

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 13 日

星期四 腊月十一

第 546 期

本期 8 版

邮箱: jrsjyx@126.com 电话: 87759538

冬奥倒计时

“双井准备好啦!”

今天距离北京冬奥会开幕不到 22 天,2021 年是冬奥会筹备的重要一年,双井除了氛围感十足的装置,还从知识科普、疫情防控、环境改造各方面全力迎接冬奥的到来。

报刊亭
限定版冬奥元素公交车
乐成广场前奥运奖牌榜

氛围布置

冰雪运动

在各个社区进行运动推广
号召居民动起来
增进对冰壶、滑冰等
冰雪运动的了解



老旧小区改造
路面铺设
美化街角
环境更宜居

环境美颜



志愿服务

开展大扫除等
各项志愿服务保障
一起让家园更美好

打造数字经济示范街道
适应数字经济发展的新趋势
更好助力冬奥

大数据助力

【相关链接】

还有不到一个月的时间,北京 2022 年冬奥会就要开幕啦!双井居民早已迫不及待,想与北京共赴这场盛会。双井人精心组成了舞蹈队伍,在党群服务中心拍摄舞蹈 MV,与冬奥一起向未来。



开展“云课堂”等
知识宣讲活动
一起点燃冬奥梦想

知识科普

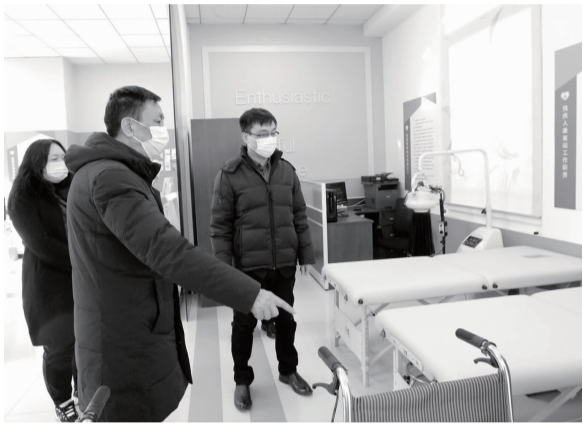


双井街道加强疫情防控检查工作 推动加强疫苗接种

明察暗访 筑牢疫情防控网

目前,国内多地报告本土病例,春节即将到来,人员流动更加频繁,为了筑牢辖区疫情防控网,街道以明察暗访的方式,对辖区开展疫情防控大检查。

>> 突击检查各大商场 指导防控措施落实



“您好,请出示顾客来访台账。”近日,综合行政执法队对合生汇等辖区商场开展疫情防控突击检查。

检查中,工作人员对商场一米线、健康宝二维码、测温仪器等进行严格检查。工作人员发现,合生汇等各大商场各项防疫硬件措施均落实到位,严格执行进入商场佩戴口罩、扫码测温等各项措施,门前落实一米线等防疫政策,工作人员及进入顾客均佩戴口罩。

目前,国外疫情高

发,国内天津、河南、深圳等多地报告本土病例,全市疫情防控面临境外境内双重风险。春节将至,人员流动更加频繁,北京冬奥会和冬残奥会举办在即,疫情防控一刻也不能放松。为保证防疫落实到位,街道行政执法队工作人员对合生汇进行行政指导,要求物业在自身防疫力量的基础上,广泛发动各商户,严格落实入楼管理,加强场内巡查,提示人员间距,发现顾客未佩戴口罩的情况,要及时进行提醒。



据了解,除了突击检查各大商场外,为了筑牢辖区疫情防控网,街道其他各部门还以明察暗访的方式,督促合生汇严格落实各项防疫措施。坚持“外防输入、内防反弹”的防控策略,严格落实四方责任,从严从紧,科学精准,有效控制和降低疫情传播风险。

截至目前,平安建设办公室检查中央、市属单位防疫工作,完成全覆盖检查42轮次;社区建设办公室检查酒店2家,经检查单位疫情防控措施

落实较好;民生保障办公室抽查双花园社区养老驿站、恭和苑,其中双花园社区养老驿站工作人员在与来访市民接触过程中,未佩戴口罩,已经批评教育,整改完毕,目前一切正常;综合办公室对辖区内23座商务楼宇完成全覆盖检查50轮次;城市管理办公室本周对工地完成全覆盖检查48轮次;综合行政执法队共检查七小门店176家,三类场所27家,发现问题6家,已张贴公示并要求立即整改。

