

智谷创享青年公寓开放 助力青年人才扎根京西福地



本报讯(记者 杨爽)居住远、通勤久、配套少……针对园区企业青年人才生活痛点,北京智谷创享企业孵化器有限公司盘活利用存量空间,打造智谷创享青年公寓项目。作为我区完善产城融合配套、落实人才安居政策的关键一环,公寓已于近日正式开放,为更

了大三学生杨佳瑶。今年暑假,在京外就读的她来到京西智谷参与企业实训。便利的通勤、低廉的房租,让杨佳瑶安心入住公寓、收获成长。

“入住差不多有一个月了,体验还是挺不错的。房间里的硬件设施完善,安全方面考虑到位,公共区域布置得很温馨,让我感觉这里不只是一个冷冰冰的出租屋,租金也完全在接受范围之内。”杨佳瑶告诉记者。

据了解,智谷创享青年公寓共设25间居室,涵盖4人间、6人间及大床房,可容纳百余人入住。房间配备干湿分离淋浴房、独立温控空调和全屋高速Wi-Fi,可实现拎包入住。同时,公寓搭载北京昇腾创新人工智能有限公司自研智能管理系统,包括智能门锁、24小时门

禁和公共区域监控。公寓管家24小时值班,负责入住退租、安全巡查以及日常清洁。

除居住空间外,公寓周边生活、商业、医疗配套完善。未来,还将依托园区资源定期开展社群活动,进一步满足青年人才的工作、社交与日常生活需求,着力营造青年社区氛围。

北京智谷创享企业孵化器有限公司企业服务部工作人员曾丛介绍:“我们想做的不只是提供住处,更希望打造一个有温度的青年社群,帮助青年人才快速融入园区,建立起自己的产业人脉。我们将持续配合门头沟区优化人才生态,以实实在在的安居配套支撑京西产业集聚。欢迎更多有想法、有干劲的青年人才扎根门头沟,在京西福地这片沃土上追逐梦想。”



体育休闲与户外运动高质量发展论坛举办 京津冀体育旅游精品案例同步发布

近日,2026年中国国际服务贸易交易会体育服务专题论坛——体育休闲与户外运动高质量发展论坛在北京首钢园举办。论坛上,门头沟区副区长王焱表示,门头沟区将立足“生态立区、文化兴区、科技强区”发展战略,依托丰富的山地资源和深厚的文化积淀,以国际顶尖赛事为引领,全力打造世界级“骑行圣地”。UCI竞速小轮车世界杯、Velosolutions UCI赛道世锦赛总决赛、中国赛道自行车联赛门头沟站暨总决赛将在9-10月相继落地门头沟区。

来源:中国日报网

三年砥砺,以一盘棋一张网一张图筑牢首都防汛屏障

北京市在“23·7”流域性特大洪水过后,用三年时间努力建设气候适应型城市,不断织密防汛应急网络。报道提及,在门头沟区永定河清水水文站、雁翅水文站等洪水监测“前哨”,移动式雷达波、声学多普勒流速剖面仪等新设备上岗。全线贯通一年多的京蔚高速,打通应急救援生命通道和防灾减灾综合廊道,与7条应急联络通道连接,紧急情况下可打开高速护栏建立快速生命通道。潭柘寺镇南辛房村在村内建设两个高地堡垒,村委会用于紧急避险,潭柘寺中学用于中长期安置,筑牢山区安全防线。

来源:《北京日报》等6条报道

门头沟一项目入选国家级典型案例

近日,自然资源部发布第三批矿区生态修复典型案例名单,全国24个项目入选。其中,门头沟区寨口石灰石废弃矿区生态修复项目入选废弃矿区生态修复类典型案例,展示了地区在改善生态与人居环境、助力乡村振兴和资源型城市绿色转型发展、实现生态经济社会效益共赢等方面的做法和成效。

来源:北京时间客户端

门头沟区举办机关党员干部“真抓实干显担当 京西福地我代言”主题展示活动

本报讯(记者 张欣皓)为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、区委十三届十四次全会精神,全面展现京西铁军立足岗位、奋勇争先,以正确政绩观推动地区绿色高质量发展转型发展的实干担当,9月15日,门头沟区举办机关党员干部“真抓实干显担当 京西福地我代言”主题展示活动,区直机关工委、大峪街道办事处、中关村门头沟园管委会、区委教育工委有关领导,区直机关及五大(党)工委各单位青年干部参加。

在门头沟区“三进联动 惠企便民 处处门清”主题宣讲报告会中,来自区医保局、区委教育工委、区民政局、中关村门头沟园、区市场监管局的区科委、区人社局的7名宣讲员,围绕医保便民、教育惠民、婚姻登记提质、园区助企纾困、知识产权服务、科技兴农、社保窗口优化等助企及民生重点领域,讲述全区各部门深入开展政策、服务、资源“进山区、进园区、进社区”的一线故事,推动政策和办理流程人人知晓、处处门清,进一步打通基层理论宣讲服务企业 and 群众的“最后一公里”。

