

我们,每周四与您见面!

立足社区 品评身边事
面向居民 服务咱家人

双井 13 社区网址 <http://www.shuangjing13.com/>

SHUANGJINGTODAY

2020 年 7 月 16 日
星期四 五月廿六
第 473 期
本期 8 版
邮箱: jrsjyx@126.com 电话: 87759538

今日双井



在双井,说起今年夏天最潮最 In 的事儿,那必定是垃圾分类无疑,街道社区组织的各类垃圾分类活动,家园上新的各类垃圾分类设施,潮人分享的垃圾分类秘诀,双井宝贝拍摄的垃圾分类时尚大片……如今,13 社区设计的垃圾分类的周边上线,星光闪耀的时尚单品涉及生活方方面面,这场垃圾分类时尚单品发布会,快来看看那你 Pick 哪一个? ■本版撰稿/尚雪



A 1 号单品:飞行棋

双井风情地图很多居民都熟悉,这次的飞行棋就是在双井风情地图的基础上进行设计,精美的漫画风格,独特的双井地标,四分类的红黑蓝绿四色棋子,有趣的分一分判断卡,时尚单品 1 号当之无愧。



B 2 号单品:扑克牌

要说逢年聚会最受欢迎的娱乐活动,打扑克牌可以算是一个,双井的垃圾分类扑克牌花样就更多了,牌面上有花色数字还有分类的垃圾,堪称寓教于乐的好工具。



C 3 号单品:围裙

高级的墨绿色、可调节的双卡扣背带、防水的高端棉布,同时具备这三个优点的,就是这次垃圾分类周边中最受欢迎的时尚单品——围裙,不仅颜色高级,而且质量极佳,围裙上还印着垃圾分类四分法。



C 位出道

双井垃圾分类时尚单品发布会



D 4 号单品:帆布袋

帆布袋可以说是近几年的流行单品,因为方便实用,舒服随意,所以受到很多人的喜爱。如今“井宝”垃圾分类形象的帆布袋上线,质量结实、设计美观,代替塑料袋,想必会成为双井超市菜市场里的一道亮眼风景线。



E 5 号单品:办公物品

如果说围裙、帆布袋是居家良品,那么垃圾分类主题的办公物品,则是另一种风格。“井宝”穿上垃圾分类新装,在鼠标垫和杯垫中出现,护眼的绿色,成了白领们办公时放松双眼的利器。



F 6 号单品:居家小物件

都说生活的精致感要从细节抓起,6 号时尚单品正是从生活里的小细节下手,可降解不用分扔的分类垃圾袋可是热门产品,印有“井宝”形象的垃圾分类冰箱贴可能是冰箱贴收藏者的绝版收藏,垃圾分类主题的扇子、挂钩、抹布等单品,想必会让家里垃圾分类的气氛更浓郁。

双井街道推动养老服务联合体项目落实

@ 双井老人 优质商户“组团” 为您服务

>>> 建立双井养老服务联合体

7月8日,2020年双井《养老服务联合体服务公约》签约仪式在双井第二卫生服务中心举行。“通过成立养老服务联合体,签订公约,联合体将整合地区养老资源,为辖区老人提供更贴心的服务。”双井街道民生保障办公室工作人员介绍。

随着我国老龄化人口的增多,其所占比重越来越大。以双井街道为例,双井街道60岁以上老人25637人,占地区常住人口的20%以上。老年人口的增多,使地区养老压力不断增大,双井地区老人的养老需求层次多种多样、消费需求多种多样、支付能力跨度大、需求总量大、服务缺口较大。2018年,针对地区居民的养老助残卡的发放、居家养老辐射社区项目、四进服务、养老创新项目等政府举措,深受社区老年群体的欢迎,也取得了一些成效,但是由于服务能力缺乏整合,目前还存在一些短板。因此,亟须将现有服务资源进行深度整合,以联合体的形式高效率多维度地满足地区为老服务工作所需。

据民生保障办公室工作人员介绍,双井街道养老服务联合体是由双井街道牵头督导、监管;由乐成老年事业投资有限公司组织养老机构、医疗机构和便民服务商户自愿结成服务联合体,旨在整合社区优质商户资源,实施为居民提供全天候便捷、高效贴心的服务。

目前,在联合体成立阶段,确定联合体服务公约,明确服务宗旨和社会义务。通过建立统一的服务理念、服务标准,对双井街道各类养老服务资源进行整合。采取以居家为基础、社区为依托、机构为补充的形式,以街道党建为引领,为街道老年人提供优惠、优质、优等的“三优”服务,提升区域为老服务能力。

事业投资有限公司组织养老机构、医疗机构和便民服务商户自愿结成服务联合体,旨在整合社区优质商户资源,实施为居民提供全天候便捷、高效贴心的服务。

目前,在联合体成立阶段,确定联合体服务公约,明确服务宗旨和社会义务。通过建立统一的服务理念、服务标准,对双井街道各类养老服务资源进行整合。采取以居家为基础、社区为依托、机构为补充的形式,以街道党建为引领,为街道老年人提供优惠、优质、优等的“三优”服务,提升区域为老服务能力。



地区优质商户参加签约仪式

>>> 精选优质成员单位

联合体将交由专业的第三方公司组织服务理念先进、服务口碑好、信誉较好的商户共同建立,并与各联合体成员单位一起为双井街道老年人提供优质、方便、暖心的便民服务。

现在,联合体已经在双井区域内根据养老助残卡消费数据选择一批服务水平领先、服务理念先进、服务口碑好、信誉较好的合作商作为初始成员,包括第二社区卫生服务中心、各社区养老驿站等。在便民服务机构方面,根据双井街道养老助残卡消费大数据进行整理、分析,

选取社区老人需求集中的行业和服务类型进行重点选取,例如餐饮外卖、家政服务、水果蔬菜、便民理发、维修洗衣等分类的商家进行重点走访和发展,选取从功能上满足刚需、性价比高、服务贴心的商户,推荐给社区用户,果多美、北京义利食品等店。联合体成员单位依托自身业务为双井街道老年人提供优质的养老照护、医疗保健、生活便民等服务。

接下来,双井区域养老联合体试点项目将通过建立统一的服务理念和服务标准、沟通机

制、协同机制,对双井街道各类养老服务资源进行整合。街道将牵头、督导、监管,引导区域内优质商户共同构建出体系化、合力化、区域化的养老服务模式,提升区域为老服务能力。

下一步,联合体将通过开展一系列养老服务技能线上培训,提升联合体服务质量,如组织养老服务领域专家,对养老服务联合体成员单位以及养老服务驿站对适老化设施、老年人沟通技巧、急救等技能进行培训,降低服务纠纷与服务风险。

■文/戴奕茹

双井街道推进生活垃圾分类工作

天力街上新垃圾分类“网红墙”

“哇,这不是‘井宝’吗!”最近两天,路过天力街的居民惊喜地发现了“井宝”的雕像,作为双井垃圾分类形象代言人,拿着拍照板的“井宝”一下子吸引了大家的目光,不少年轻人路过拍照打卡。