■ 链接

疫苗接种点位预告

1月11日0—24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例221例。目前,防疫形势依然严峻。为了筑牢疫情防控网,实现新冠疫苗应接尽接,请还未接种新冠疫苗的朋友们尽快接种。

📍 接种点位一:垂东社区

接种地址:垂东社区活动室

接种时间:1月13日至15日

上午9:00—11:30

下午13:30—16:00

📍 接种点位二:光环社区

接种地址:双花园南里一区(1号楼后)温馨家园

接种时间:1月16日

上午9:30—11:30

下午13:30—16:00

◎ 接种注意事项:

1.接种新冠疫苗加强针必须满足第二针接种185天;

2.进行疫苗接种时,请携带本人身份证与手机。

拆除隔断 清理违法群租房 46家

近期,双井街道平安建设办公室违法群租房治理办公室对辖区内各社区,开展了为期一个月的“群租房节前联合检查”工作。

据了解,此次检查从2021年12月1日至2022年1月10日,共巡查出租房屋220家,其中涉及违法群租46户,拆除清退隔断房31户,清理上下铺及日租房15户,清退超标人员约60人。其中,在双花园一户群租房开展检查时,工作人员发现室内正在使用大功率取暖设备,并在其附近存放了少量烟花爆竹。“根据北京市相关法律法规要求,五环内禁止燃放烟花爆竹,室内也不能存放相关

物品。我们要对其依法销毁。”工作人员说道。工作人员立即将取暖设备断电,约谈相关负责人,并将烟花爆竹依法销毁。

近期,北京气温较低,许多居民及群租房住户在室内频繁使用大功率取暖设施,极易产生消防安全隐患、建筑安全隐患、治安隐患等问题。工作人员提示:广大居民应选择正规的中介机构租赁房屋,同时业主方应将房屋出租代理正规的机构,以防群租危害。后续,工作人员还会加大对辖区内群租房、隔断房的检查力度,欢迎广大居民提供线索,违法群租房治理办公室电话53604620。

■文/李竺霖

现场制作7米长杆 护城河内捞钥匙



社工自制工具在河内捞取钥匙

“您好,我的钥匙和U盘掉进护城河了,请问咱们能帮忙处理么?”近日深夜十时许,王女士行走在护城河边,不慎将随身携带的钥匙和U盘掉进了护城河。本着试一试的心态,拨打了市民服务热线。

在接到居民求助之后,社区工作人员陈建国第一时间联系王女士了解情况。第二天一早8时许,陈建国与另一名社区工作人员李禄,

顶着寒风来到了护城河边。考虑河中水流不快,钥匙与U盘都被钥匙圈串在一起,应该会固定在一个位置,不会被水流冲走。于是二人双眼紧紧盯着清澈的河面,不一会儿,就找到了王女士丢失的物品。“虽然看着钥匙距离水面不是很深,大约不到2米,但是想要拿上来还要费一番功夫。”陈建国与李禄计算着护城河的高度与水中钥匙的深度,向



社工将钥匙及U盘捞取上来

周边正在锻炼的居民借来2根三至四米的长杆,绑在一起之后约7米长,利用杆子上自带的铁丝弯钩,一个指挥,一个行动。在一次又一次的尝试下,经过半个小时的努力,铁丝弯钩终于穿进了钥匙圈,成功将钥匙与U盘捞上来了。考虑U盘为电子产品,在回到社区之后,他们第一时间将U盘与钥匙的水擦干,并放在干燥处。

在重新将钥匙与U盘拿回手中时,王女士十分高兴,她说:“钥匙丢了还没什么,但是U盘里的文件十分重要。不得已才拨打了求助电话,没想到,社区工作者们这么快就帮我找回来了。真的十分感谢!”

