



了解平房资讯?  
用微信扫我!

# 离你最近的新闻 传递美好的新闻

# 百姓平房

Baixingpingfang Weekly

第 489 期 星期二

2019 年 4 月 30 日  
农历 己亥年 三月 廿六

新闻热线: 85574547

E-mail: baixingpingfang@126.com

主办: 中共北京市朝阳区平房地区工作委员会  
北京市朝阳区人民政府平房地区办事处  
地区刊物 免费赠阅

Run by Pingfang Region Committee of CPC Chaoyang District Committee, Pingfang Region Office of Chaoyang District Government, Beijing

亮身份见行动  
“双报到”党员进基层  
扫码关注  
党员服务



倡导文明养犬  
犬疫苗接种5月开始  
扫码了解  
接种地点



### 本期看点

**社区艺术节  
送来视听盛宴**

详见2版

**家风我传承  
精彩活动来袭**

详见4版

▶ 详见5版

献礼五四 三代平房人回忆青春岁月

# 致青春路上奋斗的你

致敬劳动者

## 幸福都是奋斗出来的

习近平总书记指出,劳动是财富的源泉,也是幸福的源泉。人世间的美好梦想,只有通过诚实劳动才能实现;发展中的各种难题,只有通过诚实劳动才能破解;生命里的一切辉煌,只有通过诚实的劳动才能铸就。

在2019年“五一”劳动节即将到来之际,《百姓平房》周报向地区劳动者致以诚挚的祝贺,向为改革开放和社会主义现代化建设作出突出贡献的劳动模范和先进工作者致以崇高的敬意。你们用自己辛勤的汗水和付出,身体力行践行着劳动的意义,你们身上的每一

处细小闪光点,都让人看到一整片最美的春天。

劳动者是最美丽的人。今年是建国七十周年,七十年风云际会,中国以惊人的速度发生着翻天覆地的变化,西气东输、南水北调的建立,三峡大坝的建成,占世界6成的2万公里高铁运行通车,占世界总产量的一半钢铁产量,多年保持世界第一水平的外汇储备,这些都展现出了综合国力的历史性跨越。

平房地区近年来的快速发展也离不开劳动者们的辛勤努力。工人们在脚手架上穿梭着建起了一栋栋高楼大厦;医生除疾祛病

保患者安康;老师教书育人助孩子健康成长;警察除暴安良守护一方平安。

我们如今所拥有的一切,无不凝聚着劳动者的聪明才智,浸透着劳动者的辛勤汗水,蕴涵着劳动者的牺牲奉献,他们共同书写下伟大事业的崭新篇章,中华民族的无上荣光属于千千万万的奋斗着的劳动者。从温饱到小康,从封闭到开放,我们迎来从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,最大的变化源于劳动者,最高的成就属于劳动者,最美的梦想系于劳动者。

高歌奋进,扬帆远航。今天,中国特色社会主义进

入新时代,新的征程在我们脚下展开,更需要弘扬劳动的精神价值、唱响劳动的时代赞歌,以拼搏赓续传统、以奋斗开创明天。

新时代的劳动者,只要肯学肯干肯钻研,练就一身真本领,掌握一手好技术,就能找到人生出彩的舞台,在劳动中发现广阔的天地,在劳动中体现价值、展现风采、感受快乐。昨天的劳动,创造通往今天的路径;今天的奋斗,铺就抵达未来的阶梯。在逐梦之路上,高扬劳动之帆,紧握奋斗之桨,每个人定能找到人生出彩的舞台。

■ 本报编辑部

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

公告栏

4月28日至8月底  
五环路双向  
夜间占道施工

4月28日至8月31日,每日0时至5时,五环路双向全程(K0至K98+775)计划分时分段占道施工。施工期间,将分时分段占用部分行车道。市民途经施工路段请按照现场导行措施,小心礼让驾驶,注意行车安全。



International Workers' Day

◎ 逸翠园社区

# 非遗传承人 传东方古韵

“锦城丝管日纷纷，半入江风半入云。此曲只应天上有人间能得几回闻。”4月23日，在平房地区党群服务中心活动室，逸翠园社区举办了以“传东方古韵，品华夏文明”为主题的首届传统文化艺术节。在这场古韵浓厚的艺术节中，居民受到了传统文化的洗礼。

### 社区文化之旅就此起航

艺术节上，逸翠园社区党委书记连雅曼宣布：“在众多传统文化爱好者的帮助下，社区的文化艺术之旅就此起航。”五洲家园离退休党总支书记、前驻几内亚比绍共和国大使李宝钧发表寄语，表示大家要融入社区各种活动之中，弘扬传统文化。

社区邀请了古琴非遗代表性传承人张熠担任“传统文化推广大使”，社区逸萃文化团团长王彩华为张熠颁发了荣誉证书。随后，张熠从起源、变化、特色等方面对古琴进行了简单介绍，让大家对其有了初步了解，“学习古琴不难，关键是要喜爱。”张熠说道。

### 传统文化演奏声入人心

现场，张熠的团队以及社区



居民带上京剧脸谱体验非遗文化

逸萃文化团带来了一个个精彩的传统文化节目，古琴古筝奏出唯美旋律，二胡笛子诉说人间故事，民族歌曲唱出独特韵味……一方不大的舞台，承载着丰富绚烂的中国非遗文化。现场还专门设置了传统文化展示区，有脸谱、折扇、丝网花等，旨在唤醒大家对传统文化的记忆。

琴箫演奏之前，主持人还给大家提了一个小问题，“古琴共有多少根弦？”“七根弦，以前的古琴只有五根，后来发展为七根。”一位居民答出了正确答案。随着古琴声渐渐淡出，文化艺术节也接近尾声。现场不少居民全程拿着手机拍摄，录下了这些精彩的节目，一边录一边还说：“还

没看够呢，回去还要多看几遍进行学习。”演出结束后，不少居民还体验了扎风筝和画脸谱传统手工技艺。

### 打造体验平台学以致用

作为社区首届传统文化艺术节，此次演出是社区第一次引入外

部传统文化资源。“以往我们举办文艺演出时，负责演出的成员和观众大部分都是社区文体爱好者，他们聚集在一起自娱自乐自赏。”逸翠园社区副站长王燕红说，这次演出是社区与西城区非遗传承人团队一同筹备，邀请专业团队进行演出，更能贴合居民的品味和欣赏度。

据了解，这次文化节花费了一个多月时间筹备，从表演者的衣着到曲目的选择，从编排到整体演出中每一个环节，社区都进行精心设计。在筹备前期，社区工作人员入户调研，与居民代表沟通时发现一些居民家中有古乐器，但是自己不会弹；也有些是家中孩子用过的，后来没人用就闲置一边了；还有的是在传统乐器上有天赋但没有专业人员指导……了解到这些情况之后，社区决定聘请专业团队，策划了这场盛大演出。

连雅曼介绍，社区一直以开展特色工作为契机，着力打造社区文化品牌，后续还会开展“雅集”，定期开设禅舞、古琴等传统文化课程，安排专业老师指导，打造一个体验传统文化的平台。“做这些的目的就是为了让居民不只在旁边欣赏，而是参与进来，进行学习提高自己，将这些知识变成自己的东西。”连雅曼说道。

■文/常格格

◎ 星河湾社区

## 开展安全宣传 电动车隐患不可忽视

近日，星河湾社区开展了电动自行车消防安全提示宣传活动，旨在提高社区居民的消防安全意识，增强防火安全能力，从而有效地遏制电动自行车火灾多发势头。

活动中，社区工作人员向居民发放了《电动自行车消防安全提示》宣传折页四十余份，并向居民强调了楼道里停放电动车的危险，提醒居民正确选购合格厂家的电动车和充电器、电池，不要私自改装电动车，在电动车的充电过程中要注意安全防范，不得乱拉电源线 and 长时间充电，充电时做到随时查看，发现异常应立即断电。