其实出现在居民身边的不只是“井宝”,从7月14日开始,双井街道富力社区天力街陆续上新了一系列垃圾分类宣传品,一身绿装萌态可掬的“井宝”雕像、座椅旁的垃圾分类科普长卷、立在街角的垃圾分类提示牌、颇具网红气质的垃圾分类展示墙……这是双井街道开展垃圾分类宣传工作中,打造的“一街、一小区”中“一街”——天力街垃圾分类示范街。

“在天力街我们设置了多个宣传点位,形式多种多样,就是想通过这样的方式,增强垃圾分类的针对性,让居民更有参与感、互动感,



路过行人欣赏天力街上的垃圾分类墙

在垃圾分类中体验到乐趣。”工作人员介绍。

与此同时,各社区也陆续开展垃圾分类宣传活动。据了解,各社区选取了辖区内两个居民楼作为垃圾分类示范楼,以点带面开展垃圾分类宣传。

在百子园社区,活动地点设置在11号楼12号楼之间,“我们选择11号楼和12号楼作为垃圾分类示范楼的原因是,经过调查走访了解到这两个楼内的居民垃

圾分类意识普遍较好,有一定的分类基础,能够更好地在社区垃圾分类中起到宣传带动作用。”活动现场,社工为两楼居民发放两桶一袋、垃圾分类手册,并为孩子准备了垃圾分类主题的扑克牌、飞行棋、杯垫等周边产品,现场还有垃圾分类青少年志愿者,宣传垃圾分类知识。“家里孩子们买了分类垃圾桶,从网上下载的标志贴在家中。”居住在12号楼的张先生介绍,

同是住在12号楼的冯先生,对社区举办垃圾分类活动赞赏有加:“我对社区组织的垃圾分类活动很感兴趣。”

在广外南、光环等社区,垃圾分类宣传活动也在同步开展中,各社区结合本地区特点,设置了垃圾分类知识宣传、垃圾分类问题互问、垃圾分类转盘游戏等环节,旨在让居民通过各式各样的活动更好地理解、进行垃圾分类。

■文/尚雪

双井街道开展迎接文明城区复检工作

多措并举 推进文明城区建设

日常生活中,我们会遇到过一些不文明行为,比如遛狗不拴绳、乘公交抢座等。不过,伴随6月1日《北京市文明行为促进条例》的施行,城市管理者有了引导市民提升文明素质的抓手,广大市民也有了规范自身文明行为的依据,任何人都有权对不文明行为拍照、录像协助执法。最近,2020年文明城区复查测评工作也开始了,首都文明办测评组已进入朝阳进行实地考察。双井街道用实际行动,为文明城区建设出力。

近日,双井街道在《今日双井》社区报上开展“新时代文明实践”专栏,引导居民讲文明,在日常生活中发展文明。同时结合见义勇为宣传月、学雷锋活动等宣传,引导社区和热心志愿者开展相关志愿服务,如义诊、法

制科普等活动,并为孤寡老人、残疾人、特困户等提供了打扫卫生等力所能及的服务。

接下来,双井街道将进一步凝聚常态长效推进文明城区建设的共识,把测评指标作为日常管理的标准,把迎检工作融入整体工作安排,与常态化疫情防控、生活垃圾分类等重点工作紧密结合,一体谋划、同步落实,相互促进。

同时,创建国家卫生区也已进入攻坚阶段,街道将迎检工作与创卫工作有机融合,结合新时代文明实践中心建设,发挥“街乡吹哨、部门报到”、在职党员“双报到”等工作机制,积极开展“文明实践推动日”“周末卫生大扫除”等活动,进一步营造良好的城市环境秩序,大力推进文明城区常态长效建设。

■文/戴奕茹

双井街道各社区开展七一困难党员、群众慰问工作

老党员上交特殊党费

七一建党节之际慰问困难党员已经成为每年的惯例，与往年不同的是，今年七一，双井街道各社区在慰问困难党员的同时，还对在疫情期间帮助社区开展防疫工作的困难群众开展了慰问工作。“疫情期间，社区防疫工作与居民健康安全息息相关，社区能够顺利开展防疫工作，少不了党员和群众们的参与和支持，他们其中不少人主动报名成为防疫志愿者，经受风霜雨雪的考验，冒着风险守候社区，我们十分感谢，所以也希望能够向他们表示敬意。”社工说道。

党员收到慰问金 以党费形式回捐

高创新就是其中一分子。前不久光环社区社工慰问困难党员，社工们来到了高创新家中，为高创新送上慰问金，并向高创新在疫情期间对社区的支持和帮助表示感谢。“高叔叔真的帮了我们很多，高叔叔腿部有伤，但他在这次疫情期间站岗次数最多，无论何时，只要社区需要，高叔叔情况允许，

他就能顶上来。”光环社区居委会主任窦鸽介绍。不仅如此，高创新还是社区里垃圾分类盯桶守桶的志愿者，在小区物业人手不够时，主动站出来。

他还是小区志愿团队彩虹志愿服务队的志愿者之一，疫情暴发不久，高创新和服务队的其他志愿者很早就报名参加站岗执勤，默默地陪社区一同奋战。从雪天到雨天，从冬天到夏天，一直坚持。两会期间，高创新再次走到点位上成为两会志愿者，护航两会。高创新和彩虹志愿服务队的志愿者曾一度成为小区里的大忙人，上午参与两会站岗执勤，下午作为垃圾分类志愿者盯桶守桶，引导居民进行垃圾分类。

党员及志愿者们们的奉献精神让社工们感动在心，而让社工们没想到的是，上午社工们前往高创新家中慰问送上慰问金，下午高创新就来到社区将这笔钱全部捐了出去，他说：“今年对我们的国家确实是不寻常的一年。我从 2 月 13 号主动要求参加抗击疫情的工作，主

要是想力所能及地为自己的社区尽一点儿义务。这些都是我应该做的。本身就没想到有什么回报，在平时的生活中我会严格要求自己做一名好党员、好市民，不给社会添麻烦。当国家和人民遇到了灾难，我是一名共产党员，就应该挺身而出，冲在前面。现在因为疫情党和国家在经济上有困难，我更应该与党和人民休戚与共，共克时艰。党组织对我的爱心我收下了，但是慰问金是万万不能接受的，所以我就以党费的形式回捐了。其实很简单，在这个特殊时期为党和人民做点事儿是责任和义务。”

社区困难老党员 也是防控志愿者

疫情以来，不少党员和志愿者作为社工背后的支持者，给了社区和居民坚定的力量，在此次慰问中，各社区也对这些予以支持和帮助的党员和志愿者表达了感谢，并慰问其中的困难党员和群众，送上慰问金或是米面粮油等慰问品。

“党组织想着我们，

社区的领导和社工们一直关心着我们，还给我送来慰问金，我真的是很感谢。”说这句话的是垂东社区的老志愿者宋世文，作为此次的慰问对象，宋世文接到慰问金的时候不停感谢。“我住在垂东社区已经五十多年，社区的变化一直看在眼里，社工的辛苦更是记在心里，她们真的很棒，也一直对我们十分关心。”

