

老旧垃圾箱房提质改造

东辛房街道全面提升垃圾分类工作质效



本报讯(记者 张欣皓)东辛房街道聚焦硬件提质、机制提效、智慧赋能、宣传培优四大重点,稳步推进垃圾分类规范化、精细化、常态化建设,扎实落地民生实事,全力提升辖区垃圾分类治理水平。

记者在石门营新区四区的一

座生活垃圾分类驿站看到,原有的开放式投放口已经变为了封闭式投放口,并在地面加装了脚踏板。

社区居民刘女士十分认可这一变化:“脚一踩就开盖,不需要用手接触垃圾桶,干净多了。而且上面的盖子还有防夹手功能,扔的东

西多也不怕夹着。盖上盖子后,蚊虫少了,异味也没了。”

据街道工作人员介绍,目前,街道已完成辖区4个老旧小区撤桶并站改造,将原有13个零散外露垃圾桶点位,整合优化为12个标准化智能投放点。同时,对辖区49座

老旧垃圾箱房开展提质改造,将原有开放式投口全部更换为270个封闭智能脚踏投放口。

街道还结合辖区小区分布、居民居住密度等情况,科学规划落地布设智能回收设施,累计引入23台智能可回收物回收箱,实现辖区17个小区智能回收设施全覆盖。

据了解,东辛房街道立足常态化、长效化治理目标,构建“五级联动、闭环整改”垃圾分类监管体系,实现全覆盖、高频次、精细化管理。同时,创新宣传阵地建设,在石门营四区、七区等院落打造300平方米垃圾分类主题彩绘墙,以常态化视觉宣传营造全民参与分类的良好氛围。

东辛房街道城市建设办公室工作人员赖思岑介绍:“今年上半年,我们累计开展各类形式的垃圾分类宣传活动40余场,垃圾分类箱房式品质提升改造工作全部完成,居民垃圾投放准确率大幅提升。后续,我们将持续开展多样化宣传活动,提升居民自主分出意识,让垃圾分类工作深入人心。”



京西深山“活地图”
两百余公里悬崖线守护万家灯火

本报讯 近日,2026年“北京榜样”6月月榜人物名单正式公布,共20人当选。其中,国网北京门头沟供电公司斋堂供电所所长李雷上榜。

李雷,男,汉族,1980年4月生,北京市门头沟区斋堂镇人,现任国网北京门头沟供电公司斋堂供电所所长。皮肤黝黑,身材壮硕,一双大手布满老茧,指甲缝里时常嵌着洗不净的山泥。站在人堆里,不用开口,一看就是长期在深山野外摸爬滚打的人。

斋堂镇,京西深处。这里的配电线路不都是“架”在坦途上的,有的是顺着山势攀援上去的——陡坡林密,很多地方车辆到不了,只能靠人。李雷心里有本“明白账”,哪条线路夏天容易遭雷击,哪个台区藏在海拔最高的山坳里,冬天负荷会飙升,哪基杆塔立在河沟边汛期要重点盯防……这本账,是他带着所里兄弟在深山里一脚一脚踏出来的。

22年,11条线路、204公里,每一基杆塔、每一台变压器都成了他熟悉的老邻居。春天赶在大风天前钻进密林清理树障,夏天暴雨前加固河沟边坡上的杆塔基础,秋冬拿着红外测温仪翻山越岭一个台区一个台区“过筛子”。同事们说:

“李所长的办法不新鲜,就是‘勤巡、多看、早处理’。”可深山供电线路上的笨功夫,才是真本事,这里没有捷径,只有峭壁和密林。

乡亲们不懂什么是“台区全景平台系统”,但他们知道:这两年停电少了,灯更亮了,冬天屋里暖和了。这变化,是从深山供电线路的石头缝里“抠”出来的。

完成25个村配网升级改造,新增变压器49台、变电容量18700千伏安,惠及村民1万余户,实现斋堂全域电采暖。“煤改电”后家家户户的电采暖一开,高峰期负荷噌噌往上涨,乡亲们却很踏实“有李所长在,不用担心停电。”——这就是李雷给家乡交出的最踏实的答卷。

2023年7月,海河“23·7”流域性特大洪水袭击门头沟。斋堂镇电力瘫痪,道路冲毁,桥梁断裂,通往外界的路全部中断。

李雷做了一个决定:扛上工具,挺进深山村。他带领队伍翻山、绕道进村,徒步30公里穿越泥石流灾区,一处一处摸清电力设施受损情况。连续10天,吃住都在一线——白天勘察指挥,夜间开会协调,复电策略、物资调配,难题现场拍板。最终带领团队完成了7条线路的抢修任务,第一时间恢复了受灾地区供电。

