

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/>

# 今日双井

SHUANGJINGTODAY

2022 年 1 月 6 日

星期四 腊月初四

第 545 期

本期 8 版

邮箱: [jrsjyx@126.com](mailto:jrsjyx@126.com) 电话: 87759538

# 2022

# 一起向未来



致所有顶天立地  
却平凡普通的  
无名的人  
新的一年  
请继续闪耀

### 新年微光

写字楼与商场周围闪耀的霓虹,小区里飘动的人间烟火,成就了此时双井的流光溢彩、灯火辉煌。每束微光都有力量,2022,一起向未来。





元旦期间,为了保障辖区居民能平安过节,街道领导带领各职能科室、消防队等开展联合检查,以“白+黑”的方式,对辖区工地、商超、居民楼宇等地开展检查,加强辖区安全防护网。



## 安全检查进行时!>>>

# 双井的平安,有我们来守候...

### > 安全重于泰山 抓好疫情防控不放松

2021年12月31日上午,双井街道工委书记李容珍一行前往辖区开展节前安全检查。

李容珍一行首先来到合生汇商场,查看商场前广渠路辅路周边车辆通行情况,详细了解合生汇商场地下停车的整个过程,并实地查看茂兴中街与茂兴西路交叉路口的车辆通行情况。李容珍强调,元旦期间,商场周边的人流量、车流量将急剧增加,为了确保居民能够顺利通行、车主快速找到停车位,商场工作人员要做好交通引导工作,提前将地下车库剩余车位的实时显示牌摆放放到周边明显处,并通过小喇叭实时提醒、工作人员引导、车库内部张贴健康宝二维码等措施,缩短车主寻找周边车位和进入合生汇地下车库的时间,以便减缓周边的交通压力。

随后,李容珍一行来到位于复地首府小区内的残疾人温馨家园。工作人员详细介绍了温馨家园的设计理念、设施安排、活动开展等情况。李容珍表示,第二天就是元旦,在这喜庆的节日里一定要做好残疾人各项服务工作,让每一位残疾朋友都能感受到来自社会各界的关爱,享受节日的美好。目前西安爆发多例新冠病例,大家一定要引以为戒,充分落实好出入登记、体温检测、行程扫码等各项疫情防控措施。

“节日期间,工地的具体施工时间如何安排?”当到达北京东箭货场铁路职工住房在工地时李容珍便问道。在听取工地负责人的汇报后,李容珍指出,节日期间最容易放松思想,麻痹大意,从而导致安全事故的发生。每一位同志在过好节日的同时,要绷紧安全稳定这根弦,拧紧安全生产“螺丝钉”,出入做好消毒、防控登记,施工时戴好安全帽,做好安全防护措施。此外,要牢记施工时间,以免产生噪音扰民和夜间扰民。

“烟道多久清理一次?”在检查餐饮企业时,李容珍一行直奔后厨,对厨房内烟道清洗、消防设施、下水管道等进行详细检查,并仔细询问店主员工疫苗接种、煤油使用、碗筷消毒、烟草销售等情况。他表示,节日期间餐饮店的顾客会大量增加,为了让居民安心享受节日的氛围,餐饮企业第一要充分落实好疫情防控措施,避免人员聚集;第二是做好食品采购、清洗、烹饪等工作,守好居民“入口关”;第三要做好消防安全,严格按照消防要求对烟道、下水管道等进行清洗,提高消防能力。



双井街道工委书记李容珍带队检查辖区重点商圈



双井街道办事处主任张久红带队对超市进行检查

### > 畅通生命通道 开展消防安全夜查

夜晚,灯光闪烁,人们已经开始享受节日的快乐,而还有一群人为了保障人们的安全还在默默奋斗。为了确保人们能快乐享受节日,12月31日晚,办事处主任张久红带领街道职能科室、消防大队等开展节前安全大检查。

张久红一行首先来到富力广场,对购物商场与地铁站进站口连接处进行检查,详细了解节假日期间商场顾客需要地铁换乘的客流量与通行情况。张久红指出,节日期间客流量增加,一定要确保顾客换乘期间的安全。

随后,张久红对商场地下超市的库房、中控室、销售区等进行检查,他表示,安全责任重于泰山,卷帘门下、消防通道、消防设施等是对顾客生命安全的重要保证,一定

要畅通生命通道,确保卷帘门下没有堆积物、消防通道一通到底、消防设施符合各项安全规定。此外,要增加员工消防演练次数,提高消防能力,确保商场范围内员工、顾客安全。

商务楼宇内,张久红一行详细检查大厦各楼层内商户的营业执照、出入人员登记、场馆设置等。张久红强调,大厦内有许多十分受居民喜爱的围棋、瑜伽、舞蹈等兴趣培训班,随着假日的到来,人流量增加,各商户一定要严格落实疫情防控各项措施,避免人员聚集。

“双井有许多密室逃脱的场馆,十分受年轻人喜爱。”在一家地下经营密室逃脱的场馆内,张久红站在中央监控器面前,详细询问密室逃脱内部的设计、消防设施、逃

生手段等内容。张久红指出,元旦期间,参加密室逃脱的玩家会成倍增加,商家在经营时一定要落实好各项消防措施,确保逃生通道通畅,让玩家能开心而来,安全而归。

在街边餐饮店内,张久红一行详细检查了商户营业执照、后厨、仓库等。他强调,节日期间会有许多居民选择外卖或者进店用餐,餐饮工作人员一定要严格落实疫情防控措施,筑牢疫情防控网;二要做好后厨保洁,确保入口食品的干净、卫生;三要确保消防安全,每一位工作人员都应有基本消防能力。此外,目前正值冬季,气温低下,地面易结冰,店内玻璃由于温差易形成雾气,为了确保安全,店主一定要及时清理,避免滑倒等安全事故的发生。