宋世文还记得，很多年前，家里的房子总漏水，小区的道路坎坷不平，但在街道和社区党委的组织领导下，社区一步一步向前走，变得越来越好，对于能够参与社区的建设，为社区的日益美好而付出，宋世文觉得十分满足。社工们也对这些自身条件困难，但却义无反顾奉献社区的老党员、志愿者们十分敬佩：“像宋世文叔叔，他今年做过两次手术，调整好后就十分积极地参与到站岗执勤中来，十年如一日的支持社区工作，平日里的执勤、扫除、活动等更是很少缺席，以宋叔叔为代表的这些党员、志愿者们是我们学习的榜样。” ■文/尚雪

黄金 5 分钟 垂医合力抢救心脏骤停患者



垂杨柳医院急诊医护团队

7 月 8 日凌晨 2 时许，垂杨柳医院急诊医护团队在院区大门外抢救了一名心脏骤停患者。

当时，垂杨柳医院的护士王雨婷和王莹正在值班，正当她俩即将交接班的时候，忽然看到一位阿姨冲进医院大厅：“护士快来一下，有个人晕倒了！”闻讯，她俩赶快冲出医院，出门就听见“呼噜、呼噜”的打鼾声，以为是一位醉酒的人倒在医院门口的树下。到跟前发现，倒地不起的是一位中年男性，体态魁梧，已经趴在地上不省人事了。王雨婷赶快对患者进行初步查体，发现患者没有脉搏、呼吸。“王莹，快叫人！平车！简易呼吸器！除颤仪！患者没呼吸了！”王雨婷跪在患者身边实施心肺复苏。

“患者之前有没有不舒服的表现？晚饭有没有喝酒？得没得过高血压、脑梗？”王雨婷一边进行心肺复苏，一边询问患者家属。此时赶来的急诊科护士王玉、

罗耀、李静、医生孙子程在王莹的指引下推着平车，带着简易呼吸器飞奔赶到。王玉赶到后，拿出手电照射患者瞳孔，患者瞳孔直径 5mm，光反射消失。“孙大夫快来抢救，小罗拿简易呼吸器。”大家分工合作，把患者抬上平车，推起平车赶往急诊继续抢救。王玉则接替王雨婷，跪上平车持续给患者进行心肺复苏。

抢救拼的是时间，患者到达急诊后，二线医生邢新军早已做好准备，检查心电图，迅速做出判断，患者室颤，立即除颤，医护立即为患者进行双向波 200J 电除颤，一气呵成，经过两次电除颤，患者逐步恢复了窦性心律和自主呼吸，意识也慢慢恢复，患者抢救成功了！

在一旁经历了一切的患者家属此时已感动不已：感谢医生和护士们救命！“要不是你们，我们就与亲人阴阳两隔了！”为此，患者家属手写了一封感谢信送给参与抢救的医护人员。 ■文/尚雪

相关新闻

巾帼志愿者服务队奋战疫线

6 月，新冠肺炎疫情卷土重来，北京东区儿童医院巾帼志愿者服务队作为北京市妇联首支由儿科医护人员组成的巾帼志愿者服务队，投入到朝阳区核酸检测工作中来。

作为此次志愿服务的带队人，马岳红一直是团队的主心骨。“2003 年，我就带队参与过小汤山集中救治点的非典病人救治工作，这一回再次带队出征，我有信心能保护好大家，更有信心高质量完成每一次采集工作。”马岳红说，80% 的团队都是 90 后，但是在这一次志愿服务中没有一个人叫苦喊累，面对“连轴转”的采

集任务也没有一个人退缩，“随时待命”“我能行”这些朴素回答的背后是责任，更是一份担当。

“2003 年 6 月 1 日我加入了中国共产党，入党仪式就在小汤山。”马岳红说。队伍里的姑娘们十分给力，三十而立的李爽 2 月初第一时间报名支援武汉，虽然没有被通知前往武汉支援，但是到了 6 月初又立刻报名参与了医院核酸采集志愿服务。瞒着父母参与进来的赵飞，为了让自己更加熟悉操作流程，方便居民快速检查，翻来覆去查看操作视频几十次，这些都让团队感到自豪。 ■文/尚雪

双井街道各社区开展大扫除、消杀工作

清爽一夏“家园美容师”在行动

7 月 8 日上午，九龙南社区“一路有你”志愿者服务队的志愿者们在社区组织下，分头行动，对双井东院小区内的环境卫生进行清理。他们有的手持小木夹、垃圾袋，有的拿着笤帚和簸箕，清除绿化带及死角的垃圾。

双井东院小区虽然是老旧小区，但志愿者们参与家园环境建设的热情很高。尽管当天气温不低，汗渍印上了志愿者们们的衣服，但大家并不惜力。为了创造更加舒适、宜居的环境，党员、志愿者们以身作则，积极发挥模范带头作用，自觉维护好小区的居住环境。

“每次大扫除也是我们交流的时间，很多原本不熟悉的邻居也都逐渐熟识。”志愿者说



社区志愿者清理花坛

道。每次大扫除都为打造宜居环境，奠定夯实的基础，也为人文社区的发展，营造了更加和谐的生活氛围。

同时，夏季是蚊虫滋生和繁殖的季节，近期连续的阴雨天气令湿度增大，更是为蚊蝇的繁殖提供有利条件。为防止蚊蝇繁殖带来的各种病媒生

物性传染病，广外南社区邀请专业消杀团队对辖区公共区域、绿化带、垃圾站和下水沟进行全方位灭蚊蝇药物喷洒。

7 月 12 日下午，广外南社区开展了毯式蚊蝇消杀行动，为居民群众创造了干净整洁的居住环境。

为了加强居民防蚊

蝇意识，社区多次向居民群众发放宣传资料，宣传蚊蝇防治方法，从源头上遏制蚊虫的传播。消杀工作在向居民普及科学防蚊灭蚊知识的基础上，有效降低了社区的害虫密度，为广大居民营造出健康、舒适的生活环境。

■文/戴奕茹



什么是小康生活?可能大家心中有各自的答案。我们也许不能准确地说出小康的定义,但日子一天比一天过得得好,对大家来说,就是行走在奔向小康的路上。从没有体验过社区生活的居民搬到双井之后,在邻居们的帮助下,成为了一名志愿者;曾经大家避之不及的“垃圾场”经过打理成为居民的散步首选,小区环境有了很大改善。本报“走进我们的小康生活”栏目带您走进双井人生活中的小变化、小美好。

■本报撰稿/戴奕茹

环境更美好 生活更丰富

我家小区有了新“井点”

开栏语

“小康”一词最早出自《诗经》,“民亦劳止,汔可小康”,承载着人们对宽裕殷实、安康幸福生活的期许与向往。今年是全面建成小康社会的收官之年,小康源自奋斗、小康点亮生活。本报今起推出“走向我们的小康生活”专栏,贴近火热生活、走进群众心坎,在充满温度与感动的小康故事里,感受共建美好家园、共享幸福生活的生动实践,汇聚起同心同德奔小康的强大力量。



广场设置了天际反光镜和小蹦床



种下的薄荷 孩子们亲手



架上玩耍 兄妹在秋千

小区一角

►“井点”开园 打造口袋公园

“我家就住在后面那栋楼的28层,每天往下看的时都能看到楼下这个小公园在一点点地完善。”说话的小朋友叫林若愚,是苹果小区的一位居民。7月15日“井点”这个双井街道小微空间开启居民“内测”的第一天,他就迫不及待地来到了现场。接过工作人员递来的“井点”集章地图,林若愚的游园之旅开始了。