在区直机关“我为家乡代

言”营商故事汇短视频展示环节,区委宣传部、区市场监管局、区城管委3名青年干部讲述创作推介“我为家乡代言”短视频的心路历程。活动开展以来,区直机关广大青年干部积极响应,共创作出40部优秀短视频作品,以青春视角和AI技术赋能讲好营商故事,让优化营商环境机关实践可看可感、喜闻乐见,助力提升区域影响力与吸引力,积极构建“人人+事事+处处”都是营商环境立体格局。

区委教育工委、中关村门头沟园管委会和大峪街道办事处有关领导,分别为获得“三进联动 惠企便民 处处门清”政策宣讲团优秀宣讲员、“我为家乡代言”短视频优秀奖奖和最佳创作奖获奖选手颁发证书。

下一步,门头沟区直机关将持续推进“千百十工程”、“人人+事事+处处”都是营商环境“门清”品牌、“在路上”作风建设系列活动,切实把机关党建的政治优势、组织优势转化为服务发展的实际效能,争当建设模范机关的排头兵、推动转型发展的生力军,为京西福地门头沟作出新的贡献。

群众诉求 接诉即办

本报讯 鸽粪堆积窗台、鸽羽四处飘散、凌晨鸽鸣扰民、夏季异味刺鼻……长期以来,城子街道华新建社区新景家园甲20号院部分居民饱受小区养鸽扰民问题困扰,日常生活受到严重影响。为此,居民通过12345市民热线反映诉求,希望尽快清理鸽子及其粪便问题。

接诉后,社区工作人员第一时间上门核查,发现该纠纷情况特殊,无法简单一刀切处理。涉事住户持有正规信鸽饲养资质,鸽棚搭建于自家阳台,不属于违建,

无法强制拆除;养鸽老人年事已高,身体欠佳,鸽子是其主要精神寄托,过往邻里沟通屡次无果。同时,鸽棚搭建材质特殊、拆除难度大,若仅转移鸽子、不彻底清理封堵,极易出现问题反弹,难以根治扰民问题。

针对这起“合法但扰邻”的民生难题,华新建社区启动“吹哨报到”机制,联合街道执法队、平安办、社区民警组建专班,按标准化流程闭环处置。工作人员先期全面摸排核实养鸽资质、饲养规模及扰民情况,摸清双方诉求。随后,

城子街道妥善化解养鸽扰民难题

社区牵头专班多次上门与养鸽老人沟通,坚持法理宣讲与情理疏导相结合,向老人普及文明居住、不得扰民的法律规定,引导其体谅邻里困扰。经多轮耐心劝导,老人最终同意配合整改。社区随即协助清运转移鸽子、拆除原有鸽棚,更换安装全新阳台防护设施,从源头杜绝鸽子回巢,并对现场进行全面消杀,彻底解决长期扰民问题,恢复了楼栋清静的居住环境。

此次养鸽扰民纠纷的妥善化解,既严格依法维护了周边居民的

正常居住权益,又充分尊重照顾了养鸽老人的情感需求与合法饲养权益,成功在法理与情理之间找到平衡点,将基层邻里矛盾高效化解在基层、化解在萌芽状态,为社区处置“合法但扰邻”类疑难民生问题积累了成熟、可复制的工作经验。

下一步,城子街道将持续深化接诉即办改革成效,秉持用心用情为民服务的理念,精准破解各类民生痛点、难点问题,切实把居民的“烦心事、闹心事”转化为“舒心事、安心事”,持续提升辖区居民的获得感、幸福感与安全感。

东辛房街道高效治理隔断房 筑牢辖区安全防线

本报讯 近期,东辛房街道多次接到12345市民热线投诉,反映紫金新园二区、三区存在违规隔断房及噪音扰民问题。部分业主私自搭建隔断,存在安全隐患,且租住人员繁杂产生噪音,严重影响周边居民日常生活。为及时回应民生诉求,街道将此次隔断房整治列为重点民生攻坚任务,迅速开展专项整治行动。

本次专项整治难点突出,治理难度较大。一是隐患点位隐蔽零散,室内私自搭建隔断无备案、分布散乱,全覆盖排查耗时费力,易出现监管盲区。二是群众配合意

愿不足,部分房主重收益、轻安全,租户顾虑切身权益,整治抵触情绪较强,入户劝导难度大。三是治理兼顾要求高,既要依法刚性清拆、彻底消除安全隐患,又要严控整治影响、保障群众正常生活,平衡执法力度与服务温度。四是问题反弹风险较高,隔断搭建简易、复建成本低,整治后易反复,常态化监管压力持续存在。