### > 抽查隐患整改情况 全面做好应急准备

为防范生产安全事故发生,双井街道深入贯彻落实市、区关于元旦期间安全稳定工作要求,多措并举,全力保障元旦期间地区安全生产形势稳定。

双井街道平安建设办公室对前期发现未整改落实安全隐患的相关单位开展安全检查。“经核查,有关单位在账隐患均已整改完毕,我们还将不定期的开展抽查工

作。”综合执法队工作人员说道。

工作人员并对检查单位提出,一定要重视冬奥期间各项安全自查,元旦期间安全生产的重视,提示企业加强安全生产管理,注意用电用气行为,对发现的隐患及时上报及时处理。

同时,平安建设办公室将消防安全、燃气安全、疫情防控等列为执法检查重点,结合街道四大战区

工作机制,开展专项行动,采取综合执法、夜查等监督手段,加大隐患排查力度,督促隐患单位整改,确保闭环管理。

此外,双井街道节日期间将严格执行领导24小时到岗带班制度,做好应急响应、应急值守工作,保持通信联络畅通,应急物资落实到位,确保发生事故,能及时妥善应对和处置。



历时九个小时,工作人员路面基本修理完成。

# 修路面、换水表 一条“服务热线”解民忧

## 壹 小小楼道灯 点亮居民出行路

“您好,我住在垂杨柳北里34号楼,我们楼道内没有电,已经一个星期了,能不能帮忙解决一下?”近日,垂东社区工作人员接到居民的诉求电话。

楼道灯虽小,但方便居民出行,也提高小区的安全指数。然而,在垂东社区存在很多没有物管的楼门。因为在最初建设时没有配套照明线路,以及因日常维护和公摊电费困难,小区楼道一片漆黑,晚上出行存在很大安

全隐患。来电人刘女士住在垂杨柳北里34号楼一单元,此楼门存在的问题同样是由于没有物管,导致楼道灯无人管理及维修。

社区接到此案件后,第一时间联系刘女士核实情况,并上门进行具体问题了解。得知到原楼门长由于年龄较高,无法收取公摊费用为电灯充电。社区居干了解此事后,准备好电卡、收据、缴款签字表。上门逐户进行解释、收费工作,居民看到自

家楼道灯的小事有人可以主动上门协调,住在三层的赵女士开心的说道:“灯亮了,高兴啊!我们这里老人多,晚上出门方便多了。”

一盏小小的楼道灯照亮了居民回家上下楼梯的路,也让居民感受到了社区的温暖。对民生实事第一时间发现、第一时间响应、第一时间处置、第一时间反馈,织密群众服务网,有效提升群众的幸福感、获得感和安全感。

## 贰 加强协调管制 做好居民车辆通行

2021年12月29日,上午11点广和东里中街出现了一起险情,一辆中型面包车在行驶到广和东里1号楼南侧的中街拐弯处时,出现了陷落情况。柏油路面出现一个坑洞及将近6平方米左右的地面下沉,对居民出行造成了严重影响。

11点10分垂西社区接到居民反馈后,工作人员赵春恩、谢蜀京第一时间赶往现场,协助车主将中型面包车驶出地面塌陷的坑洞,并维持现场秩序。同时工作人员宋志鑫通知停车管理公司对路面加强协调管制、做好居民车辆通行的辅助工作,社工赵乐带着阻车锥桶和警戒线到达现场进行围挡。

经过4人对现场的查看和分析,发现将近6平方米的柏油路面下已经出现深1米的真空,水土流失非常严重,坑洞周边随时有可能出现连锁的塌陷情况。4名社工维持现场秩序,安抚周边居民情绪的同时立即向社区党委进行反馈,并上报街道城市

管理办公室进行应急处理。

街道城管办立即响应、多管齐下:1、核实路面产权归属。2、安排应急队5分钟内到达现场。3、联系市政道路路养护中心到现场进行检查。中午12点50分道路养护中心赶到现场,经过排查发现坑洞里面有管线在漏水,需要先进行管线修复再回填修复路面,瞬间工程复杂程度就提升了。

当即向自来水公司报修,下午15点自来水经过排查后排除了自来水管线泄漏的情况,随即判定为污水管线破损、泄漏,对市民日常生活排污有很重的影响。街道城管办联系北京排水集团人员到现场核查具体情况及管线路由,并制定修复方案。当天垂西社区做好了现场的围护工作,并张贴提示。

12月30日街道城管办牵头、社区党委、北京排水、排污管线使用单位共同进行了会谈,确认排污管线路由、权属及方案,最终没有达成一致。此时离元旦只有1天

了,为了排除居民出行的安全风险隐患,让居民过一个舒心的元旦佳节,街道经过多次上报和不懈努力最终促成了对管线及路面修复的方案,在使用单位拒绝出资的情况下,解决路面难题。