据工作人员介绍,新建成的“井点”一共设置了8种游乐和

休憩的设施,包括网红打卡地天际反光镜,深受小朋友们喜爱的弹弹小蹦床、树荫秋千,还有引起大家好奇心的转转陀螺椅等。奇妙的转转陀螺椅不仅孩子们喜爱,大人也忍不住坐上去试试。椅子完全摆脱了传统座椅四平八稳的模式,它没有就坐的固定方向,但只要坐进这个酷似大陀螺的椅子,就可以360度随心所欲地旋转。黄色的陀螺椅充满活力,让人坐上去就忍不住旋转,尽管可能会

有些头晕,但依然舍不得放开。“感觉小男孩好像比较喜欢这个设施”。工作人员观察说。和林若愚一起来的还有他的妹妹,小姑娘最喜欢的就是白色的秋千。“妈妈,你推一下我,推一下哥哥。”她认真地对身旁的妈妈说道,笑得十分开心。

与游乐设施相比,天际反光镜这个“网红”打卡设施在小朋友中的人气就有些失色了,但潮流达人却说这可是拍照神器。“在设计时我们发

现,从‘井点’所在的这个地方是可以拍到天际线和火车的,但大家都没有专业的设备,所以我们制作了一个反光镜,可以通过镜子来看到远方的景象。”设计师说道。

刚开园的“井点”,人气可一点都不低,来来往往的居民总会被它吸引,驻足观看。值得一提的是,“井点”的面积与世界上第一座口袋公园的面积一样大,这个美妙的巧合也许暗示着它将为附近的居民带来更多的乐趣。

►这个夏天 我们小微空间见

其实,对于附近的居民来说,“井点”可以算得上盼望已久,是他们看着一步步建成的。在改造前,这里就是一处最常见的社区健身场所,场地只有两个台阶作为入口,四周都是难以跨越的高台。场地的北侧有绿荫遮蔽,却没有座椅供居民休息。

而现在,这些问题都得到了改善。欣怡是一位居住在附近的5岁小朋友,她和妈妈每天都会经过这里散步。“终于在孩子玩的时候,我们也有个坐的地了。”欣

怡妈妈笑着说。同时,场内的“儿童社交”也开展的特别火热,“刚才听见两个孩子互相问,你家住哪?挺有意思的”。

“在空间建成的前一周,我们再次去到场地跟进施工进度,碰到了一位周边的居民。像往常一样,我们跟他详细讲解了场地改造的来龙去脉,但是他似乎并不以为然,讲着社区活动空间的主要群体是老年人、儿童,青年人忙着养家糊口没有时间等等。这种现象其实才是存在的大多数,但这也正是我们工作的

意义,我们希望用数据让社区参与的广度和深度得到加强。”在交流中,设计师说了这样一段话。因此,在设计过程中,“井点”也考虑到了各类人群的参与度,比如其中“坐吧”花箱座椅就有孩子与家长的共同参与,里面的薄荷由大家一起种植。

据了解,双井街道“井点”改造项目自5月11日开始正式动工。经过近两个月的施工,空间已经从原来普通单调的健身广场蜕变成为一个可以包容各类群体,营造社区多彩生活的共享客

厅。“井点”项目位于九龙社区苹果小区东北部,是由双井街道责任规划师带头实施的小微空间改造项目。这个项目也是从全区21个街乡50个项目中脱颖而出,是全区“小微空间”改造的5个试点之一。开工仪式上写下的寄语、种植槽里播下的种子……都在如今变成了现实。“感知即参与”,更多元的群体被感知到了,也代表着更多样的可能性会发生。7月16日开始,“井点”正式开放,这个夏天,我们小微空间见!

街景故事

►昔日断头路 而今散步好去处

★讲述人:刘同生

端一杯热茶站在自家的落地窗前,眼前是辽阔的蓝天,俯首看去是郁郁葱葱的小区花园,还有活泼的孩子骑着自行车玩耍。看着眼前这番惬意的小区景象,居民刘同生也准备招呼老伴,一块出门散步。“我楼下这条路叫光华北二街,现在是我们出门散步的必经之处。这条路,我是眼看着它修起来的。”刘同生说道。

2006年,刘同生搬进双花园南里二区,那时候从自家北面的窗子往外看就是一片空地,后来因为无人管理,空地竟慢慢成了堆放垃圾的地方。“谁没事往那儿去呀,都躲着走。”

居民避之不及的这条小路平行于光华北一街,附近的双花园南里二区、双花园南里一区、双花园南里三区、合生国际家园均为封闭式小区,这里每个小区周边都有路,纵横捭阖,不过,这些小路许多没有名,许多彼此并不连通,走着走着就成了“死胡同”。据《北京日报》当时的报道,此处路网未打通,原因很复杂,其中之一就是这里是小区代征道路,一直没有交付给区政府。

2017年,由双井街道“吹哨”,市、区部门“报到”,开始对这条小路进行治理,同时街道、社区也积极地与小区居民沟通、协调。刘同生也正是从这时起,参与到小路的“变身”中。“社区找我们开了很多次协调会,告诉我们路要怎么建,会对环境有哪些改善,其实大家肯定是希望周围环境更好的。”刘同生说道。

在不断的沟通协调、宣传动员等一系列工作下,居民积极地参与到共商共治共建中来。光华北二街上设机动车道、非机动车道和完整的人行步道,长970米的路将双花园西里、双花园南里、合生国际家园等小区的路串联起来。道路修完后,不仅能将小区的路串起来,再向西四五百米,就能连上东二环;向东借助既有道路,还能上三环,相当于为二、三环添了条“捷径”。同时,在区规划委、区绿化局的支持下,光华北二街还建设了9个街边公园。道路变宽了、出行通畅了、环境美化了。

一路走来,垃圾不见了,道路变宽了,环境美化了,无名道路成了崭新的光华北二街。“小区周围环境好了,大家都愿意在附近散步了。”刘同生说,近期小区还新增了一个“中药花园”,里面种的不是鲜花,而是茺蔚、合欢、枸杞等等中药,每一种中药还有自己的专属标识。



光华北二街路面宽敞干净

抗疫一线工作者讲述高考背后的故事

这次， 爸妈陪你

乘风破浪



万众瞩目的高考牵动着无数人的心，特别是考生的家长，为了让孩子安心备考，他们默默付出。然而在他们中间，有一些家长，为没有时间陪伴孩子而感到愧疚，因为他们为了守护“大家庭”而奋战着。

■本版撰稿/尚雪



1 高考4天 我终于做了回“合格妈妈”

庞莺是双花园社区党委书记，7月她的一对双胞胎女儿高考。“她俩一个叫恩钰一个叫惠钰，就读于北京工业大学附属中学，今年备考特殊，但我上半年几乎没陪她们。”谈起女儿，庞莺满心愧疚。