工作人员还提醒居民不得将电动车胡乱停放在楼梯间、疏散通道、安全出口，严禁占用消防通道。



社区工作人员发放宣传折页

- 这些提示请您记住：
- 1、不要在居民住宅的楼梯间、楼道、疏散通道、安全出口等公共区域停放电动车或充电；
  - 2、不要在未作防火分隔的群租房和人员密集场所内停放电动车或充电；
  - 3、电动车请勿占用消防通道；
  - 4、不要私拉乱接充电线或长时间充电；
  - 5、不要使用易燃可燃材料搭建电动车停放场所；
  - 6、不要设置与楼梯间门窗、安全出口相连的电动车停放场所；
  - 7、行驶过程中，电动车充电器应尽量避免放在车上，避免因路面颠簸破坏了充电器的内部线路，再充电时，容易发生短路，引起自燃。
- 文/郝佳

◎ 姚家园西社区

## 巧手织“红船” 做新时代好党员

为什么叫“红船”？“红船精神”是什么？4月23日下午，姚家园西社区开展了一节体验式的党课，打破了讲与听的界限，课上，每个人都是讲述者，每个人都发表自己对“红船精神”的认识，再通过自己亲手描绘、织造的“红船”，更深刻地理解了“红船精神”。

1921年，在浙江嘉兴的一艘游船上诞生了“中国共产党”，1949年，在渡江战役中，群众捐赠的一艘帆船帮助解放军赢得了战役……2005年，习近平总书记在《光明日报》刊发文章，系统阐述并将“红船精神”提炼为：开天辟地、敢为人先的首创精神，坚定理想信念、百折不挠的奋斗精神，立党为公、忠诚为民的奉献精神。

基于各自的理解，党员们一边抒发自己对“红船精神”的认识，一边制作弦丝画“红船”，看图纸、钉钉子、绕丝线……这些看似简单



党员手织红船

的动作对于老党员们来说，还是有一定的难度的，但是大家这样说：“今天学的是‘红船精神’，就是不能怕难，就是要坚定，现在就是个手工，比起革命先辈的奋斗，我们这都不值一提。”

最后，每一位党员都将自己亲手制作的“红船”带了回家，老党员章培钰说道：“‘红船精神’不仅是给党员们学习的，各行各业从业人员、家庭里的每个成员都应该学习和弘扬。”

■文/田颖

◎ 富华家园社区

## 指尖“党群之家” 服务居民零距离

为使社区党员发挥先锋模范作用，零距离地服务好社区居民，富华家园社区于近日开展“朝阳党群之家”APP宣传活动，共计13名支部委员参加。

会上，社区党委副书记云琪介绍了“朝阳党群之家”手机APP

活动阵地，分别展示活动阵地党性体验、讲座培训、图书阅览等共计12类项目。“此外，在‘朝阳党群之家’APP上，还可以进行信息查询、在线预约、互动交流、后台管理等操作，为咱们活动阵地管理者和使用者随时随地获取信息、交流沟通、开展活动

提供便利。”云琪说道。支委们纷纷表示，今后支部学习时可以分享给每位党员下载，同时也能准确定位、方便查询身边的活动中心，从而更好地教育社区党员、凝聚群众，更方便地开展活动，进行交流。

■文/董岩

平房社区

“乒”劲十足 “球王”争霸赛落幕

4月19日,在平房社区文体活动室,30余名乒乓球爱好者迎来了第三届“乒乓盛会”。

当天,参赛选手们早早来到了比赛现场,做好赛前的各项准备工作。

全民健身公共服务体系,努力满足大家日益增长的多元化、多层次的体育健身需求。

比赛开始,选手们全身心地投入其中,个个精神饱满,挥动球拍,你打我抽,较量得非常激烈。

经过2个多小时的激烈角逐,

李学峰、蒋来芬以高超的球艺分别赢得了男子组和女子组的冠军。

宋亚宁表示,通过此次乒乓球比赛,不仅展示了辖区乒乓球爱好者的良好精神风貌。

文/刘爽

社区吹哨 科室报到

合力修路 方便居民出行



居民在修好的小路通行

“这下好了,不管是坐车还是去早市都方便了,老年人送孙子去幼儿园也方便了,谢谢政府为我们解决了这个难题……”

此前,华纺易城社区与国美家园社区西侧交界处一直没有打通,居民买菜、看病都需要绕路,出行非常不便。

次与华纺易城停车场、便民市场进行协调。经过协商,地区环境办牵头,占用停车场5个车位以及早市部分摊位,临时修建了一条长约百米,宽约1.5米的小路,方便居民出行。

经过多日的奋战,现在小路已经全面竣工并投入使用,两个社区居民出行难的问题得到了解决,真正做到“想居民之所想,急居民之所急”。

文/宋蕾

定福家园南社区

缝纫班“开班” 一针一线都是情

近日,定福家园南社区组织志愿者成立了缝纫班,开展爱心缝纫活动,旨在凝聚居民力量,缓解居民不便。

前期,为了缝纫班的成立,社区准备了缝纫机、锁边机、电熨斗、各种配件及各种颜色的线轴等。

在张玉雯的带动下,多名志愿者居民也热心加入,和她一起为大家提供缝纫服务。

一些老人岁数大了眼睛不好,受到了缝纫班的帮助。“拿到外面去修改太远,收费又贵,现在好了,缝个衣服改个裤脚都方便了,又不花钱,社区想得太周到了,真是贴心。”



成员认真裁剪衣物

一位热心的志愿者,正是有了这种“奉献自己,带动他人”的精神,定福家园南社区才会越来越好,和谐友爱地发展。

社区工作人员表示,居民有需要,志愿者也很热情,这样实实在在的服务肯定受欢迎,感谢每

文/蒋秀梅

平房社区卫生服务中心

知名中医教您膝关节保健

年纪大了,膝关节一不小心就容易有毛病。4月24日,平房社区卫生服务中心携手平房村委会,特邀望京医院王尚全团队中的主治医师张宽前来授课,开展“正确认识膝关节”健康讲座,共计30余名老人来到到场聆听。

现场,张宽首先通过PPT详细介绍了膝关节的组成、膝关节的常

见疾病及好发人群、膝关节疾病的治疗及自我锻炼等知识。“根据我国老年人膝关节炎的频发现状,了解膝关节保健知识对老人来讲非常重要,老年人锻炼身体时要循序渐进,长期坚持,及时调整,避免运动过度导致的关节疼痛;冬季需特别注意关节部位的保暖。”张宽详细地讲解道。

课程最后,张宽还现场示范了几种预防和改善膝关节劳损、腰膝酸痛的健身康复操,大家跟着张宽的示范,学得不亦乐乎。

此次讲座,使辖区老年居民对膝关节疾病有了一定认识,现场听课的老年朋友们表示会科学锻炼,改正一些不良的生活习惯。

文/李小凤



消防安全无小事 以下雷区您别踩!