12月31日早上9点开始,在垂西社区全力配合下,开始了修复管线及路面工作,历时9个小时的工期,路面完成修复,解决了居民出行问题、消除了安全隐患。



## 叁 免费更换水表 获居民点赞

近日,九龙南社区工作人员接到乐成国际小区8号楼居民反映,家里水表因使用时间长出现漏水,自来水公司应该对水表进行维护和更换,但联系自来水公司却不给免费更换。

居民表示,自来水公司给出的理由是,居民所在小区是通过物业交水费,不是直接给他们交钱,所以不予更换。但物业却表示水费是帮自来水公司代收,全数上交,并不是外包,要求居民自己出钱更换。“我当时就觉得这不合理,水费并没有少交一分钱,自来水公司这是差异化对待用户,侵犯了消费者合法权益,希望能同等对待所有用户,保护我们的合法权益。”居民说道。

经社区与投诉人了解情况和实地走访,自来水集团回复户内水表属于业主自行管理,非自来水集团职责范围,应由业主或物业协商更换。

社区和物业维修人

员到现场查看后,乐成金地物业工程主管表示屋内水表物业从自来水集团统一采购有规范标价,属于业主自主承担维修责任。通过协调,居民对自来水集团关于屋内水表自行维修表示认可,对物业协助维修也表示认可。社区根据来电人的情况,经过大量协调工作,于2021年12月16日上午,和乐成金地物业人员上门为来电人家免费更换新水表,来电人反映的问题已解决。来电人对社区的帮助表示非常满意。

2021年12月28日,该户业主的孩子田先生拨打12345市民诉求热线对九龙南社区接诉即办人员吕昭的尽职工作提出表扬,并对社区表示感谢。“很感谢社区工作人员跑上跑下,帮我们到处去沟通,自来水表不是什么大事,但社区工作人员的态度让我们看到了他们为居民办实事的决心,非常感动,忍不住打电话表扬。”田先生说道。

### 相关链接

#### 好消息!最新疫苗接种点位来咯

亲爱的居民朋友们,为方便60岁以上居民接种新冠病毒疫苗,垂东社区将于本月6日在垂东社区活动室开展疫苗接种专场。

接种范围:可接种新冠疫苗第一、二针与加强针

年龄范围:3岁以上居民均可

接种时间:9:00-11:30;13:30-16:00

注意事项:1、针接种满6个月以上。

2、未成年人接种:需要监护人陪同,13-17岁未成年人接种,需要携带本人身份证,参加工作的需要提供劳动合同;3-12岁未成年人接种,需要携带本人身份证或是户口本,还要携带疫苗接种本。

3、接种时请携带本人身份证和手机。



新车棚

新路灯

新空间

# 新年好风“井”社区又上新!

2022 新年到,家家户户张灯结彩迎接新年到来。双井——我们的大家庭,又有哪些新变化呢?新朋友、新活动室、新路灯……

下面就跟随记者的脚步,去社区里走一走,一探究竟吧。

■新朋友 | 地点:广泉小区  
名称:珠颈斑鸠

## 壹 社区来了新朋友

2021年,经过全市共同努力,在区域空气质量同步改善、气象条件较常年有利的情况下,北京市大气环境中细颗粒物(PM2.5)年均浓度降至33微克/立方米,PM2.5和臭氧(O<sub>3</sub>)同步达标,至此,北京市空气质量首次全面达标。

广泉社区的居民曹来京说,环境好了,社区也来了“新朋友”。每天下午,都会有一两只珠颈斑鸠会飞到他窗外的空调机上,发出“咕咕”的叫声,不时地向屋里张望。“这是鸽子的一种,我知道,这是它们想吃的了。便抓一把棒渣,放在碟子里放在空调室外机上。斑鸠早就不怕人了,在不到一米的距离内,我拿小碟喂它时,它只是稍微往旁边闪一下,并不飞走。它一般都是正对着我,或者像这样侧着身吃,很少给我背影。”曹来京说,很长时间以来,喂鸽子已经成为他生活的一个乐趣。坐在窗前的电脑桌旁,看着活泼可爱的野鸽子吃食儿,美得很。



居民在小区偶遇的斑鸠



政协党支部将入党誓词张贴在墙上

■新空间 | 地点:政协小区  
上新:党建活动室

## 贰 活动室上新 打造优美空间

“张姐,快去小区活动室看看,里面又有新变化了。”近日,走进政协小区,您就会听到居民们纷纷聚在一起讨论小区活动室内的装修、装饰。

据了解,小区在建成之初便在双花园西里四号楼下预留了一处活动室。是一间室内面积80余m<sup>2</sup>,三室一厅的半地下室房屋。平时政协党支部党员的各种政治学习、会议等均在此举行,为了方便居民开展各类文体活动,还在活动室内摆放了钢琴。

2021年,社区为了改善党员活动室环境,对小区活动室进行装修、装饰。“原本这个厅的面积比较小,为了扩大活动空间,我们把客厅的连窗门打掉了。”社区工作人员说道。随后,对房屋进行整体粉刷,并在墙上张贴了入党誓词、党员管理制度、党员风采墙等展板。后续,还将对活动室的家具进行整体配置,更好的为党员及居民提供服务保障。除了政协党支部活动室外,社区还对辖区内光华西党支部进行了改造。

■新服务 | 地点:垂西社区8号楼  
上新物件:停车棚

## 叁 小小停车场 安全感十足

“这个停车场让人很放心,不仅有人脸识别系统,内部的消防系统、安全通道等也设置得比较完善。”一位刚在停车场换完电池的快递小哥说道。

在垂西社区8号楼前有一个约500平方米的停车棚,这个停车棚已经有几十年的历史了,周边的居民都会将家里的自行车、电动车等停到这里。近年,车棚负责人将停车棚的安全系统、消防系统进行升级,来这停放的居民更多了。