从年初庞莺就一直坚守在社区防控的一线，常驻社区、披星戴月是这半年来的工作常态，但让庞莺欣慰的是，两个女儿懂事乖巧，“知道我没办法陪伴，她们从没有埋怨”。

随着疫情态势的逐步稳定，高考前夕，庞莺将社区各项工作安排好，在街道的支持下申请了年假，计划在高考时陪考。但在考前，庞莺没敢和女儿们

说自己的陪考计划，她怕万一社区有突发情况，再让她俩失望，直到7月初确定休假，她才将消息告诉孩子。“两人知道后惊喜地一遍一遍找我确认，妈妈你真的能陪我们吗？我赶紧回答‘能’。”庞莺后知后觉地意识到，这是她多半年以来，第一次向孩子承诺能够陪她们。

考前的最后一个晚上，两个女儿对庞莺说：“妈妈，你抱抱我们吧！”女儿们的懂事让庞莺心疼不已。高考4天，庞莺始终陪伴在孩子们身边，准备饭菜、送去考场、和女儿聊天，“这几天我终于做了个合格的妈妈。”庞莺说。

女儿说：

“您的女儿们很坚强，像您一样！”

由于新冠肺炎的影响，备考阶段，妈妈很少陪在我们身边，但我们都长大了，明白父母的不易和国家防疫的重要。因为一心扑在了学习上，我们没有为陪伴的缺失而不开心，相反，了解到妈妈所在的岗位是防疫工作中重要的一环，我感到很骄傲，但在同时也难免为在前线奋战的妈妈感到紧张。尽管她的工作很忙，但是她还是在工作之余

尽量尽到了高三家长的责任，尽管她很少问我们的功课，但是很注重我们的心理和身体健康，在我们为一些事情烦心时，妈妈经常给我们做心理的疏导。

我想对妈妈说：妈妈，您辛苦了！您的一个拥抱一个微笑，一句“我很好别担心”，就是对我们的安慰。在工作中也不用总想着我们，您的女儿们很坚强，像您一样！



2 儿子见得最多的是我做的饭

“我儿子叫李卓儒，刚刚结束高考。”疫情防控期间，李化停休，和儿子白天见面的机会很少，但有件事，李化一直在坚持：“我每天都会给孩子做饭，无论几点回家。”每天孩子的早餐午餐晚餐，只要李化在家，都会提前做好，即使中午没时间回家，他也会在前一天晚上先把肉类等硬菜做出来，然后第二天早上把青菜做好。

做早餐，李化几乎一餐不落，牛肉面、包子、馒头、玉米汁、饺子……包括主食和饮品，能保证一周不重样。这是李化的坚持，从李卓儒上学以来一直到现在，即使疫情防控期间，李化后半夜回家，也一定会早上六点多起床给孩子做饭，“我起码得为家庭承担点，为孩子做点什么”。

而让李化感到欣慰的是孩子的理解和支持，“他对我工作很了解，我会给他讲我们的工作，讲我们如何进行社区防控、做核酸检测、处理社区问

题、居民矛盾，他非常感兴趣，我也乐于让他对时事发表看法。”

就在最近，李化还收到了来自儿子的惊喜，“我的生日是7月1日，6月下旬一天，在家学习的儿子发微信，说有一个包裹寄到我这来了，让收一下。”李化没多想就答应了，出于卫生考虑，李化拆掉外包装，打算把东西直接带回家。这一拆开发现里面是一个吊坠，小票显示吊坠价格不菲，李化认出吊坠不是真品，又生气于孩子乱花钱。忍着火气到家询问，没成想，儿子说：“爸，这是送您的生日礼物，我怕临近高考时间紧张没法买，就提前准备了，这是我用攒的零花钱买的，祝您生日快乐！”一瞬间，李化心里的火气就烟消云散，和儿子沟通要合理消费后，李化没忍住嘴角的笑：“我当时真的特别感动，这么紧要的时刻，孩子还惦记着我的生日。”

儿子说：

“爸爸，您就是我的榜样！”

对我来说，父母不仅是高考备战期间为我打理生活的“好助手”，更是指引我潜心学习的灯塔。相信很多学子都会在高考来临之前感到迷茫甚至恐惧，除了自我调节之外，父母同样是重要的助力之一：对我来说，母亲

与我共同学习，父亲为我烹饪饭菜...正是这一系列的努力，汇集成我顺利通向高考的道路，纵使疫情期间父母的工作压力未曾减轻，但他们对我的关注却未松懈一分一毫。感谢父母的辛苦付出，父母就是我的榜样！



3 复习备考全靠自己 我为儿子骄傲

“我和爱人工作都很忙，疫情以来，孩子长达几个月复习都是靠自己。”说这句话的，是九龙南社区包片民警李毅志，平日里就事务繁多的他，疫情期间更加忙碌，一个24小时班加一个没忙完的拖班，加一个有任务就上的对班，和一个随时待命的休息日，这是李毅志的日常。

7月6日晚，李毅志因为工作还没到家，爱人正跟儿子说着话：“高考这几天，你爸能陪你。”18岁的大男孩一下露出了惊喜的表情。而这也正是李毅志的坚持：“疫情以来，儿子备战高考，我和爱人回家时间不定，孩子吃饭要么热剩饭，要么点外卖，交流不多，所以这次请假，也要陪陪他。”李毅志说，“我对孩子的教育，就是无论工作还是学习，我们都要尽心尽力，认真对待，孩子也做到了，我为他骄傲。”

儿子说：

“感谢爸爸陪我参加这场成人礼！”

高考，我把它当做特别的成人礼。我不仅仅是为自己奋斗，更是带着父母对我多年的培养和教导而前进，最特别的高三，在疫情的背景之下生活学习，这也无异于加重了父母的负担，我很理解父母的辛苦，所以优异的成绩正是对他们最好的回报。爸爸的陪伴，就是和我一起参加的成人礼。



Part1

►海军炼成记

◎姓名:赵松立
◎年龄:61岁



军装穿在年轻的赵松立身上勾勒军人的硬朗。



>> 挑战身体极限参与海上训练

“1976年12月31日,我成为了一名海军。”时隔40多年,赵松立依然能准确地说出这个日期,“那时候高考没有恢复,我们要么进入社会,要不就去当兵,我很荣幸被选中,成为了一名军人。”赵松立略带骄傲地说,那时候高中毕业的他凭着一腔热血和想为国家做贡献的信念参了军。

坐着闷罐车,经过一个多星期的颠簸后,赵松立从老家北京到达了福建省宁德地区福井县三都岛,他的军旅生活开始了。3个月的新兵训练后,赵松立终于成为东海舰队二十一支队鱼雷快艇第一大队四中队中的一名轮机兵,工作对象是快艇内工作室中的各项精密仪器,通过操作主机、发动机、压缩机、仪表盘,保障每个机器正常操作,从而保障舰艇的动力。“一想到国家把这么珍贵的装备交给我们,我就从心里生出一股使命感,一定要细心细心再细心,要

像熟悉自己的身体一样熟悉快艇上的每一个仪器。”他说道。

可是陆地上长大的孩子,刚开始自己的军旅生涯就遇上了一个难题。海上训练时,总是会晕船,一晕船,别提操作精密的仪器了,几乎都控制不了身体。“刚上船训练的前半年,天天吐得工作间里到处都是。”他回忆说,吐着吐着,身体反而习惯了。赵松立不论嗓子如何火烧火燎、胃里如何翻江倒海,仍打起精神,集中注意力保障快艇动力,丝毫不敢松懈。即使同期的战友因为晕船过于严重被迫退出,赵松立也没有想过放弃,在他看来,既然选择了海军,就要一直在这里战斗。