灾后重建,等不得、慢不得。日会商后蹲现场、开完大会开小会,深入受灾点位调度,协助分发抢险物资。56天连续奋战,斋堂镇电网恢复到灾前供电能力,为百姓日常生活和温暖度冬提供了坚强保障。

从电力瘫痪到全域复电,李雷和同事们用肩膀扛出了“电力铁军”的担当,也扛出了深山百姓过冬的底气。

山里留守老人多,换个灯泡、修个开关,在城里打个电话物业就上门,在山里却不好找人。李雷从不嫌麻烦,老人一个电话,他第一时间赶过去。时间长了,谁家什么情况他都了如指掌。用他的话说:“乡亲们的灯亮了,我的心才踏实。”

他坚持“电力先行”,带领团队提前介入向阳口等灾后异地安置村配套电力工程建设,保障村民回迁入住“房暖心暖”。积极服务村集体经济发展,为民宿、农业等产业项目开辟办电绿色通道,以可靠电力赋能乡村振兴。

采暖季开展“卫蓝暖心”服务,在“煤改电”村庄点对点提供专属服务,设置电力驿站,累计为村民开展用电报装、政策咨询等服务320余次。

“咱斋堂好,大家才好。”这一句山里话,他说得朴实,做得扎实。

李雷心里不仅装着现在的用电,还惦记着家乡的下一代。2022年,他主动对接,积极推动,北京市首个国家电网“电力爱心教室”落户斋堂中学。

5间教室,40多套用了多年的老旧照明设备,换成了亮度柔和、不频闪的护眼灯,普通开关也升级成了智能控制面板。孩子们看书不累了,光线会跟着学习场景自动调节了。

2025年冬,他又带着供电公司的青年志愿者们,回到了这间“电力爱心教室”,给孩子们上了一堂生动的电力安全课。亲手把《电力王国寻电记》的教材和电路实验小套递到学生手里,看着山里娃娃们好奇又兴奋的眼神,这个不善言辞的汉子笑了。

“咱革命老区的孩子,眼睛亮了,家乡的未来就更亮了。”

22载寒来暑往,李雷守护家乡光亮的初心从未改变。从204公里深山供电线路的“活地图”,到“23·7”洪水中翻山进村的逆行者;从1万余户村民的“煤改电”暖冬,到革命老区孩子的“电力爱心教室”——他用一双踏遍深山峭壁、一颗装着千家万户的心,把“人民电业为人民”写在了京西大地的深山里。

斋堂镇、国网北京门头沟供电公司供稿

遗失声明

北京市门头沟区业余体育学校工会,统一社会信用代码:81110109MC6645161L,组织机构代码:MC6645161,工会住所:北京市门头沟区石龙北路30号,法定代表人:马里。本工会不慎遗失《工会法人资格证书》(正、副本),现声明该证书自登报之日起作废,任何单位或个人持此证书办理相关业务所产生一切法律责任均与本工会无关,特此声明。

北京市门头沟区业余体育学校

健康门头沟

健康门头沟

本报讯(记者 李蕊)骨骼是我们身体的支撑框架,而越来越多的中老年人甚至年轻人正在经受骨质疏松症的困扰。今天我们特别邀请永定镇社区卫生服务中心副主任医师王慧婷,与大家分享骨质疏松的相关知识。

记者:不少中老年朋友都听过骨质疏松症,但大多只模糊地知道是“骨头变脆了”,请您介绍一下骨质疏松症。

王慧婷:骨质疏松症其实是一种中老年人最常见的全身性骨骼疾病,它是以骨量减少、骨微结构破坏、骨骼脆性增加、易发生骨折为特征的一种疾病,也就是说,我们的骨骼变得疏松、脆弱了,比较容易引发骨折。打个比方,把我们的骨骼比喻成木头,健康的骨骼就像好的木头,是实心的、实木的,骨质疏松症患者的骨骼就像被虫蛀过的空心木头,外表看着还行,其实一掰就断了,哪怕是轻踩摔一跤、咳嗽一声,都有可能骨折,其实骨质疏松

症就是这样一种疾病,它和高血压、糖尿病一样属于慢性病。

记者:骨质疏松症在早期有无感觉?后期发展会出现哪些症状?