改造后的车棚,划分了停车区、共享充电桩换电区、维修区等多个区域。其中,停车区又分为自行车停放区、速递电动车停放区等。需要充电的车辆可根据车型选择充电位置。

据了解,此车棚除了有专职人员24小时看守之外,为了充分做好安全防护工作,在进门前,需要先通过人脸识别系统;进入之后,有洗手液、消毒酒精、口罩等一应防疫物品。消防方面,内部安装有烟雾报警器、消防喷淋、监控探头等,此外,整个区域还规划有消防通道等,车棚内部的大彩电也反复播放消防安全宣传片,给安全加上多重保险。



垂西社区8号楼前建设的停车棚



光华西小区安装路灯后夜间出行无障碍

■新光芒 | 地点:光华西小区  
上新:楼门照明设施

## 肆 照明上新 点亮您回家路

“我们小区有路灯了,每天回家不用害怕了。”近期,双花园社区光华西里小区楼门前,安装了崭新的照明灯。

据了解,光华西里小区建成已有四十余年,居住的老人和孩子较多,多年来院内没有路灯。每天入夜后,居民出行极为不便,经常出行因没有道路照明而发生碰撞、扭伤等事故。2021年以来,双花园社区党委多次召开居民代表参加的共商共治协调沟通会。在了解到居民实际需求后,社区党委多次协调相关物业,开展“光明行”行动。

“这三栋楼一共204户居民,由于是老房子,房屋没有预留公共电路。为了尽快解决居民照明问题,我们组织了多次会议,最终决定从居民党支部接电,电费由物业承担。”社区工作人员说道。经过反复商讨及现场测算,最终从党支部活动室接出电源,每两个单元前安装一盏照明灯,在一定预算范围内最大限度的保障居民的通行安全。



“世界越爱越精彩,雪花纷飞迫不及待入怀,Fly to the sky……”最近您是否会时常会听到《一起向未来》这首歌,没错,这是因为2022冬(残)奥会即将来临。

双井居民为了迎接这一盛大活动,新建了许多冬奥打卡地,举办了多样活动,我们一起来看看吧……

文/李竺霖 涂莉琴

新增打卡地 开展大扫除为家园换装

# 在双井“点靓冬奥” 我们准备好了!

## 冬奥打卡地

打卡点:乐成中心  
打卡项目:奖牌榜

### 球形花灯 点亮奥运奖牌榜

“妈妈,这个人是在跳舞么?”一位小朋友指着一个花样滑冰的图形问道。“是的,这叫花样滑冰,是此次冬奥项目之一。”自从乐成广场新增这个冬奥打卡地之后,周边的许多居民,特别是孩子们,纷纷前来参观并合影留念。

这个冬奥打卡地主要由4个房子形状的简笔画图案和4个拱门形状的简笔画图案构成,以对称结构整齐摆放在乐成广场西边,正对东三环中路辅路。每个图形前都摆放着一个冬奥会的项目,有的是花样滑冰,有的是冰壶,有的是冰球……在每个冬奥运动项目图形的下方,都有一块黄色的小标牌,专门介绍此项运动的具体内容。在其中一个图形上,还标有“2022年北京冬奥会中国国家队奖牌榜”字样,并留有数字显示区。

据了解,此冬奥打卡地在2021年12月下旬已经摆放在外。为了让更多居民知道冬奥、了解冬奥,工作人员还特意穿插摆放球形花灯,在进入夜间时间段之后亮起。亮起之后,既可以为居民照亮前路,也成为夜间一景,吸引无数小朋友、大朋友前来打卡。

据工作人员介绍,为了迎接冬奥会、冬残奥会的到来,除了设置此打卡地之外,还将陆续增加新的相关内容,进一步浓郁地区冬奥氛围。

打卡点:温馨家园  
打卡项目:冬(残)奥会吉祥物

### 吉祥物前来拜访 残疾朋友体验冰雪乐趣

“妈妈,我要去跟冰墩墩拍照。”近日,在双井街道温馨家园门前,矗立了两个2022年北京冬(残)奥会吉祥物,吸引了众多居民前来拍照、打卡留念。

“双井街道温馨家园是2020年建成的,区级残疾人温馨家园。也是2022年冬残奥会学习、参观试点单位。”工作人员说道。据了解,双井街道残联温馨家园建筑面积500余m<sup>2</sup>,内设残疾人康复训练室、心理咨询室、阅读区、活动区等,并定期组织地区残疾朋友开展各类活动,帮助他们更好的融入社会。

2022年冬(残)奥会即将来临,温馨家园工作人员为了让更多的残疾朋友能够体会到冰雪项目带来的乐趣,在有限的空间内特意增设了早

打卡点:九龙山社区居委会  
打卡项目:旱地冰壶体验馆

### 随时体验 旱地冰壶项目进社区

近日,为突出九龙山社区特色,体现双井街道服务空间亮点,提供多元化服务,九龙山社区的开放式办公区改造项目基本完成。共380平方米的办公区,从今年春节开始,到目前已经基本完成了“两开一多”服务空间的打造。即空间场地开放、社会动员开放;为辖区居民和其他主体提供多功能服务。

此区域主要展示社区文化和居民风采,冬奥将即,充分利用社区服务空间内的墙面以及各种信息设备,展示居民参与冬奥主题活动的照片

和作品。还设置了旱地冰壶项目体验区,旱地冰壶项目是一个以团队为单位在平滑地面上进行的投掷性竞赛项目。通过让本方旱地冰壶球停在预先设定好的位置,或将对方旱地冰壶球击出,达到制胜的目的。旱地冰壶动静结合,注重技巧,对体能没有过多要求,老少皆可参与,让居民更直接地感受到冬奥运动项目的乐趣。居民到社区时还能体会到冰雪运动的乐趣,最大限度提升冬奥氛围,从而不断增强居民对社区的融入感和认同感。