1、日常用电过程中电气线路私拉乱接。

因电气故障引起的火灾事故占火灾总数6成以上,私拉乱接电线容易因短路、过负荷而产生电火花、电弧,极易引起火灾和触电伤亡事故。

2、违规使用电吹风、取暖器等大功率电器。

热得快在开水瓶中持续工作会将水烧干,继续干烧会引起火灾;取暖器近距离接触衣物2分钟就会着火;电吹风对准棉被工作2分钟就会使棉被烧焦。同时老旧建筑内电线老化,使用大功率电器极易造成火灾。

3、安全出口锁闭,疏散通道堆放物品。

疏散通道是发生火灾后的生命通道,一旦上锁、堆放杂物,不仅阻碍疏散逃生,延长疏散时间,还会加剧火势蔓延。

4、常闭防火门长期处于开启状态。

防火门是阻止火势蔓延和烟气扩散的屏障。常闭式防火门如果长期呈敞开状态,轻则无法正常回位,重则可能破坏门框、门板,使其失去隔烟阻火的作用,浓烟和火势从此蔓延,防火门反而成了“夺命门”。

5、房间设置防盗窗影响。

火灾发生后,楼梯逃生通道一旦被浓烟切断,房间内又设置了防盗窗,人员便无处可逃。如装有防盗窗,切记要设

置于内部开启的逃生口。

6、使用燃气后未及时关闭总阀门。

总阀门未关闭,易发生燃气泄漏,进屋后一旦开关电器、打电话和遇明火,就会发生爆炸。

7、未熄灭的烟蒂随意丢弃。

未熄灭的烟蒂中心温度达800摄氏度,随意丢弃烟蒂3分钟可以引燃纸团,10分钟可导致床单、沙发等物品引燃而引起火灾。

8、手机、电瓶车充电器及老旧电器长期通电。

长时间不拔充电器,电器内部容易发生故障,引起火灾和触电等事故。

9、配电箱、电器控制柜下堆放可燃物品。

配电箱、重要电器控制柜是电器的总开关,一旦发生故障,容易短路产生电火花,引燃周边可燃物,发生火灾。

10、遇到大风天气,要加强对辖区耐火等级低且人员集中的区域巡查。

大风天气施工时要注意用电安全,油漆、稀料等易燃品应存放在远离火源、阴凉、通风、安全的地方;施工现场应天天打扫,清除木屑、漆垢、残渣等可燃物品。动用明火、电焊等易燃易爆危险作业要严格按照操作规程进行。

本报综合



天鹅湾社区居民学习茶艺



富华家园社区居民现场作画



定福家园南社区居民学习刺绣

家风相连成民风,民风相融汇国风。近日,平房地区及各村、社区相继举办2019年妇联家风家教主题宣传月活动,以专题讲座的形式发掘、传承中华传统家风,以优良家风引领党风政风民风向上向好向善。

■ 本报综合

# 组织系列活动 弘扬优良家风 家风好才能“都挺好”

## 诚邀大家一同寻找“最美家庭” 晒晒自家家风

### 以家风塑民风促社风养国风

近日,地区妇联在国美家园社区组织开展了首场家风家教主题宣传月专题讲座,以“弘扬中华美德,传承良好家风”为主题,特邀“中国式”精英教育体系创始人田先老师主讲“传家训、立家规、扬家风”等内容。

“家风”又称门风,指的是家庭或家族世代相传的风尚、生活作风,即一个家庭当中的风气。好家风对我们的社会而言,就是一种道德的力量。

田老师首先从社会意义上讲起,她说道:“良好的家风映射出的是中华民族优秀品质、民族礼仪、气节与情感乃至民族的精神。建好家风,既符合时代特色,又符合社会主义核心价值观的要求。”

宣讲过程中,居民庞国英和戴瑞年现场朗诵了《祖国我亲爱的母亲》和《献给母亲的歌》,赢得大家的阵阵掌声。大家还分别从家风和个人品德修养方面,分享了修身理念和幸福秘诀,共同探讨、交流治家心得。

家是最小国,国是千万家。家庭的“家”,是家庭的“家”,也是国家的“家”。田老师从什么是家风引出,指出家风需要表达和呈现,包括家训、家规、家书、家约、家仪等多种形式。居民赵尔新现场分享了自己家的家风,她说,“爱国、创新、包容、厚德”的北京精神就是他们家的家训,如今她有孙子了,她也要让孙子将家风传承下去。

### 现场作画 分析地域对性格的影响

4月23日上午,平房地区妇联“家风家教主题宣传月”富华家园社区专场如期举行。授课的张涛老师生动形象地讲解了中国不同地域人的性格特质和习俗。

活动中,张涛要求每位居民画一幅画,从中分析出每人的性格及心理,并给予解决的办法。之后,张涛老师又从不同的地域讲解每个地区人的性格有地域性,地域又是

怎样影响人性格的,讲述地理特征对地区的居民心理素质和性格特点的影响。活动结束后,还有社区居民向张涛老师了解相关问题。“要从我做起,从现在做起,自觉弘扬好家风,传递正能量,努力影响亲朋好友、邻里同事和身边每一个人,以家庭文明促社会风清气正,以家庭和美促社会安定和谐。”参与活动的居民说道。

### 案例分析 为隔代教育支招

家是人们最温馨的港湾,给予人们幸福和温暖。为了营造和谐家庭,树立良好家风家教,4月18日上午,雅成里社区开展“家风家教主题宣传月”活动之幸福家庭的秘籍。此次活动特邀中国家庭教育指导中心特聘讲师汤丽兰为大家授课。

汤丽兰用朴素诙谐的语言,从关爱、责任、尊重、感恩、分享、沟通、欣赏、反思、理解、微笑十个方面,和居民分享了营造家庭和谐的秘籍,并以生活中的实际案例分析每个秘籍的含义。

在互动环节中,有的居民向汤老师请教子女不婚的问题,有的向老师请教如何与孩子有效沟通。当汤丽兰讲到孙辈的教育问题时,居民争先发言,认为父母与子女产生矛盾往往都是因为对孙辈的教育,

严重地影响到家庭和谐。针对居民提出的问题,汤老师耐心地运用专业知识和丰富的教学经验,从不同角度为大家答疑解惑,并告诉大家夸奖孩子要具体到事件,不要只说“你真棒”这样简单的语言;汤老师还为居民分享了利用巧妙的办法化解夫妻之间矛盾的小妙招,大家听了频频点头,脸上露出满意的笑容。

4月23日上午,汤丽兰来到青年路社区,用具体的名人家事例讲述日常生活中我们应该怎样理解和教育自己的孩子,作为家长又该如何正确与孩子沟通,并用大量实例告诉家长们应该如何处理遇到的教育问题。居民通过这场讲座,掌握了更多与孩子们沟通的技巧,为营造和谐的家庭氛围打下了基础。



专家与富华家园社区居民交流,答疑解惑。

### 社区巧娘穿针引线绣传承

4月18日上午,依托平房地区妇联“家风家教主题宣传月”,定福家园南社区举办了专场刺绣活动,地区妇联特意请来非物质文化遗产传承人常秀利教大家刺绣,社区巧娘一针一线绣了起来。

课上,常秀利介绍道:“初学者刺绣,最好就是从花卉入手,因为简单而且即使有些变形对效果影响也不大;其次是配色,一般会把涉及的颜色按深浅渐变的顺序排出来,根据图样的大小决定精细程度,一般小图选2到3个色调,大的花瓣选5到6种

颜色,当然如果追求精致可以将小的花瓣多用几种颜色,然后从手头的绣线里选出需要的颜色来;最后就是针法,一般用套针,从花瓣的根部向边缘绣,一层一层地套绣,颜色从深到浅,也可以从浅到深,运针的方向要顺着花卉本身的生长方向走,过程有些像画国画时的晕染。”

居民朋友们在常秀利的讲解和演示下,认真耐心地绣了起来,一朵朵小花呈现出来了,通过此次刺绣,居民感受传统文化的同时也感觉到了动手的乐趣。

### 品茗叙家风 把日子变成诗

中华茶文化,可谓源远流长、博大精深。4月22日上午,天鹅湾社区开展平房地区“家风家教主题宣传月”——天鹅湾社区专场茶艺文化交流活动。此次活动,茶艺老师为社区居民讲解茶文化,教居民辨识茶叶,了解我国的茶叶产区以及泡茶的方法,整场活动在活跃的气氛中进行。