社区工作人员表示,每一位居民都是我们的家人,大家一定会像对待自己家人一样,竭尽全力帮助居民们解决生活中的难题。

双井街道组织学习党的十九届六中全会精神

回首来时峥嵘路 不忘初心勇向前

>> 不忘初心 为老党员送鲜花

2021年12月28日下午,九龙社区文体党支部组织召开了《学习党的十九届六中全会精神》党课活动。邀请一位身边老党员谈她一生在党的怀抱里成长的真实故事。

这位老党员就是熊友祐女士今年83岁,在她四五岁时成为孤儿。幸运的是她被送进了湖南长沙市当时的地下党办的孤儿院。在孤儿院里得到了党组织的关怀培养。

她11岁就开始为党工作,为地下党送鸡毛信,严守党的机密。13岁到达抗美援朝前线为党和军队做机要工作,直到1954年抗美援朝胜利后回到祖国。

在党的培养下,她成为上个世纪50年代清华大学建筑系高材生后,为祖国的国防事业和小三线建筑设计做出

了自己杰出的贡献,曾获得“优秀建筑设计奖”等称号。

熊女士说:“中国共产党深深植根于人民之中,带领全国人民战胜了国民党反动派,又不断发展壮大,直到今天成为百年大党,带领全国人民战胜千难万险,把祖国建设得繁荣昌盛。所以,我们要很好地理解党的十九届六中全会精神,不忘初心牢记使命,继续发展壮大。”现场,党支部的成员们还为老党员熊友祐送上一束鲜花,表达对她的敬佩之情。

与会人员深受感动,纷纷发言谈感想。大家感觉这种形式新颖、务实,用我们身边老党员的案例作为党课内容,题材真实,故事感人。大家纷纷表示,一定要不忘初心,永远跟党走。



>> 以身作则 为社区建设贡献力量

1月7日上午,百子园社区党委组织开展党的十九届六中全会精神专题学习,社区党委书记李新星作专题宣讲,社区党员及全体居干共40人参加了学习。

在活动开始之前,宣讲人员先为居民播放了冬奥会比赛项目——花样滑冰的介绍视频,主要介绍了比赛项目的历史由来、规则规范等,让居

民进一步详细了解冬奥项目,点燃对冰雪运动的热情。观看完冬奥项目介绍后,工作人员又为居民放映了日前北京市通州区出现新冠病例时的抗疫视频,倡议大家要带动家人朋友及时接种新冠疫苗,共筑免疫长城。

宣讲中,社区党委书记李新星紧紧围绕党的十九届六中全会精神的丰富内涵和核心要义,新

时代的历史性成就、历史性变革和“两个确立”的决定性意义,党百年奋斗的重大成就、历史经验和新时代的历史使命等几大方面进行了宣讲。

通过此次宣讲,参会党员及全体居干对党的十九届六中全会精神有了更加深刻全面的认识,大家纷纷表示,在今后的工作中,将切实把思想和行动统一到党的

十九届六中全会精神上来,认真总结2021年工作,谋划2022年工作,为百子园社区的发展贡献力量。

居民程晓杏表示:“我一直在学习强国上进行线上学习,感觉收获颇多,同时我也将积极参与线下学习活动,作为党员,应该以身作则,为社区建设贡献出自己的一份力。”



爱心粥已送达 这个腊八有点暖

“大家快来,今天腊八节啦,我们给大家熬了一些腊八粥,趁热喝。”1月10日,也正是农历腊月初八中午,大望社区工作人员走进顺丰速运金港国际站点,为大家送去腊八的问候。

新春将至,快递行业业务量逐渐增加,为了将包裹安全、快速地送到客户手中,顺丰速运金港国际站点的工作人员经常加班加点,即使到了用餐时间也是匆忙对付几口,考虑到快递行业工作特点,大望社区特意在中午顺丰工作人员回站点交接时送去一锅腊八粥,“保证送到快递员手里的还是热乎的!”