地冰壶体验项目。“我们在室内铺设了1.5米左右的冰壶场地图,运用带有滑轮的圆盘制作成冰壶的形状,赛事规则参照冰壶比赛进行。”工作人员说道。每次残疾朋友在温馨家园参加完各种课程、培训后,进场会三五成群的来到旱地冰壶场地,进行比赛,每一个人的脸上都洋溢着灿烂的笑容。

“这个旱地冰壶挺好的,我之前在电视上见过冰壶,我身体不好也不能去体验,这个项目的增设缓解了我的心愿,我经常跟朋友在这里比赛。”王鹏(化名)说道。双井街道温馨家园,为了地区2000余位残疾朋友更好的了解冬奥知识,体验冰雪乐趣,还开展了知识讲座等活动,让他们参与到冬(残)奥会中来。

## 志愿服务

### 连续3天清扫 整洁环境迎冬奥

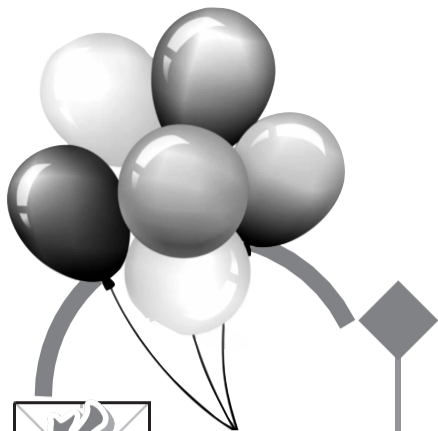
“真干净!社区的志愿者们连续3天对各个小区开展卫生清洁行动,在他们的努力下,不论大街小巷,都焕然一新。”看着还在劳动的志愿者们,路过的居民纷纷竖起大拇指。

为庆祝节日的到来,2021年12月28日至12月30日,光环社区组织辖区党支部成员、志愿者、物业工作人员人,在双花园1号楼、双花园2号楼、光华东、南里二区西院等多个楼院内,开展大扫除活动。

清扫小队或是手拿扫把、或是簸箕、或是竹夹,每天都分成多个小队,对楼院的花丛内、道路旁、快递柜前等区域,开展“拉网式排查”,对发现的白色垃圾、烟头、纸壳等垃圾进行“一扫除”,不放过任何一处犄角旮旯。

经过众人3天的努力,整个辖区变得整洁一新,居民们纷纷对此夸赞不已。大家都表示,社区是我家,爱护靠大家,希望所有居民在整洁的环境中能快乐过节。据社区工作人员介绍,为了迎接冬奥会、冬残奥会的到来,除了开展大扫除以外,社区还将积极组织更多活动,进一步浓郁冬奥氛围。





# 秀出双井人的跨年姿势

眼看着2021年已经过去,大家刚刚也度过了元旦假期,时间的指针已经指向了崭新的2022年。那在距离跨年最后的几个小时里,大家都是以什么方式度过那个夜晚的呢?是全家人一起吃团圆饭,还是看电影,亦或是坚守在工作岗位上呢。今天,我们一起跟随双井居民的脚步,来看看他们的跨年“姿势”吧。

■文/孙晨阳 何健聪

## 跨年“姿势”：坚守

罗淑章  
年龄:40岁

从事快递行业的罗淑章由于行业特点,需要长期岗位坚守。跨年也不例外,罗淑章像往常一样,晚上十点多下班赶回家,陪家人迎接即将到来的2022年。

让罗淑章高兴的是,这天晚上,他回到家有时间可以多陪女儿一会。女儿今年十二岁了,而由于工作原因,罗淑章每天早上六



点离开家门,晚上十点左右才能到家,上班出门时女儿还没醒来,回家时女儿已经入睡。平

时和女儿少有交流的,他在这一晚有机会可以和女儿一起看电视、聊会天。“平时没什么

时间陪伴孩子,等到真正有时间的时候反而有些不知所措了。”罗淑章说道。

今年的元旦假期罗淑章有一天的假期,在1月1日当天,他和妻子带着女儿去逛街,挑选新衣服,让女儿选了一家喜欢的餐厅。罗淑章说:“平时工作忙,假期就想多陪陪她们,以后要多拍一些照片,记录我们的家庭故事,记录孩子成长。”

## 跨年“姿势”：陪伴

陆俊停  
年龄:51岁

2022新年之际,陆俊停的跨年假期早就在他的脑海中开始规划了,当然,这次假期他给自己定下的最主要的任务就是陪伴家人。他从事投资类工作,平日里忙忙碌碌,在跨年时便只期盼与家人的其乐融融。

这天,陆俊停专程来到女儿陆呦呦的学校,陪女儿参加班级的元旦联欢会,观看了女



儿与同学表演的节目,中午与女儿以及女儿的其他几个同学一起吃了午饭。“希望孩子

们友谊长久,永远快乐天真。”陆俊停说道。

2022年元旦假期前两天里,陆俊停带着

妻子女儿一起到提前预定好的新国贸饭店·三五堂用餐,他专门挑选了景观台座位,一家三口在赏美景享美食中共迎新年。

陆俊停的跨年关键词是“陪伴”,日日夜夜,岁岁年年,唯有陪伴不变。陆俊停表示:“希望新的一年可以给家人多一点陪伴,尤其是对孩子,希望孩子能一直做自己喜欢做的事。”