“每次想家的时候,就把这份思念当做继续战斗的动力,习惯了,就不觉得苦了。今天的训练就是明天的实战,如果遇到困难就退缩,危险面前不敢冲,那还谈什么担当?”赵松立说。

>> 驾驶过的铝壳快艇入驻纪念馆

除了体力上的限制,当时操作鱼雷艇的条件也非常艰苦。“我们那时候没有自主研发的快艇,只有前苏联援助的铝壳快艇,一个艇上9个人。”赵松立说,小艇上空间很狭窄,两个主机间就只能将过1个人。船仓里很矮且伴随着40摄氏度的高温,带着高噪音的柴油机,不时散发着一股刺鼻的气味。这样的环境让赵松立刚上艇的前半年一直吐,胆汁都出来了,但脑子必须保持清醒。

“那会儿训练的时候也吐,每次吐完还得自己收拾,最后大家干脆在脖子上挎一个铁桶,避免弄脏船舱。”他说。1979年2

月,南疆打响了自卫反击战,主战场虽然在陆地,为预防海上侵略,赵松立所在的基地启动一级战备状态,随时准备着奔赴前线作战。“那时候每天都有战报,鱼雷也装好了,准备随时作战。”如今时过境迁,但那段对他来说,永远是刻骨铭心的回忆。

2017年4月21日赵松立与当年一起当兵的五湖四海的战友集结在一起故地重游,重回三都岛,共叙战友情。随着国防力量的发展,当初的铝壳快艇已成为纪念馆的一件展品,军用港口也变为民用,但军旅生涯给他的印记一生都未曾改变。



致敬

双井老兵

“

人的一生,穿过多少套衣裳?他们说,最难忘的永远是那一身军装。在人生最美好的年华,他们投身军旅,草绿色的军装衬印着鲜红的领章,衣服上的汗渍却是激情燃烧的光芒。穿上一身戎装,从此一生担当。

■本版撰稿/戴奕茹

回忆 激情燃烧的 军旅岁月



李萍年轻时军装照片



Part2

◎姓名:李萍
◎年龄:78岁

►入选全国第一批高中女兵

1961年8月,李萍高中毕业后被选入长春空军军医学校学习,开启了自己的军旅生涯。当时,是空军第一次在全国范围内招高中生女兵进入院校进行培养,李萍被分配到药剂专业进行学习。

她回忆说:“那时候我们穿着军用的皮鞋,白色的线袜,蓝色的裙子,从学校的训练场走过的时候,大家都在看着我们。”有一次,李萍等人训练时从街头走过,大声喊出前进的口号时,周围玩耍的孩子都跟着她们一起喊了起来,还有附近的居民,有很多人跟着她们一起走。李萍说,这样的场景,她永生难忘。

记得每一次拿枪训练的时候,大家都很紧张,李萍也不例外,但她的面色却很从容,虽然能听见自己的心跳

声。“当时拿枪打8环就是优秀了,而我的成绩是10环,而且所有都是。”李萍骄傲地说,作为奖励,教导员还给了3发子弹,让她可以比其他人多打几次。

当然,军队生活不仅是荣耀,也要遵守严格的纪律。1965年李萍刚毕业的时候,和自己的妹妹穿着军装走在王府井大街上,当时军装上衣的口袋不小心被她折到了里面。一名北京卫戍区的战士朝她走过来,敬礼之后提醒她,应该把口袋拿出来,这样才整齐。李萍立刻向这名战士回了敬礼,马上改正了。“这件事我也一直记得,解放军的严格纪律一直是我的信条,哪怕后来转业也不例外。”她说。如今,李萍已经转业近40年,但每当提起自己的军旅生涯,她还是会坚定的说:“这是我一辈子的荣光。”

Part3

照片故事

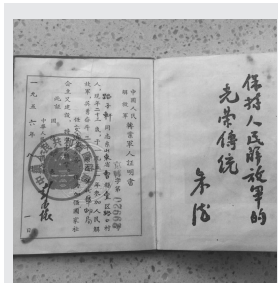
►一张证书 浓缩军旅时光

◎姓名:路子轩
◎年龄:87岁



1951年3月,19岁的路子轩在河南老家应征入伍,不久后,根据统一调配,他和战友们第一次离开国土,参加抗美援朝战争。年轻的路子轩是作为通讯兵入伍的,他随部队进入了朝鲜的新义州。新义州是朝鲜西北部边境城市,位于中朝边境的鸭绿江边。虽然没有在前线,但作为“后备部队”,他们的训练同样严格。在部队的锻炼下,入伍仅三个月的路子轩就立下三等功。

“小时候,我在河南商丘居住,当时父亲在有饭馆的人家打工,维持一家的生活。我16岁之后就在姥姥家种地,直至入伍,可以说,是部队培养了我。”路子轩说,入伍前他就曾经参加过本乡的民兵团,入伍后属于华北军区通信团,在部队将近2年的时光里,他从一名新战士成长为正班长、交通员。在1953年1月,由华北军区命令集体转业,路子轩离开了部队,但这段经历一直深深的印在他的心里。现在,《中国人民解放军转业军人证明书》这一证件,还好好地收藏在他家中,尽管纸张泛黄,但完好无损。



泛黄的纸张记录军旅生涯



《中国人民解放军转业军人证明书》保存完好



姓名:于振涛
年龄:64岁

坚持骑行 13 年 享受健康与快乐

“热爱运动、喜欢骑行的人不少,我不算是其中最出色的,不过通过骑行我收获了不少,也乐于和朋友们分享并鼓励更多的人加入骑行的运动中来。”九龙社区居民于振涛向身边不少朋友分享过自己骑行的经历和收获,对于他来说,骑行不单单是一种运动,也成为了他改变生活状态,提升自己的一个重要渠道。

■文/尚雪

►每周骑行 每日健走 5 公里

于振涛居住在九龙社区御宸上院小区,认为生命在于运动的他,有一项坚持了十多年的习惯,那就是健步走和骑行。

每到晚饭过后,于振涛便会出来走走,不同于散步,于振涛的走有他自己的风格,那就是正着走与倒着走相结合,“倒着走有一定的锻炼作用,但同时倒着走不能走多,要适量,所以我一般是正着走倒着走相结合。”为了不影响其他人,于振涛一般会选在人相对较少的地点,冬天七点半多点,夏天依据情况再晚点,如果出门发现散步的人多,那么他便再晚点出门。

十多年来,无论风霜雨雪,无论是何天气,于振涛都坚持饭后散步,每天平均一万步,每日健步五公里,但他本人认为这其实不算大事:“我们小区是空军大院,从部队里走出的同志们大多保持了从军的习惯,午休和锻炼,也有一定的意志力。”这份意志力不仅仅体现在健步走上,还体现在他的骑行上。

说道骑行,于振涛仿佛有了十足的劲头,“骑行真的带给我太多惊喜,老毛病因为骑行得到了改善,真的是我的幸运。”于振涛对骑行有很高的评价,他对骑行的态度也从一开始的接触尝试,到了如今的