课上,老师以茶叶历史为源头,从茶叶知识、茶艺技巧等方面,深入浅出地讲解了中国博大精深的茶文化、茶道养生知识,以及如何选茗、择水、泡茶等茶艺技巧,并邀请居民

朋友体验识茶、泡茶和品茶。居民王阿姨在台下说:“平时自己特别喜欢喝茶,家里买了几套茶具,可从来没有想过喝茶也这么讲究”。坐一旁的叶叔叔则说:“通过今天的学习,让我对茶艺与健康养生、茶艺与礼仪、茶艺与修养等有了更深入的理解,下回有茶艺讲座课我还参加。”

此次开展茶艺讲座不仅让大家对茶文化、茶叶、茶艺知识有了更进一步的了解,还让许多爱好茶艺的居民收获颇丰,在深切感受茶文化博大精深的同时还增进了邻里友情。

### 征集

### 寻找最美家庭

最美家庭不只是一个静态的荣誉,也不仅是一个既定的目标。它汇聚了家风家教故事,在一场场寻找“最美”、争做“最美”活动中,它感动着我们,给予我们追求美好生活的信心,激发我们向上向善、崇尚文明、追求幸福的决心。

2019年度平房地区“寻找最美家庭”活动再次开启,地区妇联将开通“最美家庭”社会化推荐渠道,通过个人自荐、他人举荐、单位推荐等多种形式,寻找那些温暖了人心、诠释了“最美”,传播了正能量的榜样家庭。

#### 一、推荐时间

即日起至2019年12月31日

#### 二、推荐范围

凡工作或生活在平房地区半年以上,遵纪守法,自觉践行社会公德,弘扬家庭美德,在绿色低碳、勤学笃行、廉洁自律、乡村新风、文化传承、创新创业、情系国防、教子有方、孝老爱亲、热心公益、邻里互助、爱岗敬业、诚实守信、国际交流、乐于助人等方面事迹突出、群众认可度高的家庭,均可纳入“寻找”活动范围。

#### 三、推荐方式:

联系各村、社区“妇女之家”,或拨打电话85574547

### 晒晒自家好家风

每个人记忆深处,都有一个关于家风的最深刻记忆,它可能是一句话,一个故事,一段经历,一位长辈……

今起,我们向您征集家风记忆,征集家风故事,以期为平房地区的民风、政风存史作记。

您的家风记忆、家风故事是什么?

敬请致电:85574547,或发至电子邮箱:

baixingpingfang@126.com



时光荏苒,化百年为一瞬。一代又一代的青年,将他们挚诚的青春献给了岁月,献给了祖国。每个人走过青春,都有着属于自己的记忆;每代人走过青春,都有着他们对于青春与时代的理解。在五四青年节到来之际,本报邀请生于不同年代、在不同年代经历青春岁月的平房人共同回忆青春,谈谈他们的经历及对青春的体悟,献与当代青少年。

■文/段雁南



## 年轻不留遗憾 追忆不同年代的青春

# 致青春路上奋斗的你

### 让家国情怀与梦想相伴

### 用奋斗“加固”青春梦想

### 干工作要有冲劲儿



**50/60年代代表:**

姓名:温振才  
年龄:66岁  
职业:曾任中国驻密克罗尼西亚参赞  
青春关键词:忠诚 使命 奉献



**70/80年代代表:**

姓名:王丹丹  
年龄:34岁  
职业:前国家女足队员;现任朝阳区第一少儿业余体校女足教练  
青春关键词:梦想 奋斗 坚持



**90/00年代代表:**

姓名:李陆  
年龄:25岁  
职业:朝阳刑侦支队重案一队代理探长  
青春关键词:抉择 执着 传承

1972年,温振才迈进了外交部的大门。这一年他才19岁,但此前他已经在黑龙江生产建设兵团度过了3年的青春时光。当时的外交部选拔人才政审严格,要求不能超过20岁,必须是党员,温振才幸运地从两万人中脱颖而出,进入外交部。

作为一名外交官,忠诚是第一原则。外交官是一种特殊职业,有人说外交官是公务员中的公务员,也有人说他们是不穿戎装的军人。每一位外交官都有过硬的军人素质,必须严格遵守职业纪律,在关键时刻要拉得出、冲得上、打得赢。

温振才说,作为一名外交官,一定要有使命感。外交官在国外代表的不是个人,而是整个国家的形象。温振才29岁第一次走出国门,看着国外虽有绿卡却不改国籍的华侨同胞,看着有重要国事访问时自发过来维护秩序的华侨华人朋友,他渐渐明白,热爱祖国、为国奉献,是每个华侨华人义不容辞的责任。温振才越发觉得这份工作背后是沉甸甸的责任,认识到外交为民的重要意义。“只有对华侨华人有真挚的感情,才能做好这份工作,海外中国人身处异国陷入困境时,外交官在某种程度上说就是他们的坚强后盾。”

外交官要有奉献精神。外交官工作光鲜亮丽的背后也有着鲜为人知的辛酸,他们常年只身在外,远离家人和朋友,有时还要同疟疾、伤寒等疾病做斗争,甚至还会付出自己的生命。“青春得意处,天涯是故乡。”当一个人背上行囊,远走他乡,唯一需要的就是勇气和坚持,而支持他们一直走下去的就是这份浓浓的爱国情怀。

温振才希望当代年轻人能将个人梦想与国家发展紧密联系在一起,并为之而不懈努力奋斗。他认为个人梦想只有融入到实现中华民族伟大复兴中国梦的壮阔篇章之中,才能凸显最大价值。“小时候我崇拜的偶像都是党员,我就立志要入党,要成为他们那样的人。”温振才建议年轻人都能脚踏实地每天进步一点点,只要一天比一天更好,就有改变世界的可能。

王丹丹8岁开始接触足球,13岁通过选拔测试进入了北京青年队。通过两年的努力,她在15岁那年进入北京队,同年入选中国女子国家青年队,20岁进入中国女足国家队,这一路走来,离不开她的执着追求。

王丹丹小时候就喜欢跑跑跳跳,是个“不安分”的姑娘,看学校男孩子踢球,她也想踢。当跟母亲提出这一想法时,立马遭到拒绝。经过多次讨论,最终跟母亲达成共识,“自己去练舞蹈、画画,母亲给自己在少年宫报足球班。”我当时就想要一双小白球鞋,只要能让我踢球,我干什么都行。”王丹丹说道。

那一双小白球鞋在王丹丹心里种下了梦想的种子。王丹丹每天放学都去球场练球,刮风下雨也不退缩。一年冬天,球场上铺了厚厚一层白雪,王丹丹依然按时来到球场,训练过程中雪水融化渗入鞋里,她的脚都已冻得没有知觉。训练结束后,门口大爷赶紧把她拉到屋子里,让她脱下袜子在炉子旁边烘一烘,这才慢慢暖和过来。

为了参加2008年奥运会,从30人中争取取入围的18个名额之一,王丹丹比之前更拼了,赛场上带伤也要拼下去。一次比赛,她腿部受伤没有注意,几天之后脚踝肿得像馒头一样,立即去医院查看,发现脚踝已经化脓感染,医生告知有截肢的风险。但几天之后有一场大比赛,大夫用纱布将伤口裹好,王丹丹又上场了,半场下来,纱布已被脓血浸透,换了纱布之后她又继续上场。

退役后,王丹丹还是没有放下足球这个老本行,而是选择了走上教练场,带领更多像她一样有着足球梦想的姑娘拼搏下去。2011年,她来到朝阳区业余体校从事女足教练员工作,目前已有两名她带的队员进入了国家青年队。王丹丹说,如果年轻人有喜欢的东西,那就不要放弃,一定要勇敢去追。“现在的训练环境比我那时候好多了,训练方式也更加灵活了。我现在就希望能有越来越多的人了解足球,喜欢足球,建立一种足球文化,当有孩子想要追求足球梦的时候,家长们不会反对。”