## 跨年“姿势”：学习

李少和  
年龄:70岁

在2012年退休后,李少和便跟随孩子一起来到富力城小区居住,拥有更多闲暇时间的他总是花费更多时间在陪伴家人上,今年的跨年夜以及元旦假期亦是如此。

现在李少和拥有一个幸福美满的“五口之家”。2021年12月31日晚上,在元旦即将到来之际,大家得以暂时抛开工作和学习,坐在一



起热热闹闹地吃个团圆饭。这天的饭菜是由他掌勺,为了增添节日气氛,他准备的菜式十分

丰富。另外,当天晚上8点30分,他们还共同观看了深圳卫视直播的2022《时间的朋友》跨年

演讲,一家人把餐桌搬到电视机附近,一边吃一边听。据他介绍,儿子是节目主讲人罗振宇的忠实粉丝,已经连续几年在跨年夜收看该节目了。受儿子的影响,大家都喜欢上了这个节目。

“受疫情影响,而且孙子的作业也不少,就没有出门。”李少和表示,总体来说今年的元旦假期一家人能有时间相互陪伴、交流,也足够开心幸福了。

## 跨年“姿势”：工作

冯璐丹  
年龄:23岁

冯璐丹现在在广渠金茂府物业工作,对于物业而言,节假日通常是他们工作最忙碌的时候。因此相对于“团圆”、“出游”,独自来北京打拼的她假期关键词是“工作”、“一人宅家”。

平时工作忙碌,假期便只想宅家休息或许现在成为很多年轻人的放松方式,冯璐丹也是如此。2021年12



月31日之前,她在和绿化师傅一起装饰园区迎接元旦,到跨年夜当天以及元旦当天她才

迎来两天的休息时间。为了能够有饱满的精神状态面对接下来的工作,于是她在家休息

了两天没有外出。跨年夜当晚,本来很早之前她就想吃火锅庆祝,但因为矫正牙齿的原因,只能吃一些较软的食物,这让她有些遗憾。

1月2日冯璐丹就回到了工作岗位上,接着和绿化师傅一起调整园区的节日装饰。她说,虽然自己没能度过一个完整假期,但能增加园区节日氛围,而且业主反响也很不错,自己已经满足了。



社区吉尼斯

他自小喜爱运动,然而一场疾病改变了他的生活,活动困难、每日吃药。但他并没有就此放弃,而是乐观面对继续向前,自学医学知识、坚持每天晨练,现在他的身体情况有了一些好转。今天,让我们一起听听他的故事吧。 ■文/孙晨阳



连续52周跑步  
连续52周跑步  
马拉松赛跑,坚持到最后!

## 七旬老人笑对疾病 每日晨练七公里



【人物名片】

邓兆生

年龄:77岁  
社区:富力西



### >>>突患脑梗 乐观面对生活

邓兆生出生于1944年,他自小喜欢运动,之后又进入部队当兵。“那时候我能一条腿蹲起,搬地泵最多也能搬起600斤。”邓兆生回忆道。然而退休后一场突然的疾病改变了他的生活,活动开始变得困难,于是他每天坚持晨练、学习医疗知识,直到现在仍在继续,身体情况也得到了好转。

2008年邓兆生跟随孩子一起来到双井街道居住,之前他的血压一直较高,但由于没有其他明显症状,便没有过多地关

注身体状况。直到2012年的国庆节之前,他准备回老家看看、收拾一些东西。在回去的路上他感觉特别眩晕,当时他还以为是晕车,便没有放在心上。“那时候也不知道是脑梗了,还以为一会就好了。”但晕得厉害了他就开始呕吐,血压值已经将近200,因为之前就已经和家人约定好国庆假期要出去旅游,而且考虑到节假日期间可能医院中经验丰富的医生较少,就没有直接去就诊。从老家回来的当天,他和家人一起乘坐夜里的火车

去西安,到达目的地后他仍然感觉眩晕,呕吐不止。女婿的朋友到车站来迎接他们一行人,看见邓兆生的情况实在不妙便先把他送到了一个小医院就诊。“大夫一量血压,那个血压计直接爆了,测量不出来,大夫赶忙让我去大医院检查。”接着他们立刻去到西安市第八医院就诊,经过询问病情、CT检查等,他被确诊为轻度脑梗塞。

在医院通过打针、吃药、输液等三天的治疗,邓兆生停止了眩晕和呕吐,等回到北京他又去了朝阳

医院。和大夫说明情况后他便被要求住院观察治疗,在医院十一天时间。据他回忆,那时的症状主要表现为吐字困难、肢体偏瘫(左右肢体不能同步)等,因此他走路困难、无法跳跃。“我就觉得要知足常乐,有病了就积极治疗,总是自己难受心情不好会更影响身体健康。”邓兆生的心态十分乐观,患病后他并没有就此放弃,而是立刻振作积极接受治疗。此后他又在广安门医院接受针灸治疗,之后开始每日晨练。

### >>>坚持锻炼风雨无阻 捐赠步数助力公益

现在邓兆生每天晚上九点钟就会睡觉,凌晨三点多醒来,已经形成了生物钟。醒来后他会先在床上做踢腿等活动,然后使用手机收音机收听《老年之声》节目,从中学习一些医疗知识。六点多再起床给家人做早饭,等到孙子出去上学,他就出去开始晨练。或许是在部队的经历锻炼了他的意志,他每天早上同一时间都会进行至少两个小时中高强度的锻炼。他现在的锻炼