于振涛骑行留影

喜爱坚持。除却疫情期间特殊情况,他每周都会骑行三次到五次,有时候骑行至通州,有时骑行到郊外,来回将近三小时。

而坚持骑行的效果,于振涛可能是最有体会的人,因为他曾患

有严重的腰椎间盘突出,通过骑行,他的身体情况明显好转,身体健硕不少,而且精神十足,“因为坚持运动,所以保持活力充沛,总有人怀疑地问我真的已经60岁了吗?”于振涛哈哈大笑起来。

►骑行 8 个月 改善腰部顽疾

与其他骑行爱好者不同的是,于振涛接触骑行的初衷,是想要尝试治疗身体问题。于振涛早年有严重的腰椎间盘突出问题,退休前曾多次住院,但都治疗无效。“当时医生很直白地和我说我

的软组织已经非常差了,4年恢复正常走路都难,我心想既然在医院治疗没有效果,那么就只想其他路子。”

恰逢于振涛退休,有了充足的时间,他开始广泛阅读相关书籍,

有关健康与养生、治疗与修复、骨科治疗与护理等等,三五年间于振涛看了上百本。而就在广泛获取知识的同时,于振涛也在积极地尝试书中提到的各种锻炼方式,其中之一便是骑行。

相比于其他运动方式,骑行的效果是显著而快速的,于振涛回忆自己刚开始骑行时,就在附近转,大概转了一两个月,开始感觉到腿部力量,然后开始骑远途。当时于振涛住在六

里桥,从六里桥骑到卢沟桥,将近二十公里,来回四十公里,用时3个小时,就这样坚持下来,8个月,奇迹发生了。“要知道骑行之前,由于腰椎间盘突出,我的腰部侧弯严重,几乎走不了路,附近一百米的商店,买个七八斤的东西都拎不了,但是谁能想象到骑车锻炼8个月,我竟然能走路了。”于振涛格外惊喜,自此之后,他便一直坚持骑行,至今已有13年之久。

“我们院内骑行高手不少,有一些堪比专业选手,这我比不了,但我一直保持着速度,给了身体最大程度的帮助。”于振涛在骑行锻炼中始终坚持自己的步调,做好各种保护措施,而这也是他对所有运动者的建议,多运动,适宜运动,找到合适的方式,并且坚持下去,一定会有所收获,“不付出汗水是不可能收获的,我们每个人其实都可以做到。”于振涛说道。

码上听讲 防范电信网络诈骗

现在电信诈骗案件越来越多,犯罪分子也利用复杂的手段,通过网络平台、手机短信等方式进行诈骗。尤其是发一些不明的链接盗取别人的身份、银行卡等信息,或者引导他人进行汇款。因此大家要加强自己的防范意识,不点击不明链接。我们一起观看视频跟随北京市公安警官学习以下知识。

1.养成好习惯 防范电信网络诈骗

网络信息时代,广大民众在享受便捷服务、更丰富资源的同时,个人信息也逐渐趋向透明化。因此而滋生的电信网络诈骗案件时有发生,且诈骗手段层出不穷,五花八门,在这样的环境下,我们应该如何防范,做到不掉入不法之徒的“陷阱”呢?来看看北京市公安局警官怎么说。



2.冒充公检法诈骗花招多

冒充“公检法”诈骗并非什么新花招,然而在高压打击之下,类似诈骗又有“变脸”重来之势。那么面对这一卷土重来的诈骗手段,我们应该注意什么?快来一起看看。



3.谨防虚假链接短信诈骗

日常生活中,有一些短信里会出现网站链接或其他联系方式。对此,我们一定要提高警惕。我们如何防范,跟着一起学习一下。



4.谨防网购退款式诈骗

网购时代,人们享受着网络购物的便捷和快乐的同时,一种以“快递包裹丢失理赔”的电信诈骗来袭,记者提醒您:网购要小心,谨防冒充客服退款类电信诈骗!



■双井派出所供稿



你的早餐 吃对了吗?

齐结存



简介:九龙社区居民,毕业于北京经济学院,空军后勤部现役军人,曾任空军烹饪基地首任主任,国际美食养生协会副主席,法治中国《食品安全与法》高级顾问。

一日三餐,日复一日年复一年地进行着。就早餐而言,它是营养膳食的冰山一角,但却又在营养平衡和健康生存中举足轻重,因此对于早餐,我们理应重视起来。

优化早餐与巧配早餐。常言道,吃中有学问,不论是吃鸡蛋搭配牛奶面包果蔬,还是面包搭配肠粥果蔬,还是

中式的包子配以粥果蔬等形式,早餐应具备以下条件:营养占比准确,食品种类多样。切忌单偏奇厚,要备好熟热食物。早餐如果摄入冰冷食物,必定影响人的微循环,导致流血不畅;蛋白类食物丰富,能坚持作到蛋奶豆类任选其二。此类食物中蛋白质的质和量以及各种氨基酸的比值,都能有效供给并帮助人体形成各种蛋白质;谷类及粗粮粥、馒头、面包、等建议多配点;限油脂且少油腻,早餐不易吃油炸类品种,不宜多吃肉脂类食物,应在热牛奶热豆花热豆浆中选择,辅助蔬菜水果坚果;自制且定时用餐,保持常态,严把病从口入关,提倡自选原料、自主加工、坚持定时定量,这样既可以杜绝食源性疾病的产生,又能有针对性的保护保养与营养身体。

本地讯息

“二卫”可预约三伏贴

三伏是初伏、中伏和末伏的统称,是一年中最为炎热的时节。每年三伏天出现在公历7月中旬到8月中旬,今年的三伏天共40天,初伏从7月16日至7月25日,中伏从7月26日至8月14日,末伏从8月15日至8月24日。

三伏天酷暑难耐,但却也是冬病夏治的

最好时机,在夏季选取一定的药物敷贴、温针、拔罐等,通过对穴位的刺激来调整脏腑、经络,从而达到防病、治病为目的的一种治疗方法。在三伏天进行穴位贴敷是最常见的冬病夏治法之一,也就是人们所熟悉的“三伏贴”,通过在夏季自然界阳气最旺盛的时

间对人体进行非药物治疗法,益气温阳、散寒通络。

目前,双井第二社区卫生服务中心三伏贴开始接受预约,居民可前往双井第二社区卫生服务中心三层中医科进行预约,也可以拨打电话87159699进行电话预约。三伏贴医保报销90%,居民需携

带医保卡前来挂号,居民抵达后可以转发相关文章到朋友圈,在医院一层社区科领取一个夏季驱蚊包。

预约时间:周一至周日 8:00-17:00

预约地点:双井第二社区卫生服务中心三层中医科

电话:87159699
医保编码:05110267

■时光杂货铺

一张八仙桌 陪我长大 陪父母变老

小时候,广和里社区居民杨东英家中有一张八仙桌,一家八口围着吃饭,童年里最温馨的回忆就与桌子紧密相连。而当父母老去,杨东英也每日在这张桌子上,为父母搭配可口的饭菜。你陪我长大,我陪你变老,变的是岁月,不变的是温情。 ■本版撰稿/戴奕茹