社区工作人员笑着说。“社区考虑的真是太体贴了,之前冬至为我们送来饺子,这次腊八节又给我们熬了腊八粥,喝完心里暖暖的,再也不怕‘腊八腊八,冻掉下巴’了。”顺丰工作人员曹莹说道。他表示最近几年在岗

位上感受到了越来越多街道和社区给予的关照和福利,让自己的生活更加丰富,让自己的工作更有保障。在今后,他还将坚守岗位,将自己本职工作做好的同时,利用业余时间参与社区建设。

据了解,在大望社

区还专门成立了“美井骑士团”的分支——“丰井骑士团”,并经常参与辖区内志愿工作,如违规充电线等现象“随手拍”反馈、共享单车摆放,助力社区建设。“顺丰速运金港国际站点的员工们是我们辖区内志愿者团队的重要组成部分,我们社区活动以及一些志愿工作都会经常看到它们的身影。”社区工作人员说道。

他表示“丰井骑士团”在平时为社区付出了很多,在享受新业态从业群体为生活带来便利的同时,社区也会尽可能的从生活、工作等方面为他们送出力所能及的关怀。

开展科普课堂 传递冬奥梦想

“2022年2月4日是大年初四,也是立春,更是2022年北京冬季奥运会正式开幕。此次冬奥包括速度滑冰、花样滑冰等多个冰雪项目……”为进一步普及冬奥知识,传递冬奥梦想,推广冰雪运动,1月10日,垂西社区开展了冬奥知识科普活动。

活动中,社区工作人员向居民们普及2022年北京冬奥会申办过程、冬奥会的发展过程、北京冬奥会的项目设置、比赛时间、各个比赛场地的建筑风格功能以及我国运动健儿在历届冬奥会上取得的优异成绩等。看着奥运健儿

们在往届比赛中为祖国争光的身影,许多居民热血沸腾。还有20多天冬奥会就要正式开幕了,虽然很多居民无法现场为他们加油打气,但大家一定会守在电视机前,为他们加油助威。

通过开展冬奥知识科普活动,不仅在社区内很好地普及了冬奥知识,还大大提升了居民们对冬奥筹办举办的知晓率,领略冰雪运动的魅力,感受冬奥里的科技,了解冬奥场馆建设者的匠心付出以及冬奥蕴含的文化内涵。下一步,社区还将开展更多奥运相关活动,欢迎居民前来参加。

叁 ▶ 【声音】



宁景凤
九龙山社区

我前段时间生了场病，痊愈以后还是手麻脚痛，行动不便，做饭也比较困难，后来我在社区的微信群里看到大家在说老年餐订餐的事情，就打算订一次试试。

本来社区需要订满20份才给送餐，后来在社区和送餐梁老师的努力协调下便不再限制起送份数了。这个送餐服务真的很方便，在微信群里报名，第二天中午就给送到社区，大都是低油低盐低糖低脂的菜品，而且每天不重样，为我们老年人着想。

今天的菜品有萝卜鸭块、杏鲍菇肉片、黄瓜拌拉皮、葱油豆腐，还有一份米饭两种面食以及一盒酸奶，非常实惠。



周辉
广泉社区

我80多岁了，和老伴两个人生活，订广泉老年餐差不多有一个多月的时间，基本上每天都订。之前我们是自己做饭，但是老伴腿不好站不了很长时间，所以两个人再买菜做饭比较麻烦，现在有老年餐就方便了。

我们感觉挺满意的，菜做得比较烂，味道、营养搭配还可以，菜量、饭量也比较足。我们两个人都不挑食，一般每次会有三四个菜，再加上主食和汤，我们都能吃完也不浪费。提前一周订好，中午溜达着就过来拿了，居委会的人也特别热心，帮助我们取饭。最后希望老年餐还可以继续完善，味道与菜品更加适应老年人需要。

双井街道各社区积极协调解决老年人用餐问题

“一站式”老年餐桌 专为他们设计

随着人口老龄化趋势，我们身边的老人越来越多，他们的衣、食、住、行等问题也随之被我们逐渐关注。双井街道各社区，撬动地区资源，积极为老年人开展相关服务，解决老人用餐难的问题，许多社区增设了老年餐送餐服务，下面就让我们去现场一探究竟吧！

文/李竺霖



壹

【养老驿站】

专项服务 方便辖区老年居民生活

地点：富力养老驿站

辐射范围：富力社区、富力西社区、光环社区

富力养老驿站位于富力小区D区。考虑到不同居民的需求，养老餐分为25元一份一荤、半荤、两素、15元一份一荤、半荤、一素餐，及丽华餐厅配送的20元一份一荤、半荤、一素、25元一份两荤、半荤、一素等多种选择。养老驿站还应广大居民的需求，开设了晚餐服务。养老餐从很大程度上缓解了老年居民用餐难的问题，得到了大家的一致好评。