童年,李陆最爱的就是那把玩具枪,就是那“警察抓小偷”的游戏。虽然他小时候各种顽劣淘气,但心底那个遥远的警察梦,一直都在。在他十几岁的时候,《重案六组》火遍大江南北,电视剧中有很多片段就是在他家和学校附近拍摄的,他当即迷上了这个剧,被剧中刑警的勇敢无畏所感染,被匡扶正义的气概所折服,就动了当刑警的心思。正是这种正义感和为民除害的豪情,在这个越来越多人愿意从事高危行业的时代,让他义无反顾的选择了警察这份工作。

当警察,就要当最威风的刑警,这是李陆心中的期待。李陆大学学的是技术侦查专业,曾经很担心没机会去刑侦一线工作,但是很幸运的是,他最终被领导选中走进了刑侦一线。“家人其实不愿意让我从事这么高危的行业。”李陆说,刑警这个职业收入不高,作息不规律影响健康,抓捕嫌犯经常整晚不能睡觉。“找对象也非常困难,更没精力照顾孩子,可以说,基本上告别一般人所谓的正常生活了。”李陆笑着说,选择这个行业就是为了儿时的梦,匡扶正义是每个铁血男儿心中的执念。

李陆一开始人行并不是一帆风顺的,刑警还是讲究“传帮带”。但李陆年轻不免心高气傲,师傅带着他实习的过程中,他觉得自己学得快,跟师傅一起工作时,无往而不利,但一旦独自承担一些对经验积累要求高的工作,比如审讯惯犯时,才感到自己经验和能力的不足。现在李陆也开始带徒弟了,学着慢慢摸索其中的章法,试着跟战友打配合。“只有谦虚谨慎,时刻学习积累,才能有所突破,做出更大的贡献。”李陆说道。

作为一名青年人,李陆非常喜欢李大钊的一句名言,“以中立不倚之精神,肩兹砥柱中流之责任,以青春之我,创建青春之国家,青春之民族。”刑警这份职业,它的社会责任,它的危险性,它的工作环境,同普通人梦想的那种老婆孩子热炕头的小日子,截然不同。刑警在侦查和抓捕过程中,可能遇到各种危险和意外,李陆希望广大市民能理解和支持他们的工作,在他们办案的时候给予最大限度的配合。此外,他还希望能有更多人加入公安队伍,保护百姓的安全,维护社会的正义。

#### 链接

### 争做“五讲四争”青年

2019年,为纪念五四运动100周年,激励地区青年弘扬五四爱国主义精神,结合习近平总书记对学生、青年、中青年干部的各项要求和地区实际,平房地区团工委特提出“五讲四争”标准,号召地区青年对照标准,克己修身,奋斗奉献,营造地区青年勇于担当,拼搏向上的良好氛围。

#### 五讲四争具体指:

讲政治学理论,在常学常新中加强理论修养;  
讲奉献筑理想,在真学真信中坚定理想信念;  
讲修身净初心,在学思悟践中牢记初心使命;  
讲规矩树正气,在细照笃行中不断修炼自我;  
讲责任促实干,在知行合一中主动担当作为。  
政治强,争做扎根基层、正面发声、树立形象对党忠诚的后备军;  
信念坚,争做敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦感恩人民的生力军;  
本领高,争做勤于学习、敏于求知、攻关创新事业进取的主力军;  
作风硬,争做严于律己、廉洁自律、永葆本色敬畏法纪的先锋军。



## ◎ 国美家园社区

## 汇聚爱心 “衣旧”传情



国美家园社区工作人员整理捐赠衣物

每逢换季,家中总会整理出一堆旧衣服,自己不穿了却又舍不得扔,该怎么解决呢?其实,可以捐给有需要的人,不仅可以满足他人所需,也让自己的爱心传递了下去。近日,国美家园社区在梵高广场开展了“爱在你我之间”爱心捐赠活动,此次活动得到了平房地区团工委的支持和物业公司的协助,旨在为贫困地区的群众献出一份爱心,增添一份温暖。

活动中,社区“双报到”青年党、团员参与其中,担当志愿者。活动分

为宣传区和整理区,宣传区主要是对社区“集结号”党建品牌、国美家园社区公众号以及创卫等工作进行宣传;整理区,主要由男同志进行衣物的收集、打包、整理工作。

当天,居民将换季淘汰的衣服、棉被洗得干干净净,叠得整整齐齐带到捐赠现场,社区为他们准备了鲜花和纪念明信片以示感谢,让“爱在你我之间”传递。捐赠后,居民还写下了祝福语,贴到了爱心树上,条条祝福,颗颗爱心,挂满了爱心树。

现场还有不少小朋友,6岁的

小巧姑娘把自己心爱的图书带来捐赠,她说:“这些都是我心爱的书籍,书中有好多好多故事,我想和贫困地区的小朋友们一起分享这些故事。”公益意识已经在孩子们的幼小的心灵中萌芽了。小巧的妈妈表示,要让孩子从小树立乐善好施的传统美德。虽然当天活动受到了下雨的阻碍,可志愿者们风雨无阻,下午3点,活动圆满结束,共收到捐赠衣物105包,3000余件,图书200余册。

■文/王芳

## ◎ 定福家园南社区

## 制作七彩琉璃瓶 简单又漂亮

所谓琉璃瓶,就是琉璃做的瓶子,一般通体透明,流光溢彩,有一种独特的美感。近日,定福家园南社区组织开展了“创意手工”课堂——七彩琉璃瓶制作活动,社区40名居民参加了此次活动。

活动一开始,社区工作人员先给大家分发了制作琉璃瓶需要的材料,包括玻璃瓶、马赛克、彩珠子、装饰品、胶水等等;随后,工作人员介绍了每一种材料的用途以及琉璃瓶制作方法。“其实很简单,就是把马赛克、彩珠子按照自己的设计或者是跟着我的步骤从瓶子底部一圈圈往上粘,注意粘的时候涂一点胶水再粘一点,不要一次性涂太多,因为胶水干得很快。”工作人员说道。

到了动手环节,马赛克、珠子在大家的巧手下,一点点“跑”到了瓶身上,现场气氛活跃,大家相互沟通、相互帮助,近两个小时的



居民认真制作七彩琉璃瓶

时间很快过去,每个人都完成了自己的琉璃瓶作品。制作好的琉璃瓶绚丽夺目,瓶子里面还有一个小灯,当夜晚降临,打开开关,瓶子便会发光,变身“七彩琉璃

灯”。大家兴奋地拿着各自的瓶子合影留念,一位居民高兴地说:“这样的活动很有意思,以后还要经常来参与。”

■文/蒋秀梅

## ◎ 姚家园西社区

## 党员服务日 500余居民受“惠”

4月16日上午,姚家园西社区在社区1号院中心广场举办“党员志愿服务日暨社区便民服务集市活动”。社区党员志愿者、20余家服务商志愿者参与此次活动,享受便民服务的居民达500余人次。

当天的服务涵盖了居民生活的各个方面:缝纫、按摩、理发、口腔检查、耳部义诊、中医义诊、测量血压、上门清洗及检修壁挂炉服务等等,应有尽有,为居民带来了一场“满载而归”的志愿服务。姚家园西社区工