姓名:杨东英
年龄:70岁
社区:广和里



壹 ▶ 榫卯结构 八仙桌使用 70 多年

广和里社区居民杨东英家中有一张老式八仙桌,四四方方的木桌,四面各有一个抽屉。“八仙桌是榫卯结构的,与我是同龄人。”杨东英说。榫卯是古代家具的主要结构方式,是在两个构件上采用凹凸部位相结合的一种连接方式。凸出部分叫榫;凹进部分叫卯。其

特点是不使用钉子,利用卯榫加固物件。

“现在已经很少有这样的桌子了。”她说,自己今年70岁,而从她记事起,这张八仙桌就在家中摆放着,70多年来,陪他们搬了七次家。桌面漆重新刷过,结构被修补过,父母却始终舍不得扔掉它。

小时候,父亲在琉璃

河水泥厂工作,桌子就来源于单位的配发。杨东英四姐弟每天放学回家,趁着妈妈还在做饭的工夫,四个人围坐八仙桌开始写作业。“父母不怎么管学习,但神奇的是我们姐弟在学校成绩都挺好的。”杨东英说。而等妈妈将做好的菜一端上来,学习桌立刻又变身为餐桌。

土豆、白菜是这个家庭最常见的菜色。小时候家里人口多,她们姐弟四人加上父母、爷爷、姥姥同住,八口人吃饭在一张桌子上,现在回想起来是她心中最其乐融融的一幕。但若遇到有客人上门,孩子们便不会在桌上吃饭,母亲会支起一张小桌子,让孩子们到旁边用餐。

贰 ▶ 陪伴父母 八仙桌见证温暖时光

杨东英18岁工作之后,就离开了家。后来听父亲说起,家中这张八仙桌要修补了,原本的结构已经无法支撑,但父亲请人修理了一番后,这张桌子又能正常工作了。此时,已经是桌子陪着一家人第五次搬家了。

2007年后,退休的杨东英有更多的时间照顾

年迈的父母了。而当她到父母居住的广和里社区时,她惊讶地发现,这张八仙桌还好好地放在房间里。“从小时候到现在,这可能是唯一一件陪伴这么长时间的家具。”而这一次,桌子上摆放的菜,却已经变成杨东英做的了,每餐都讲究搭配。母亲是北京卫视养

生堂栏目的忠实粉丝,每期必看。“受此影响,我们家一日三餐都有粥,都有黄瓜。”

因为爱人没有退休,八仙桌上吃饭的人一般就是杨东英和父母两人。父母坐在对面,杨东英坐在二老的中间,这几乎形成了家中的固定座位。“母亲常坐着的那一边,

恰好可以看到卧室中的电视,她最喜欢那个位置。”这个位置在家中是如此深入人心,即使母亲已经离世几年,杨东英有时还会觉得,她依然在原位坐着,不时看向卧室的电视。“现在就是希望能照顾好我的老父亲,他今年已经96岁了,非常需要我们的陪伴。”她说道。

双井宝贝



如果您身边有0岁—10岁的宝宝,您愿意将宝宝的笑脸传递给更多人,愿意分享宝宝成长的点点滴滴,欢迎致电本刊,我们将免费上门为宝宝拍摄照片,如果宝宝有满意的照片,您可以直接发到本报邮箱,并附上宝宝的姓名和您的联系方式。 ■文/戴奕茹

喜欢户外运动的小“村长”



姓名:赵嘉
小名:大宝

大家好,我是一个爱读书爱运动的9岁男孩,我叫赵嘉,小名大宝,因为多年前赵本山的一个小品,我变成了叫赵大宝的村长,现在大家都叫我村长。

体育项目我最抵触的是跳绳,最喜欢的是足球,最擅长的是乒乓球,姿势最标准的是篮球和羽毛球,规律的训练被疫情打破。疫情早期的运动被局限在家里,只能进行跳绳,单调重复,可是我进步了;后来天气变暖我开始户外运动,给小区里的爷爷奶奶当乒乓球陪练,我慢慢熟练技巧,也从捡球锻炼到扣球;小区内的活动范围扩大了,我就开始更多的项目,我认识了一群爱运动的小伙伴,足球篮球羽毛球样样精通,肚子上的肉肉少了,腿上的肌肉多了,我变得强壮了。

再说说我最喜欢的书籍,我喜欢听故事更喜欢读故事,侦探推理类,探险类,搞笑类,脑筋急转弯类,历史类,没有我不喜欢的。看着小侦探们的每次破案我都身临其境,满脑子的脑筋急转弯题目问倒了身边所有的小朋友大朋友,三国的诸葛亮,水浒的武松,都是我的偶像,长大后我也要文武双全的人物。

另外,我还喜欢去故宫去博物馆去长城,故宫的建筑宏伟壮观,每次参观都有不一样的感受,博物馆中的各种文物,体会古人的智慧,征服长城是我最喜欢的,虽然每次都筋疲力尽,但是俯视山川的感受一切汗水都是值得的。



开门办报
居民投稿
第32期



姓名:任贵生
年龄:68岁
社区:广泉

犹记2003年SARS降临,给北京人的平静生活带来了巨大冲击。我做梦也未想到,它会让我们这个三口之家呈现出如此的非常生活。

疫情下的牵挂

4月30日晚上,急促的电话铃响起,中日友好医院从600名护士中抽调60人,奔赴北京胸科医院抗击非典前线,我的女儿任辉,就是其中一员。

深夜,爱人轻轻的抽泣声,搅得我心神不安。我赶紧关上通往女儿卧室的房门。“孩子是大人了,她能够照顾好自己的。再说,国家这么重视,下大力量要保障医务人员,放心吧。”我一个劲儿地给她吃宽心丸,其实我何尝不为女儿捏着一把汗呀。

晚上,电视播放了中日医院医疗队出发的新闻。当女儿的身影出现在屏幕上时,爱人禁不住失声哭了起来。一连许多天,

只要电视中出现穿防护服的医务人员的身影,我们的心,立马就会悬到半空。

5月3日,爱人也接到通知,京煤集团总医院要组织119人医疗队,去北京胸科医院。工作一贯认真负责的她也被选中。我心里就咯噔一下子,爱人离开临床十几年了,年过半百,身体又不好,再加上还要挂念女儿,怎么能吃得消啊?

三口之家,母女两人上前线,这心系两头儿的难受劲儿,是旁人根本无法体会得到的。5月5日,我望着爱人上车远去的背影,瞬间眼泪流了下来。每天晚上,我一边盯着电视,一边急盼着电话声响,我

是多么期盼听到她们娘俩儿的声音啊。我不仅仅在为她们的安全担忧,同时也在为她们感到自豪。因为,北京抗击非典每一步胜利的取得,都有她俩的功劳。最终,北京抗击非典取得了彻底胜利,她们娘俩儿也回到我的身边。我自豪、我欣慰、我高兴,虽然已经过去十七年,但我永远也不会忘记这段非常的岁月时光。

今年,新冠肺炎蔓延全球,爱人和女儿稳坐中军帐,女婿又在第一时间奔赴湖北武汉。回望“战疫”,作为医护人员的家属,我深深地为家人自豪,并深信在大家的共同努力下,我们一定能战胜疫情!