街道依托“揭榜挂帅”工作机制,全力推进隔断房专项整治,彻底清零安全隐患。一是专班攻坚压实责任。将整治工作列为重点攻坚任务,组建专项工作组,落实定岗定责机制,细化各环节工作要求,以考核压实责任,保障整治工作落地见效。二是全域摸排精准建档。联动网格员开展拉网式入户排查,精准锁定6处违规隔断点位,建立双台账清单,实现隐患底数清、情况明、可追溯。三是分类施策清零隐患。坚持宣教引导、自主整改为主,依法清拆、规范整治兜底,稳妥推进隐患整改,做好现场管控与民生保障。目前,6处违规隔断已全部拆除。四是常态化巡查严防反弹。建立常态化巡查及整治“回头看”机制,动态排查新增隐患,从源头杜绝隔断房问题反

弹,持续巩固整治成效。

东辛房街道以“揭榜挂帅”机制赋能基层治理,依托专班定岗、考核模式高效攻坚破题;聚焦群众诉求,通过复盘核查、全域摸排、建档立册开展精准靶向整治;坚持柔性施治、情理并举,以宣传引导为主、依法清拆兜底,实现执法有力度、服务有温度;健全“排查—整改—核验—回头看”闭环治理体系,推动专项整治常态化、长效化,从根源上遏制隔断房反弹,筑牢辖区安全防线,有效提升居民居住满意度。

区城市管理指挥中心/供稿

“晚8点”错峰检查 “净后厨”守护舌尖安全

本报讯(记者 张欣皓)今年以来,区市场监管局常态化开展“晚8点”错峰专项检查,直击餐饮单位后厨真实状态,同时,最大程度减小对商户经营的影响,扎实推进外卖食品安全治理“净后厨”集中攻坚行动,精准排查餐饮后厨安全隐患,全力守护群众舌尖上的安全。

晚上8时,执法人员在餐饮单位客流回落、门店进入收尾工作时段,错峰开展突击检查,重点查看

餐饮单位后厨环境卫生、食材储存、器具消杀、人员操作规范等关键环节。对于发现的问题,执法人员现场指导商户立行立改,及时清理卫生死角,纠正不规范操作。

检查中,执法人员还结合此前印发的《“五净三清”自查标准》,向商户讲解规范要求,督促商户落实日常自查,养成每日清洁、规范经营习惯,从源头守住食品安全底线。

据了解,此次“净后厨”集中攻

坚行动中,区市场监管局对辖区1400余家餐饮单位开展全覆盖检查,按照主体规模、风险等级、业态类型进行差异化监管。通过入户指导、集中培训、线上宣传等方式普及食品安全规范,对排查问题建立台账、销号管理、边查边改,累计下发责令改正通知书189家、立案查处137家。同时,常态化开展“回头看”,严防问题反弹。治理行动以来,辖区餐饮单位后厨卫生得到大幅提

升,商户主体责任得到有效落实。

区市场监管局餐饮科工作人员王玉顶介绍:“我局将深入推进餐饮单位‘净后厨’行动。巩固现阶段治理成果,对于整改不力、屡改屡犯的商户加大处罚力度,同时推送至外卖平台进行暂停接单处理。全面筑牢网络食品安全防线,为群众营造安全放心的外卖食品安全消费环境。”

健康门头沟

本报讯(记者 李蕊)很多女性到了四五十岁,会出现月经紊乱、潮热出汗、睡眠不好、情绪波动等情况,不少人认为这是“年纪到了,忍一忍就过去了”。其实,这些可能都是进入更年期的重要信号。更年期不仅影响生活质量,还与骨质疏松、心血管疾病及生殖泌尿系统健康密切相关。本报特邀北京京煤集团总医院妇产科主任梁婷婷,为大家科普女性更年期健康管理的相关知识。

记者:什么是更年期?更年期有哪些症状?

梁婷婷:更年期就是女性从具备生育能力的阶段慢慢过渡到永久性停经的自然生理过程。这个过渡期大多出现在45至55岁之间,平均差不多50岁左右。这不是什么大病,只是女性身体调整到全新状态的必经阶段。

更年期的典型症状: 月经紊乱:这是最先出现的信号,可能两个月来一次,也可能十几天就来潮,经量忽多忽少,慢慢

彻底停经。

突发潮热冒汗:这是更年期最具代表性的症状,脸、脖子、胸口突然一阵发烫,大量出汗。夜里睡着睡着觉就会出一身汗,直接打断睡眠。

睡眠差,情绪易波动:动不动心烦、焦虑,注意力难以集中,躺在床上久久无法入睡,夜里频繁醒。睡不好又会进一步加重情绪问题。

各类不适接踵而至:比如腰和关节经常酸痛,皮肤干燥,体重容易上涨,浑身总有说不清的不舒服。

记者:有很多人分不清更年期、围绝经期和绝经,它们有什么区别?