作人员介绍,社区一直在努力改变辖区单位资源少的现状,不断拓展便民服务,让更多种类的服务加入到便民队伍中,为社区居民提供更加便利的服务。

■文/赵宇飞

## ◎ 雅成里社区

## 捐款帮助弱势群体 凝聚向善力量

近日,朝阳区红十字会持续开展“博爱在京城,博爱在朝阳”募捐活动。4月24日,雅成里社区积极响应,开展捐款活动。

社区工作人员、辖区单位博城雅居及全聚德工作人员及社区党员、楼门片长、热心居民等纷纷踊跃加入到捐助活动中,为帮助困

人困境的人们奉献出自己的一份爱心,此次活动共捐款2000余元。

据悉,户籍在朝阳区的低保、低收入家庭在享受各种政策性救助以外仍有特殊困难的将得到此次救助。活动结束后,社区向热心参与捐款的居民表示感谢,并分发了一份小纪念品。 ■文/崔雪莲



社区发起爱心捐款

## ◎ 平房社区

## 心血管疾病急救 抢到最宝贵的五分钟

心血管疾病是一种常见的疾病,顾名思义就是发生在血管上的疾病,心脏骤停,是这里面最致命的一种。心血管疾病发病呈现“四高一慢”的特点:发病率高、死亡率高、致残率高、复发率高和恢复慢。

近日,平房社区开展“科教进社区”——心血管疾病的防治与急救专题讲座,特邀垂杨柳医院心内科副主任医师梁玉清,为社区中老年居民带来一场干货满满的知识讲座。

梁玉清简单介绍了心脏骤停的基本知识,包括无氧缺血时脑细胞损伤的进程,各脏器对无氧缺血的耐受能力等。随后就到了本次课程的关键内容——提高心跳骤停后生存机会的一系列救命动作——心肺复苏。梁玉清重点讲解了心肺复苏的操作要点。首先评估环境,要判断周围环境是否安全;其次,识别和启动心肺复苏,判断患者有无反应和呼吸,同时拨打急救电话;最后是心肺复苏的操作,梁玉清从摆放体位、按压部位、正确手势、按

压姿势、快速频率、按压幅度等方面进行讲解并现场演示。

随后,梁玉清简单介绍了成人高质量心肺复苏的注意事项,包括以100—120次每分钟的速度实施胸外按压,按压深度至少达到2英寸(5厘米),每次按压后让胸部完全回弹,尽可能减少按压中的停顿,给予患者足够的通气(30次按压后2次人工呼吸,每次呼吸超过1秒,每次须使胸部隆起)。

梁玉清还提醒大家,老年人要积极参加体育锻炼,也可以做力所能及的体力劳动,但应遵循循序渐进的原则,不宜剧烈,每天最好坚持30分钟以上,可一次性完成或分三次,每次十分钟,依个体条件,可选择慢跑、保健体操、干家务等运动方式。

精彩的讲解完毕后,台下的社区中老年居民踊跃地提出自己平时遇到的一些心血管方面的问题。梁玉清一一解答居民的提问,强调要定期做心脏彩超,及早地发现病患,从而减少生命损失。

■文/宋征

## ■ 链接

## 心肺脑复苏五大注意事项

1、口对口吹气量不宜过大,一般不超过1200毫升,胸廓稍起伏即可。

吹气时间不宜过长,过长会引起急性胃扩张、胃胀气和呕吐。吹气过程要注意观察患者气道是否通畅,胸廓是否被吹起。

2、胸外心脏按压术只能在患者(伤者)心脏停止跳动下才能施行。

3、口对口吹气和胸外心脏按压应同时进行,严格按吹气

和按压的比例操作,吹气和按压的次数过多和过少均会影响复苏的成败。

4、胸外心脏按压的位置必须准确,不准确容易损伤其他脏器。

按压的力度要适宜,过大过猛容易使胸骨骨折,引起气胸血胸;按压的力度过轻,胸腔压力小,不足以推动血液循环。

5、施行心肺复苏术时应将患者(伤者)的衣扣及裤带解松,以免引起内脏损伤。



# 让“五四”精神代代相传

100年前的5月4日,不甘忍受屈辱的青年,用热血筑成了中国近代史上的一座丰碑!

100年来,在“五四”旗帜的指引下,一代又一代的热血青年,将“五四”精神代代相传!

说到“五四”精神,我仿佛又回到了五十年前……

那时我才不到20岁,和当时的青年人,一块儿参加治理温榆河修建坝河工程。

虽然已近五十年,但当时的场景,至今却时时在脑海中回现。那是70年的深秋,我乡六七百人,打着“平房民兵团”的大旗,带着全乡人的重托,来到温榆河工地。当时我们住在楼梓庄东面的104干校。由于人很多,附近能住人的村庄全部住满。我们村和姚家园村的男青年住在干校礼堂,我和我们村的四五十位女青年,住在礼堂对面临时搭的帐篷中,过起了集体生活。

开始感觉很好。但天气越来越冷(当时的气候可比现在冷多了!大地冬天都冻裂出了大口子),有岁数大的,身体不好的先后都走了,只留下了我们十多个正当年的年轻人。我们十多个人,占整个帐篷的一个角落。白天在热火朝天的工地上,来回奔跑。因当时我们用的都是特制的独轮车,七车就装1立方土。男的推,女的拉。我们治理的河段,主挖土方量都在东岸,从距河岸100米的河中心往东挖,在河岸边以东200米,是河大堤,也就是河中土方量的堆积地。当时按工程进度,每个生产队,每天要求完成四方土。大家听起来可能会说了,四方土算什么呀?没多少东西。是的,单从数字上来说,四方是不多。大家却不知,当时所指的四方,是指四平方米面积,从上到50米河底深的总土方量!当时,大家就是凭着青年人的一种朝气,连续两三个月在工地上,从早晨四五点钟起床,一直干到晚上七八点钟。男的由

于推车、用锨装车,个个手上茧子一个挨一个,女的由于拉车,肩膀被绳子勒得红肿,后来集体给大家买了厚约一公分的垫肩,大家戴上后干得更起劲了,但就这这么厚的东西也被我们磨破换了新的。

每天收工回来后,我们十多个人,有说有笑。为了抵御风寒,两三个人钻一个被窝。第二天起来后,毛巾已冻成冰板儿。由于热水有限。只能用凉水擦擦,又上工地了。当时大家打趣地形容道:1、3、5不洗,2、4、6干擦,礼拜天休息!但就是在这样艰苦的环境中,我们还是和全乡一道,按时完成了上级交给我们的任务。

这就是我,年轻时的一段经历。一段洋溢着青春热情的经历!

朋友,当你听完上面我所说的这一切,有何感想呢?难道你不为那平凡人的行为所激励?不为“五四”精神所感动吗?

今天,改革开放40多年了。北京,发生了翻天覆地的变化。各项工程肩挑车推的时代已一去不复返了。各种机械在工程中发挥了作用。

天蓝了,水清了,周围居住环境像个大花园了!人人洋溢着幸福的笑脸。但在治理环境、开展群众文化体育等各项活动中,当代青年都在体现着新时代青年的先锋作用。

我们生活在新世纪,新的生活向我们发出了新的挑战!习近平总书记十九大上向我们发出号召:不忘初心,牢记使命,高举中国特色社会主义伟大旗帜,决胜全面建成小康社会,夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利,为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈努力。

青年朋友们,让我们发扬“五四”精神,为实现强国梦而努力奋斗吧!