王慧婷:骨质疏松症在早期几乎没有什么特异性表现,这也是它最危险的地方。但随着骨量不断流失,会逐渐出现一些典型表现:首先是疼痛,最常见的是腰背部酸痛、全身骨骼隐痛,劳累或活动后加重;这种疼痛往往跟关节痛、关节炎等一些疾病的疼痛类似,日常生活中是容易被忽视的;其次是身高变矮、驼背,很多人到中老年后会发现自己比年轻时身高矮了3-5厘米,这其实也是因为骨质疏松引起的,是因为椎体骨骼被压缩导致。另外,骨质疏松症最严重的一个症状就是脆性骨折,一般常见于我们身体的脊柱、髋部、手腕这几个部位,可能受到轻微的外力,比如咳嗽、弯腰、提重物等,就会发生骨折,像老年人摔倒后发生的髋部骨折最为严重,因为在髋部骨折发

生后,老年人可能面临长期卧床,行动困难,从而导致一系列并发症的出现,以上这些就是骨质疏松症的一些症状和表现。

记者:哪些人群是骨质疏松的高危人群?

王慧婷:骨质疏松的高危人群主要有这几类人:第一是绝经后女性,因为雌激素水平的下降会让骨量快速流失,是最高危人群;第二是65岁以上的老年人,随着年龄增长导致骨骼代谢变慢,骨量自然减少;第三是钙摄入不足、不爱晒太阳、缺乏运动的人群;第四是有家族遗传史的人,父母有骨质疏松或脆性骨折,子女风险更高。另外,有一些不良生活习惯的人群,比如平时喜欢喝浓茶、咖啡、碳酸饮料,以及本身就患有慢性病,像糖尿病、肾病、长期服用激素的人群,也属于高危群体。

记者:我们常说慢性病“防大于治”,对于骨质疏松症来说,是不是日常预防更重要?

王慧婷:防护骨质疏松一定要

趁早,可以说对骨质疏松的预防是要贯穿我们一生的。其实,日常预防主要就是围绕四大核心要点开展:补钙、补充维生素D、多运动以及经常晒太阳。

记者:很多人都认为骨质疏松是老了才会得的病,为什么您提到对它的预防要趁早,甚至要贯穿人的一生呢?

王慧婷:我们人体骨量在30岁左右会达到一个峰值,在30岁之后,骨量会逐年缓慢流失,尤其是女性朋友在绝经后雌激素骤降,骨流失速度会大幅加快。如果在年轻时不做好储备、放任一些不良的生活习惯来消耗骨量,等到老年出现腰酸背痛、脆性骨折的症状时,骨骼损伤已经不可逆,很难彻底修复,所以从年轻的时候就要养成好习惯,多做一些骨量的储备,开启骨骼养护。

记者:生活中,怎样做才能有效预防骨质疏松呢?

王慧婷:首先说补钙,饮食补

北斗短报文卫星求救功能
让汛期遇险有保障

本报讯(记者 闫吉)近期,北斗短报文广受市民关注,这项关键时刻能够发送求救信息和位置的应急功能到底如何使用?记者就此采访了通信运营商工作人员。

据了解,北斗短报文又称北斗卫星短信,是应对极端灾害失联的应急利器,通俗来说,就是在手机无地面网络信号覆盖情况下,它不靠地面信号塔,直接连接天上的北斗卫星收发消息。

北斗卫星短信附带的经纬度定位精度很高,能标注所在位置,大幅提升求救效率。目前,华为、荣耀、VIVO、小米、OPPO等品牌的

70余款主流手机均适配这一功能。北京移动石门分公司副总经理魏明磊介绍:“发送北斗卫星短信时,要选择宽阔地带,调整手机对准西南方向北斗卫星,界面实心小球落入圈内,系统自动对接,5至15秒内即可发送成功。”

记者了解到,北京移动、北京联通、北京电信已于2026年6月15日起开始提供北斗短报文应急通信服务保障,无须订购,打开手机北斗功能进行设置后即可使用。即日起至2026年9月30日,发送一条北斗卫星短信资费1元,接收免费。

门头沟区打造全市首例
“无蚊害公园”试点



本报讯(记者 马桑)日前,区园林绿化局公园管理中心针对市民反映的夏季园内蚊虫较多问题,积极回应,借鉴外省成功经验,在永定河公园打造全市首例“无蚊害公园”试点。通过“智能设备灭蚊+生态绿植驱蚊+源头管控防蚊”三重治理模式,着力打造更加舒适、健康的休闲空间,切实优化市民的游园体验。