项目有跑步、踢腿、踮脚等,可以锻炼心肺功能,而且也能锻炼肌肉、关节等。“我不要求跑的速度多快,累了就歇一会,主要就是锻炼身体。”每次晨练跑步他断断续续能够达到7公里,同时他还会用手机、运动手环计步,日均可达两万步。对手环中显示的步数、速度、心率等,他每天也都会详细进行记录。通过锻炼,现在他的身体情况得到明显好转,药量减少,血压基本稳

定在140左右。因为学习了医学知识,现在血压发生变化他也逐渐能自己判断原因。

其实从运动中,邓兆生也找到了自我价值,收获了快乐。2017年11月他发现微信运动可以通过捐赠步数做公益,自此以后他开始每天捐赠步数。原来微信运动步数只要达到一万步即可参加公益捐步,点击页面上的“捐赠步数”就会得到一个捐款金额,腾讯公益基金和爱心企业就会将这些

捐款投入到公益中。“我一天最多的时候能捐4元多,最少就是1元左右,自己很开心很有成就感。”现在,他已经坚持了4年多时间,累计捐赠了1800余元,运动的勋章也积累了91块。

另外,邓兆生还会经常帮助他人。“我自己闲不住就会做点手工活。”他经常自己做一些凳子、马扎,家里的凳子坏了他就自己修理,邻居家有东西坏了或者需要帮助,他也会积极去帮忙。

## 达人说画 中国山水画学习 第九课:特殊树木的画法(上)

近期,国内多地相继发生疫情,大家最好进行居家防护。那么如果在家不知道要做什么,不如一起来学习山水画吧。

山水画中常见的特殊树木有松树、柏树、柳树、杨树、槐树、梧桐树、芭蕉树。这些树在自然界中及山水中都易于辨认,画法上也是各具特色,本期先介绍两种。



姓名  
杨纯

社区  
和平村一社区



步骤①



步骤②



步骤③



夹叶法



点叶法

### ►(一)松树的画法

**松干:**用有力的线条勾出主干与分叉,在干的一侧加皴,根据松的具体形态来定。用墨要干,不可太湿,表现树皮苍老。最后勾小松枝。勾皴完毕,干透后再染淡墨,皴的部位,可反复染几次,注意不能染得过重。

**松叶:**用笔根据形态来定,有圆形、半圆形、平排形等。用笔要注意细而不弱,粗而不腻,用墨要浓淡燥润自然。以黄山松为例,叶密而短,层层如盖,要用圆形叶或半圆形叶,用墨浓重。

**点苔:**点苔让松树要显苍劲老辣,是表现松果、寄生植物等形态。藤本植物缠绕松树者,亦需点苔。

**着色:**墨迹干透后着色,松干用赭石加墨染,叶用花青加墨或汁绿加墨染,也有重彩画法,在染好的松叶上用石绿画枝叶,表现春秋华茂。染色可分数遍完成,一遍不能太重,否则掩盖墨色,反而不美。最后用汁绿勾画松针,赭石勾画松干,使之色与墨融为一体。

### ►(二)杨树的画法

在北方山区的农村,路边、村旁、山沟中多见杨树要表现这里的景致就不能不了解杨树的画法。杨树的外形特征是挺直向上,叶大而圆,主干挺直,树枝的长势都是向上的。另有一种小叶杨叶片较小些。

杨树干用笔应挺实圆润,叶子用点叶或夹叶法画,点叶时笔蘸墨要饱而浓,下笔提按有轻有重,点的叶要厚实丰满。夹叶法画杨树叶则以中锋用笔为主。

双井红色  
博物馆  
第35期



### 人物名片

姓名: 李宝忠  
年龄: 75岁  
社区: 双花园

打开一个铁盒子,一沓沓泛黄的旧粮票,一张张购买证,展现了我国计划经济时代的拮据不易,也让李宝忠再一次回到了那个年代,仿佛拿着“鸡蛋票”凌晨排队买鸡蛋的情景又浮现在眼前。让我们聆听李宝忠的故事。

■文/何健聪

# 走过困难年代 节俭品行不改



李宝忠保存的购货证



李宝忠保存的各类购物票券

## 壹 经历困难时期 曾煮树皮果腹

李宝忠出生于1946年,亲身经历见证了新中国站起来、富起来、强起来的过程。在他儿时,新中国处于起步阶段,积贫积弱,很多物资非常匮乏,甚至难以满足正常生活需要。据李宝忠回忆,六十年代时吃不饱饭,肚子饿了便去田里挖野菜,野菜挖光了就去别人的田里找收获过后剩余的白菜根、白薯须等,实

在没有吃的就扒树皮,剥下较嫩的内层煮来饱腹。七八十年代的时候,生活水平有所提高,但总体来说物资供应还是十分有限,在统购统销政策下,日常购买粮食布料、家用煤炭、生活电器等等都要凭借票证,按人口严格限制数量。在当时,粮票最为重要,被称为“第二人民币”。粮票分为全国粮票和省、市、县等地方粮

票。如果遇到需要异地出差的情况,就需要把地方粮票兑换成全国粮票,否则就要饿肚子。

据李宝忠回忆,在当时只有过年才能买到花生、瓜子和糖果,在春节到来之前,按照家庭户籍人口数量进行购买。即使钱足够也多买不了。“当时好像是按每个人头可以买三两瓜子、半斤花生、二两糖。买完之后家