■平房社区 贾振和

量力而行不可过力,循序渐进不可过激。劳逸结合动静交替,体脑结合文武相济。上下结合锻炼肢体,手眼结合大脑指挥。快慢结合柔韧有余,强弱结合增强体力。老者运动切莫攀比,你胜我的我练我的。胜也愿意败也愿意,你来我往快乐第一。运动之余谈天说地,交流经验称兄道弟。痛苦烦恼随风而去,颐养天年万事如意。



## 健身策略

■平房社区 米文明

水在花园绕,鸳鸯嬉戏闹。倒影映碧波,浩沙细腻淘。

## 神堂峪踏青

■姚家园西社区 焦京生

池柳青青,锦鲤争戏水,微波粼粼,倒影桃花蕊。童声沸,笛声脆,暖洋醉,竹梢微拂,檐黛待燕归。

## 踏青游将府公园

■姚家园西社区 馨语诗社 爱宝贝

祖孙携手去看春,一路欢嬉笑不停。孙说树叶像心,大叶小叶满是情。拾起柳枝欢奔跑,摆起姿势留美景。白花似雪叶无影,调皮花雪空中行。

■姚家园西社区 馨语诗社 爱宝贝

祖孙携手去看春,一路欢嬉笑不停。孙说树叶像心,大叶小叶满是情。拾起柳枝欢奔跑,摆起姿势留美景。白花似雪叶无影,调皮花雪空中行。

## 祖孙游玩乐趣丰

■姚家园西社区 馨语诗社 爱宝贝

祖孙携手去看春,一路欢嬉笑不停。孙说树叶像心,大叶小叶满是情。拾起柳枝欢奔跑,摆起姿势留美景。白花似雪叶无影,调皮花雪空中行。

■姚家园西社区 馨语诗社 老郭

爱宝贝,畅春行,带孙游玩喜盈盈。春机满园景色美,花草树木皆有情。鱼儿戏水人陶醉,桃花倒影水清清。腹有诗书气自华,赏春归来抒雅情!

## 游春畅情

■姚家园西社区 馨语诗社 老郭

爱宝贝,畅春行,带孙游玩喜盈盈。春机满园景色美,花草树木皆有情。鱼儿戏水人陶醉,桃花倒影水清清。腹有诗书气自华,赏春归来抒雅情!

## 换个视角读书

### 《血字的研究》引发的一点思考



每一本好书都可能给人一个意外惊喜。

侦探小说《血字的研究》是英国作家阿瑟·柯南道尔带领我们在19世纪进行的一次惊心动魄的复仇之旅。美国犹他州一位贪婪而富有的人毁了一位年轻人的爱与其家人,这位年轻人用余生报仇并留下了异常神秘难以破解的谋杀案。读了这本书,让我佩服的有人物细致的描写,也有情节的精心安排,更有作者对人性变化的抨击与剖析,但最发自内心的对夏洛克·福尔摩斯博学多才的敬佩,这个没有任何正式学位的人,解决了这个所有专业警官都没能成功破解的案件,这着实让我开始思考一个问题:如何更客观地认识所谓传统教育及评估其价值?

一个如此复杂的案件,福尔摩斯,这个没有任何正式学位的人,却解决了。乍一看,这似乎是不可能的。但如果我们仔细思考,没有正式学位,实际上,却恰恰帮助他取得了如此惊人的侦破事业的成功。

首先,一般的传统教育体系中的学科选择非常有限。在福尔摩斯这个例子中,没有任何受试者能符合其要求。拥有教育学位的主要优势,在于它能使我们对此某一门学科有系统的了解。但如果我们不需要那些科目,则教育其实就失去了这种优势。设想福尔摩斯在这体系中,他就不得不从化学、医学、地理、各种语言和解剖学等不同的学科中选择混合和无序的课程,这不仅不方便而且超级费时……在这种情况下,没有去争所谓正式学位为他节省了大量的时间来进一步发展他的侦探技能。

传统教育体系的第二个弱点,是它要求人们记住许多不太重要的信息。我们应该注意到人类的精力和时间是有限的,所以,我们应该把时间花在学习更多与未来个人职业发展相关的知识和技能上,这有助于我们取得更大的真正的成功。在这本小说中,福尔摩斯并不知道地球绕着太阳转这种在教育体系中“人人皆知”的定律。然而,福尔摩斯说了,他应

该忘记这个信息,因为它不会影响他的侦探生活。当然,这是一个夸张的举例,但过多的冗余信息确实会降低人们的工作效率。在现实生活中,有些人只对写小说和戏剧感兴趣,他们可以多看多写未来通过这种方式谋生,但学校却要求他们必须具备物理、化学,甚至微积分。这些课程消耗了他们大部分的空闲时间,从而使人们没有时间去充分实现他们的梦想。反之亦然,对于热爱数学的人来说,反复背诵晦涩的古文绝对是一种无谓的折磨。

最后,传统教育可能会消除人们的创造力。人们一致认为,如果我们长期不做创造,不做新的思考,我们往往会失去一些创新技能。传统教育通常教会我们各种各样的“真理”,即历史事实、经证实的原理或固定公式。这些都是需要记忆的东西,它们不需要创造性,正如福尔摩斯所说:这反思维的能力。因此,许多人由于长期使用思考而丧失了自己的创造力。在这本书中,官员们本可以很容易地解决常见的案件,但因

为他们的头脑中只有一个固定的过程,就是一个在大多数情况下都有效的过程,这样,当案件变得更复杂时,他们完全无法找到解决问题的新方法、新角度,他们的思维在接受所谓正统教育的过程中被固化了。福尔摩斯并没有受到限制,所以他有充分的想象力,有“跳出常规”的能力,这,正是解决复杂案件的关键。

没有受过传统教育训练、获得正式学位这件事,确实助力了福尔摩斯的种种侦破。当然,教育是在进步的,今天,历史上的正统教育的上述缺点已经得到了很大的改善。现在,大学提供数百种课程,每个职业都有尽量多元的专业组合,当前,我们的时代还有了各式各样的电子设备可以让我们不去过多地记忆很多事实性信息。这些,都是时代的进步,也都是人们更客观地认识教育以及其价值的表现。

读了小说《血字的研究》,这就是我所想到的。我想说:如果福尔摩斯出生在现代,他会更成功。

■文/逸翠园社区 杨润天

## 营商环境“9+N”政策2.0版



### ●什么是营商环境?

2001年世界银行提出加快发展各国私营部门新战略,急需一套衡量和评估各国私营部门发展环境的指标体系,即企业营商环境指标体系。为更好实施促进各国私营部门发展的战略,世界银行成立Doing Business小组,负责企业营商环境指标体系创建。2018年12月20日,营商环境当选为2018年度经济类十大流行语。

●北京市优化营商环境部署 2018年3月18日,北京市出

台“9+N”政策体系(九项主要政策和N项配套措施),在企业跨境贸易、开办企业时效、社会投资建设项目审批、缴纳税费、登记财产、获得信贷等方面进一步精简环节、精简时间、精简费用并增加透明度,借鉴国际领先标准,营造稳定公平透明可预期的营商环境。2019年在进一步优化营商环境三年行动计划的基础上,北京市出台“9+N”政策2.0版本,进一步解决营商环境痛点难点问题。

### ●营商环境“9+N”政策2.0版

“9+N”政策2.0版在“9+N”政策体系基础上进行全面升级,制定了一批短小精干、务实管用的新举措,形成“9+N”政策2.0版。作为2018年政策的巩固和升级,“9+N”政策2.0版坚持问题导向,从“简流程、优服务、降成本、强监管”4个方面,进一步解决营商环境痛点难点问题。

简流程——对政务审批和服务事项进行优化梳理,注重审批流程再造。优服务——深化“一网一

门一次”改革,充分运用信息化手段解决企业和群众反映强烈的办事难、办事慢、办事繁的问题。降成本——大力降低企业经营成本,让企业轻装上阵,不断扩大企业在京生产经营舒适度。强监管——完善事中事后监管体系,创新监管方式,维护公平竞争的市场环境。比如:在办理建筑许可方面,实行竣工联合验收机制,明确单体面积5000平方米以下的房屋建筑工程取消施工图审查,调整为事中事后监管。

■来源:首都之窗



# 热心公益有我 社区情怀在心

时间定格在2016年10月,正是从那时起,小禾医疗开始正式进入平房地区国美家园社区,继而加入了社区“集结号”爱心联盟,与社区一起经历了道路改造、十九大召开、家庭式服务、社区义诊……一同见证了小禾医疗的成长,见证了国美家园社区的变化。