地点：广和里养老驿站

辐射范围：广和里社区、垂东社区、垂西社区、广泉社区、广外南社区、双花园社区

福寿苑养老驿站位于广和里社区内，驿站在双花园社区设有办公点，除此之外，在广泉社区的协调下，驿站社区增设了临时送餐点。驿站根据需求，设置了两荤两素的标准食谱，居民可以根据自己的需求在其中任选菜单，费用根据您选择的菜品数量决定，标准一荤两素午餐为21.5元。送餐业务开展以来，得到了广泉小区居民们的一致认可。



地点：九龙南养老驿站

辐射范围：九龙南社区、九龙山社区

九龙南社区养老驿站位于辖区石韵浩庭小区内，驿站开设了养老餐服务，并且为了方便九龙山社区居民，驿站每天在社区办公室提供送餐业务。老年餐价格为刷老年卡22元一份两荤两素，使用现金、微信支付则为25元一份。除此之外，驿站还提供了护理产品代购、失能护理券购买等服务，为辖区老年人生活提供了很大的帮助。



贰

【社会企业】

党建协调 多种经营为居民提供便利

地点：全聚德双井店

辐射范围：广泉社区

广泉社区积极与地区企业进行沟通协调，最终与全聚德烤鸭店双井店达成协议，由全聚德烤鸭店提供社区老年餐服务，价格为38元一份一荤一素，主食二选一，并赠送汤、饮。全聚德双井店，还为居民提供熟食等外送业务，并结合节日、节气等为居民免费赠送月饼、腊八粥等餐饮。



地点：恭和苑养老院

辐射范围：东柏街社区、黄木厂社区、九龙社区

恭和苑养老院根据老年人营养配餐需求，每天中午对外售卖营养餐价格为35元一份两荤两素，20元一份一荤一素，为了满足辖区居民的需求，恭和苑的养老餐为每周一至周日，节假日无休息形式。周围居民可以根据自己的实际情况进行订餐，并自行取餐。



地点：恭和老年公寓

辐射范围：大望社区、百子园社区、茂兴社区

恭和老年公寓位于双井地区东部，经过社区的协调沟通，为附近居民提供养老餐送餐服务，价格分别为25元一份两荤一素，主食、粗粮套餐，20元一份两荤一素、主食套餐，并且节假日无休。送餐开始以来，订餐群内人数累积近200人。





在北京您经常会听到这样一个神秘组织,那就是“朝阳群众”。在双井也有这样一群“朝阳群众”,他们身背帆布包,手拿油工铲,无时无刻不在守护双井地区的安全,他们为双井“安全”筑牢第一道防线,他们就是“双井‘治安’志愿者服务队”,今天就让我们一起走进这群平均年龄65岁以上的“神秘”队伍,看看他们的故事。 ■文/李竺霖



双井街道打造平安新名片

“朝阳群众”在双井 18名志愿者组建服务队

A / 【组建】 “60后”上线“治安”志愿者服务队正式成立

2020年,双井街道筹建“治安”志愿者服务队,对辖区进行区域划分,志愿者按照两到三人一组,不定时对所辖进行社会治安、环境等内容进行巡查。

“我们街道所辖面积较大,西至东二环,东至东四环,我们这支志愿者服务队可以有效提升辖区社会面防控。”街道工作人员说道。据了解,双井辖区居民、党员、志愿者每当遇到重大节假日、重大活动时期,都会自发组织志愿者,前往辖区

内重要路口、重点商业街区进行值班值守,保障辖区居民的安全。志愿者的行动,对地区社会治安、环境等都起到了有效的保障。双井街道为了进一步保障辖区居民安全,维护社会稳定,经过广泛征求意见,最终确立成立“双井‘治安’志愿者服务队”。

