有美景美食，更有代代相传的精神财富。

我们重温儿时生活，不是简单怀旧，而是以八德为灯，照亮家风传承的路。听熟悉的乡音，叙久违的乡

情，与邻里围坐话家常，我真切感受到，八德从未远去。它藏在乡亲的笑容里，藏在互助的行动中，藏在古村的烟火气间，维系着灵水人的情感纽带，让乡情更浓，家风更纯。

灵水八德，是立身之本，是兴家之基，是传家之宝。今后，我将继续坚守灵水八德，以诚待人、以善立身、以爱护乡，用自己的力量讲好灵水故事，宣传家乡之美。而我，也会在家乡的土地上续写自己的故事。带着初心扎根故土，是回望，是传承，更是一生的坚守与方向。

愿灵水的书香永续，八德流芳；愿乡情不散，邻里相亲；愿每一位灵水人，都不忘故土初心，以八德润心，以书香传家，让举人古村的精神文脉，生生不息，代代绵长。

来源：文明门头沟微信公众号



夏季传染病高发 家长如何防范？

本报讯(记者 李蕊)夏季高温多雨，细菌、病毒进入活跃期，儿童免疫力相对较弱，是夏季传染病的高发人群，常出现发热、腹泻、出皮疹等症状。夏季儿童高发传染病有哪些？日常生活中该如何科学防护？本报特邀北京京煤集团总医院儿科副主任医师焦素敏为大家进行科普。

记者：一到夏季，很多家长都反映孩子容易生病。夏季儿童常见的传染病主要有哪些？

焦素敏：夏季气候炎热潮湿，适宜病原体繁殖和传播。儿童夏季常见传染病主要分为三类。第一类是肠道传染病，包括手足口病、疱疹性咽峡炎、细菌性痢疾、诺如病毒感染等，多以粪口途径传播，孩子出现腹泻、呕吐、口腔疱疹等症状，大多与此相关；第二类是呼吸道传染病，如流感、腺病毒感染等，夏季空调房密闭通风差、人员聚集，极易造成交叉感染；第三类是虫媒传

病，以蚊虫叮咬传播的流行性乙型脑炎为代表，也是夏季重点防控类别。

记者：夏季高发传染病种类中，在发病初期，家长可以通过哪些典型症状快速识别？

焦素敏：肠道传染病多伴随腹痛、腹泻、恶心呕吐、食欲减退等消化道症状，手足口病典型表现为手、足、口腔、臀部出现疱疹；呼吸道传染病以发热、咳嗽、咽痛、流涕为主要症状；虫媒传染病常表现为持续高热、精神萎靡等。家长一旦发现孩子出现异常表现，要及时甄别，尽早到医院就诊，切勿盲目自行用药。

记者：许多家长感到疑惑，日常防护明明很用心，孩子还是容易被传染。导致儿童夏季传染病高发的核心原因是什么？

焦素敏：主要有三方面原因，一是儿童自身免疫系统尚未发育成熟，免疫力低于成年人，对细菌、病毒的抵抗力较弱；二是

夏季户外活动增多，孩子频繁接触公共游乐设施、玩具、沙土，加之常有吃手、揉眼睛等习惯，病原体易经手口侵入体内；三是夏季生冷饮食较多、饮水卫生易忽视，再加上空调环境通风不良，游乐场、幼儿园等场所人员密集，进一步增加了交叉感染的风险。

记者：生活中有哪些容易被家长忽视的传染高危场所？

焦素敏：公共游乐场的滑梯、摇摇马、海洋球池等设施，若消杀不彻底，极易留存病菌。冰镇水果、生冷零食及不洁饮用水也是隐患。此外，儿童之间共用水杯、餐具、毛巾等个人物品，是病毒传播的重要渠道。很多家长认为夏季勤洗澡就足够了，却忽视了手部卫生，这是最常见的认知误区。

记者：请您分享一些简单实用的防护方法。

焦素敏：防护核心可概括为：管好手、管住嘴、净环境、强体质。一是做好手部卫

生，这是重中之重。饭前便后、外出回家后，坚持用七步洗手法，配合肥皂或洗手液在流动水下洗手，纠正孩子吃手、揉眼等不良习惯；二是严守饮食卫生，夏季食物易变质，不给孩子食用生冷、隔夜、不洁食品，瓜果洗净削皮，日常饮用温开水，不喝生水；三是做好居家与环境防护，居室每日开窗通风，定期清洗空调，定期对孩子的玩具、衣物、餐具进行消毒，尽量少去人群密集、通风不畅的公共场所；四是增强自身免疫力，保证孩子作息规律、饮食均衡，适度开展户外活动，按时完成各类疫苗接种，从源头降低患病风险。

记者：如果孩子身边出现传染病患儿，家长该如何应对？孩子出现疑似症状时，该怎样正确处理？

焦素敏：孩子身边出现传染病患儿，应尽量避免与其密切接触，同时做好家庭日常消毒。若孩子出现发热、皮疹、呕吐、腹

泻等疑似症状，要及时居家隔离休息，暂缓入园、到校，避免造成传播。同时，尽快前往正规医院儿科就诊，明确病因后对症治疗。切勿自行给孩子服用退烧药、消炎药，以免掩盖病情、延误诊疗。

记者：在日常防护和患儿护理过程中，家长普遍存在哪些认知误区？

焦素敏：生活中家长常见误区较多，例如：不宜让孩子长期待在温度过低的空调房，衣着厚薄要适度，避免腹部受凉诱发肠胃不适；家庭清洁消毒讲究适度，过度使用消毒剂会破坏孩子皮肤及肠道正常菌群，反而削弱自身抵抗力；孩子病情好转后，需严格遵从医嘱完成全程治疗，不可擅自停药，防止病情反复、迁延不愈。

健康门头沟