小禾门诊是一个高品质的连锁社区全科门诊。2016年,我受集团委派来国美家园社区选址、入驻。对社区最初的记忆是餐饮街林立的广告,以及门前便道上快递车与行人抢道、门前汽车杂乱停放的场景。这一切既带着都市浓郁的繁华气息,也带着城市发展的无序与忙乱。

作为一家服务于社区的全科医疗机构,在每个地方,融入社区、服务社区是我们的宗旨。初次与社区居委会打交道是2017年年初,小禾门诊刚刚装修完毕,开

业不久,居委会的社区工作者很有耐心地接待了我们,当得知我们想为社区做点事的时候,热情地介绍我们加入了“集结号”爱心联盟。作为一家立足于北京本地社区的健康机构,类似的联盟我们见的很多,但是很少能像国美家园社区这样落到实处,做得有声有色。几年来,小禾人与社区一同经历了敬老爱老春游、砥砺奋进的五年大型成就展、社区迎冬奥冰雪游园、社区迎新年大型文艺比赛、社区爱心义诊、社区消防联动检查、社区党员党建活动等等一系列的活动。小禾人作为活动的健康医生,为活动提供健康保障的同时,也深深地融入了这和谐、融洽、积极奋进的社区氛围之中。每一个活动从组织、开展到结束,处处都能体现社区的用心与体贴。

2017年4月份开始,在平房

地区办事处的集中部署、统一安排下,国美家园社区迎来了社区面貌的一次大整容。杂乱的广告牌不见了,统一规范的标识让人耳目一新。门前建起了漂亮的人行道,电动车与行人规范分开,停车位也规划地整整齐齐,既延续了都市应有的繁华,也发挥出了社区协调有序的和谐氛围。作为社区的一分子,每一个小禾人都为这变化欣喜不已,也更用心地为建设和谐社区投入自己的一份热心。

2018年1月,社区党委副书记高云艳在做工作计划时,提出社区“集结号”成员能否发挥优势,结合十九大精神和健康北京规划,为辖区百姓提供公益服务。小禾门诊作为社区唯一的一家医疗健康单位,积极响应,提出为社区居民提供健康体检的提议。这一提议也得到了高云艳的肯定。

其间,她数次就体检项目、体检时间、体检人数、体检的宣传通知等事宜,一个细节、一个细节地落实。春节前安排好大部分细节后,春节后又召集我们开会落实具体时间和细节问题。

4月23日,体检开始当天,刚过7点,社区的工作人员早早来到了体检现场,布置场地,协调秩序,协助我们组织体检活动。并且把我们没有考虑到的细节——居民体检后,需要一份爱心早餐补给,也考虑进去了。体检抽血结束后,一份爱心早餐送到了居民手上,也将一份暖意送到居民心中。

每天早上小禾门诊有几十位居民过来参加体检,我们一直忙到10点钟左右才结束。一周后,两百位社区居民参加了体检,并且都接受到了内科、中医科、眼科医生一对一的咨询与讲解。社区

的工作人员也忙碌了一周,他们每天都是早早就到达了体检现场,开始忙碌,等所有人都体检结束了,核对好第二天参加体检的人员,把需要改进的细节进行沟通才离开。

有人说,社区工作者,工作平凡,做的都是些鸡毛蒜皮的小事。但是在与国美家园社区的各位工作人员打交道这一年多,从小禾门诊参与的一件件小事中,我深深体会到,社区像个大家庭,家里的事都是由一件件小事组成的。正是有了这一件件看似平凡普通,经过用心组织,默默付出的小事,我们的社区才变得越来越漂亮、安全、美好。我为生活在国美社区感到由衷的高兴,我也由衷的为我们身边,为了我们的社区安宁、和谐、健康默默付出的社区工作者点赞。

■文/国美家园社区 陈闯



## 宝宝出牙期 妈妈早知道

怎样判断出牙:通常情况下,宝宝在三个月到一周岁之间牙齿还是没有长出来,接下来,一些出牙的现象就可以很清楚地看到:流口水,偏执,大哭,撕咬,咀嚼,牙龈萎缩。宝宝不想吃东西也不喝牛奶,嘴巴周围产生皮疹,经常流口水导致皮肤红红的,并且经常流鼻涕。要是妈妈吃过红辣椒,那个时候宝宝的嘴里会口水直流,眼泪和鼻涕不自觉地流下来,宝宝出牙时就像这样。

出牙时的症状和反应:在长牙时,牙龈就跟牙疼的时候差不多:肿胀,变红,有些严重的还会变得瘀紫。也可能有小白点在上面,然后各位妈妈就会发现一两个空地开始长牙了,这时宝宝流的口水就会出乎意料地多。腹泻同时也代表了宝宝在长牙,可是还有比大便较多更严重的症状,有黏稠的或者带血的大便,没办法一下子止住的腹泻,那么最好带宝宝去医院看一下,原因在

于简单的腹泻和长牙是有关系的,但是如果你的宝宝是发生了与长牙无关的轻度腹泻,可能是尿布疹导致的。

牙龈受到感染的信号:发烧一般情况下就代表着感染,牙龈炎症会造成宝宝低烧,可要是宝宝的体温一直走高,那么一定要带宝宝去医院。失眠、苦恼和大惊小怪都是正在长牙的宝宝非常正常的行为,可发烧就不是了。

耳朵感染的宝宝要多留意:对于耳朵容易感染的宝宝来说,长牙的正常和不正常的症状就很难一下分清楚了,但是发烧绝对是不正常的。要是宝宝正在换牙的话,在晚上会睡得不安稳,但是白天的精神却非常好。当周围环境存在各种干扰的时候,有耳朵炎症的宝宝会觉得非常难受,因为此时宝宝的疼痛不是通过分散注意力就能减轻的。

■地区科教文体办供稿



## 安全降落

■雅成里社区 刘志农



## 铁画银钩

■地区诗书画协会 王坤信

下还放 在泪 劍外  
襄鄉歌 漫滿 忽傳  
陽即須 卷衣 却收  
向從 詩裳 看  
洛巴酒 書喜 妻  
陽峽青 欲狂 子  
穿春 伴白 初  
巫作 日何 聞  
峽伴 好 涕

昔人已乘黃鶴去 此地空餘黃鶴樓  
黃鶴一去不復返 白雲千載空悠悠  
晴川歷歷漢陽樹 芳草萋萋鸚鵡洲  
日暮鄉關何處是 煙波江上使人愁

本期题目

				2				
	5	2		4	8	1		
		3	1					
			2					3
9								8
6				4				
				9	2			
		1	3	8	9	4		
			5					

上期答案

4	5	2	9	3	6	1	8	7
8	1	9	2	5	7	4	6	3
6	3	7	4	8	1	9	5	2
5	2	3	7	6	9	8	1	4
1	7	6	5	4	8	3	2	9
9	4	8	3	1	2	6	7	5
2	8	5	6	9	4	7	3	1
3	9	1	8	7	5	2	4	6
7	6	4	1	2	3	5	9	8

请居民答题时注明答题人姓名、所在社区及联系方式。另外,请在邮件中直接逐行写下数字,尽量避免粘贴word文档、excel表格等附件答题。每期前十名答对的读者可凭报纸领取一份纪念品。短信答题请发送至18811306653,感谢您的参与。截至4月29日,共有15人答对上期题目。

张振海  
王梓欣  
金玉华  
宋小波  
戈铁柱

石各庄村  
石各庄村  
平房社区  
国美家园社区  
富华家园社区

王文元  
路术春  
朱玉才  
张立  
赵坪

富华家园社区  
姚家园东社区  
姚家园东社区  
定福家园南社区  
定福家园南社区