梁婷婷:医学上所说的围绝经期,就是大家所谓的“更年期”,是女性由生育期逐步过渡到绝经后的自然阶段,核心原因是卵巢功能不逐渐减退,雌激素水平波动并持续下降。我国女性自然绝经平均年龄约49至50岁,大多发生在45至55岁之间。绝经的判定标准是:连续12个月没有月经,并且排除怀孕、哺乳以及其他疾病影响。需要

提醒大家,绝经不会突然到来,往往是长达数年的过渡过程。部分女性因为双侧卵巢切除、放化疗导致提前绝经,这类人群更年期症状通常会更加明显,建议及时就医评估。

记者:有的女性月经明明还按时来,却总莫名发热、夜里睡不着;有的女性月经早就乱套了,身体反倒没有一点不舒服,大家该怎样判断自己是否进入更年期?

梁婷婷:月经改变通常是最早的信号,比如周期变长或缩短、经量明显增减、停经数月后再次来潮等。除此之外,如果40岁以后出现潮热、多汗、睡眠差、情绪波动、容易疲劳、关节酸痛等症状,即便月经还没有停止,也有可能进入更年期,可以前往正规医院做评估。特别提醒:绝经一年以后再次出现阴道出血,不论出血量多少,都要尽快就诊。

记者:不少女性一到更年期,浑身都不舒服,这是由什么原因造成的?

梁婷婷:因为雌激素不单单作用于生殖系统,还参与全身多个器官的功能调节。雌激素水平波动、

下降之后,容易引发各类不适:如潮热、盗汗、心悸这类血管舒缩症状;失眠、焦虑、情绪起伏等神经精神症状;阴道干涩、同房疼痛、尿频尿急等生殖泌尿系统症状;同时,骨量流失速度加快,骨质疏松风险随之上升。每个人症状轻重不一样,不是所有女性都会出现以上全部不适。

记者:一些女性认为更年期不适是正常现象,忍一忍就好。想请您介绍一下,更年期出现哪些异常情况必须尽快就医检查?

梁婷婷:如果出现月经量过多、经期延长、不规则出血,或是绝经后再次出血;潮热、失眠严重干扰日常生活;长期持续焦虑、抑郁;反复胸闷、心悸等情况,建议及时就诊。更年期女性建议定期开展体检,项目包含血压、血糖、血脂、体重等基础检查,妇科检查及盆腔超声,宫颈癌筛查(HPV和TCT)、乳腺筛查;必要时完善骨密度等相关检查。需要说明的是,性激素检查不需要每位女性进行常规筛查,是否检测听从医生评估决定。

记者:日常生活中有哪些方法可以缓解更年期不适?

梁婷婷:首先做到均衡饮食,多摄入牛奶、豆制品、鱼虾、蔬菜水果等富含优质蛋白、钙和维生素D的食物,坚持少盐、少糖、少油。其次,坚持运动。建议每周至少完成150分钟中等强度有氧运动,像快走、骑车、游泳都可以。同时,搭配力量训练与拉伸,能够保护骨骼、改善睡眠、稳定情绪。另外,保持规律作息,戒烟限酒,维持健康体重,都有助于减轻更年期不适。

记者:部分女性在绝经之后,出现骨头疼、骨头变脆和心脏方面的问题。面对这些困扰,该怎样提早预防?

梁婷婷:预防的核心在于尽早开展健康管理。足量补充钙和维生素D,配合负重运动,可以保护骨骼;控制好血压、血糖、血脂,坚持运动,降低心血管疾病发病风险;坚持练习凯格尔运动,改善盆底肌功能,减少漏尿问题;如果阴道干涩症状明显,可以在医生指

导下选用润滑剂或者局部治疗。如果更年期症状明显,经过医生全面评估且没有禁忌症,还可以在专业医生指导下接受规范的绝经激素治疗,能够有效改善潮热、睡眠障碍等症状,并有助于预防骨质疏松。切勿自行服用所谓“激素保健品”或“偏方”。

记者:更年期情绪波动很容易影响家庭关系,家人该怎样帮助更年期女性?

梁婷婷:更年期情绪变化很多时候与激素变化有关,并不是故意发脾气。家人的理解、陪伴和沟通非常重要,要多给予关心,帮助分担压力,共同养成健康的生活方式,对改善症状很有帮助。女性自己也要保持积极心态,多参加社交活动,培养兴趣爱好。如果长期焦虑、抑郁或失眠,应及时寻求专业帮助。提醒广大女性朋友,如果出现月经异常、潮热失眠、情绪持续低落或绝经后出血等情况,不要盲目忍耐,更不要轻信保健品宣传,应及时到正规医院就诊。