记者在永定河公园看到,8台智能灭蚊设备已安装在永定楼东侧绿地中,显示屏上实时更新着灭蚊数量。

区园林绿化局公园管理中心工作人员介绍:“这台捕蚊设备会释放特制气体,配合恒温热源与诱蚊光谱模拟人体气息,精准吸引雌蚊,

单日可捕捉蚊虫2000至3000只。”

公园还同步布设了9台太阳能户外灭蚊灯,可辐射周边约3000平方米游园区域。这些设备采用纯物理捕蚊方式,全程无化学药剂残留,温和无刺激,守护儿童皮肤与呼吸道健康,大幅减少公园蚊虫叮咬困扰。

此外,永定河公园内还栽植了桔梗、荆芥、柠檬薄荷、一枝黄花等驱蚊植物800余平方米;实施除菌等土壤改良措施200余平方米。

与此同时,区园林绿化局公园管理中心做好源头治理,常态化清掏雨水井、排水沟、景观洼地,定期修剪绿植、通透林下环境,减少蚊虫滋生。

靠前服务 纾困解难
南路二社区用情治理温暖人心

本报讯(记者 马桑)社区是社会基层治理的第一线,更是解决百姓急难愁盼问题的最前沿。近日,大峪街道南路二社区主动靠前服务、精准发力,为一名新搬来的居民细致讲解、协助办理政策补贴,用暖心举措为群众纾困解难。

“郑叔,在家吗?您的住房补贴办下来了……”6月12一早,南路二社区工作人员杨旭便来到居民郑镇来家中,第一时间送上了好消息。

今年70岁的郑镇来到社区租住不久,自身患病,家庭生活极为困难。社区网格员杨旭在日常走访时得知其情况后,立即查阅相关政策文件,确定郑镇来符合多项政策补贴的申请条件,当即主动对接相关部门,靠前跟进办理,仅用几天时间便帮郑镇来顺利申请到住房补贴。对于社区的热心帮扶,郑

镇来满是感动:“真是帮了我大忙!特别是杨旭,一趟趟地跑。”

“居民住进社区,就是我们的服务对象,为社区居民服务,就是我们的职责使命。为居民办理住房补贴只是第一步,后续,希望通过我们全体‘两委’一站成员的共同努力,让居民的生活困难得到缓解。”杨旭说。

基层社会治理,需要耐心细致的态度与热情周到的服务。记者了解到,南路二社区建于20世纪80至90年代,是典型的老旧社区,常住人口960余户、2300余人。多年来,社区始终坚持网格化治理模式,精准摸清辖区每名居民的实际情况,开展针对性服务,逐步形成了温情治理、主动服务、全面细致的工作格局,也让社区居民更加幸福、安心。

远离骨质疏松 守护骨骼健康

钙肯定是首选,很多食物,像牛奶、豆制品,深绿色蔬菜都是含钙比较高的食物,我们平时可以多吃,保证足量摄入。如果说饮食补充不够的情况下,可以考虑适当补充钙片,通常我们建议:成年人每天钙的摄入量在800mg,50岁以上的人群和绝经后女性可以稍微多一点,在1000-1200mg,钙片建议分次服用,随餐或饭后吃吸收更好。

记者:补钙是养护骨骼的关键,但很多朋友只补钙却忽略了维生素D的补充,应通过哪些方式科学补充维生素D呢?

王慧婷:维生素D是钙的“好搭档”,一个是让钙得到更好地吸收,二是减少肌肉的萎缩,促进神经肌肉的协调平衡和代谢。其实补充维生素D最简单、最方便的方法就是晒太阳,这也是日常最容易被我们忽视的一个环节,保证足够的日晒是非常重要的,通常我们建议每天晒太阳20分钟以上,在日晒时充分暴露手臂或者腿部皮

肤,同时要注意避开正午强光的照射。在这里也提醒年轻朋友不要过度防晒。饮食补充:像食物中蛋黄、深海鱼含有维生素D,都可以适量进行补充。对于缺乏的人群,也可以选择口服维生素D补剂进行补充。

记者:对于已经患有骨质疏松症的患者,要怎样补充维生素D才能精准有效?

王慧婷:前面我们说过,晒太阳是补充维生素D的关键,对于特别缺乏的人群可以选择口服维生素D来进行补充,一般推荐:成年人每天400IU,骨质疏松患者补充800-1200IU单位就可以了。生活中具体怎么补,我们可以结合对25羟维生素D的检查来综合评估,对于重度缺乏的患者,需要大剂量的补充治疗。总而言之,预防骨质疏松在于钙片和维生素D的科学搭配,可以结合化验进行个体化补充,科学防控骨质疏松。