长会把这些藏起来,等到除夕的时候才拿出来,大家围圈坐挨着分。”他说道。当时李宝忠的孩子在年底出生,为了能多买到一人份,他在年底之前多次跑到派出所办理户籍。在物产丰富的今天,李宝忠感慨道:“在以前,想吃吃不上,想用用不到。现在好了,想买的全都有,但是有的人就开始浪费了,这是大错特错的。”

## 贰 恪尽职守 不忘节俭惕后人

李宝忠一直以来从事军工领域,做事认真专注。一路以来,他从基层车工到车间副主任再到副总工程师,但是从未因自己的职位变化而改变自己的工作习惯和工作作风。他最忙时一天连续工作十二小时,甚至任职科室干部以后,还经常参与厂内的劳动、支农、拉练等。因为过度劳累,他

不得已选择退休。退休后的他仍然心系事业,2002年他被邀请从事军工质量认证工作,他还是保持之前的工作习惯,甚至经常忙于工作而忘了吃饭。李宝忠的身体状况越来越差,甚至有次在搞认证时被拉到医院抢救,电击三次,险些丢掉生命。因此,他不得已离开岗位,养护身体。“军工产业最

重要的就是质量,质量不行就什么都没有。而且我性格就这样,做就要把它做好。”李宝忠说道。

李宝忠一直保持勤俭节约的美德,即使在当今这个物产丰富、吃喝不愁的条件下,他仍然坚持节约资源、废物利用等,他将平时的矿泉水塑料瓶收集起来,剪开瓶口做成物品收纳盒摆放在柜

子中。

他也非常重视家庭教育,除了对自己的儿女叮嘱教导之外,对孙辈的教育也十分上心,从小就教育他们节约物品、反对铺张浪费。“不能因为现在生活水平提高了就不节约了,尤其对待后辈,他们没有经历过挨饿的年代,要让他们明白节俭的道理。”李宝忠说道。



双井宝贝

如果您身边有0-12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/何健聪



卢逸宸 5岁

## 梦想成为 篮球运动员的逸宸

大家好,我叫卢逸宸,今年五岁半了。我喜欢奥特曼,最喜欢的是迪迦奥特曼和泽塔奥特曼,因为他们代表着正义,打败怪兽,拯救人类。我平时买的衣服、书包、铅笔盒都会挑选奥特曼的图案。我喜欢蓝色,爸爸妈妈给我买鞋子、衣服的时候经常会买蓝色的,蓝色代表活力。

爸爸妈妈周末的时候会带我去划船,划船的时候在小船上飘飘荡荡,湖面上的风迎面吹来,非常凉爽,我感觉特别舒服。我还喜欢坐飞机,过年的时候我爸爸妈妈带我坐飞机回老家,在飞机上往外一看蓝天白云真的太漂亮了。我的老家在浙江金华,等飞机飞到金华上空快要降落的时候我看到地面上的一片绿色树林和蓝色湖泊,我特别激动。

爸爸喜欢吃烤鱼、烤鸭、烤肉,我也喜欢吃,妈妈喜欢吃火锅,我也喜欢吃,他们爱吃什么我就爱吃什么。薯条、汉堡我也很喜欢,但是妈妈说这是垃圾食品,偶尔周末才会给我买。有时候趁妈妈加班的时候爸爸骑电摩带我去吃薯条和汉堡,被妈妈知道了她就会批评我们。

我喜欢打篮球,有时候去公园打,有时候在小区里打,有时候是和爸爸妈妈一起,有时候是和姥爷一起,我已经练习了很久的发球。我长大了想成为篮球运动员,我最喜欢的是乔丹,我觉得他打球很厉害。平时会看有一些篮球的新闻资讯,也会看一些比赛直播。之前和爸爸一起看奥运会直播,我们一起为中国运动员加油!(人物来源启明德幼儿园)



开门办报  
居民投稿  
第76期

## 《榜样·是无穷的力量》

■陈宪平

每个人都经历过青春朦胧的年轻,我也励志它为座右铭:“在回首往事的时候,不因碌碌无为而羞耻……”以热血铸就不变的信仰,以忠诚彰显赤子之心,以奉献践行使命担当,用善举照亮砥砺前行,百年长河流淌的是革命英烈的热血,惊天地泣鬼神——仍令我们热血偾张与恸容!

古人云:三人同行,必有我师;兢兢业业恪尽

职守,克己奉公无私奉献,匡扶正义见义勇为,不弯脊梁为民请命……榜样层出不穷!在我们身边就有这样的楷模。

老同志杨淑琴,维吾尔族人,热情与执着的气质与生俱来。六十五年的党龄,在平凡中度过,不忘初心,几十年如一日,把火热的情怀化为凝聚的感召,砥砺前行任岁月枯荣;“梨花淡白柳深清,人生看得几清明。”

30号楼的街里街坊最难忘,为居民排忧解难中,总会有杨大姐的身影。“居民事儿的热心人、贴心人”美誉,是最真挚的褒奖。

同志们都称赞大姐有范儿,境界——象一幅画,善举——象一首歌,谈笑——象和煦的春风,助人——更象一团火。在党百年诞辰的光辉时刻,佩戴上党中央颁发的奖章,激动的笑靥是那

样的灿烂,岁月虽然让我苍耄,追求的理想让我永远年轻!

“我是老党员了,特别感谢党的培养、同志们的帮助,在今天特殊的日子,向组织交一份特殊党费”。同志们都被这份真情感染,杨淑琴大姐啊,你就是——我们身边的榜样,将力量无穷!

鸣谢:对在创作过程中支部老同志的热心指导表示衷心地感谢!