“我们从2020年初开始筹划组建,最终确定以社区为单位的方案,即每个社区征集一名志愿者,按照社区划分区域,两到三人一

组开展巡视。”街道工作人员说道。2020年5月,第一批14名志愿者光荣上线,他们按照双井区域特点进行划分,每周开展两到三次不定时的巡查。随着双井街道社区拆分后,2021年1月,志愿者由原有14名增加到18名。

“咱们的志愿者平均年龄在65岁以上,我们在选择志愿者时考虑到他们的政治素质、身体健康等多种因素,最终确定了这18位志愿者。”工作人员

介绍道。据了解,双井街道为每位志愿者提供了袖标,并配有专业的清理反宣品、小广告等物品的工具,如油工铲、刷子、自喷漆、手套等。志愿者们在巡查过程中,如发现反宣品及随意张贴的小广告就可以使用相应的工具对其铲除。“这18位志愿者,对双井的社会面防控、社会治安起了很大的作用,他们不论严寒酷暑,随时随地开展巡视检查,为社会稳定起到了积极作用。”工作人员说道。

B / 【现场】 不定期巡逻 构建社会防控前沿哨

“您最近有没有看到陌生人随意出入呀,或者在楼里张贴、发放反宣品的人。”走在双井的大街小巷,您随时会看到这样一群人,他们身背绿色帆布包,佩戴朝阳区志愿者袖标,他们就是“双井志‘治安’志愿者服务队”成员。

“我们每周都会开展巡视,时间不固定,路线是在固定范围内随时

变化的。”志愿者说道。据了解,“双井‘治安’志愿者服务队”成员们每次出门都会背着重3、4斤的工具包,对小区内、外、公交车站、自行车棚、大桥下等地开展检查。检查内容包括违规张贴的反宣品、随意张贴的小广告、随手乱扔垃圾的居民、形迹可疑的人员等等。一旦发现,他们会及时进行拍照存

档,并第一时间进行上报。对于反宣品及小广告等,他们会及时进行铲除,对待形迹可疑的人他们也会根据情况上前询问,保障辖区居民的生命、财产安全。

“我们都是老党员了,又一直生活在这里,平时对小区里的居民都很熟悉,看见生人都会仔细留意一下。参加了‘治安’志愿者服

务队,就要更加认真负责了。”志愿者们纷纷说道。

这些志愿者们,平时就热衷于帮助他人,邻居间有事他们都会热心帮忙,并且经常参加社区的各种志愿服务。因此在街道成立“治安”志愿者服务队时,他们第一时间报名参加,为双井的平安建设贡献自己的力量。

C / 【声音】

◎姓名:罗璇芝(化名)

我入党已经36年了。从退休后就一直参与社区的各种志愿活动。当得知街道要组建“治安”志愿者服务队时我第一时间就报名了。

我们现在巡逻的范围南到广渠路,北到庆丰公园。除了三人一组不定时的巡逻,我每天早晚遛弯的时候也会顺便进行巡视。双井地区的治安及环境一直都很好,每次在外面跟人聊起我住在双井,大家对双井的评价都很高,我作为双井人很自豪。

我们开展巡逻之后,社区的环境卫生、社会治安才有了更大的提升。我们社区有很大一片平房区,我们现在也会不定时的去进行检查,提醒大家注意安全、注意卫生等等,现在大家的自觉性比之前有了很大的提升。街道对我们志愿者也给了很大的关怀,每次相关领导看到我们在巡查经常跟我们在一起,给我们的工作提供了很多帮助。今后我会持续参加相关的志愿活动,为双井的平安贡献自己的力量。

◎姓名:孙军(化名)

我入党36年了,退休后把党组织关系转到双井街道。平时的各种志愿活动我也经常参加,从2020年5月份开始,我就跟其他社区的志愿者一组,每周不定期的对广和里、和平村等地区,包括光明桥下这一片开展巡视工作。我们社区附近的治安、环境一直都很稳定,我们作为志愿者守护自己的家园,保障社区稳定义不容辞。

虽然我们不像警察等工作人员拥有执法的权利,但是我们的存在对不法分子还是有很强的震慑力。首都志愿者、朝阳群众一直以来是首都文明风貌的一张名片,我能够成其中一员也很荣幸。这也是我作为一名党员,应该做的事情。今后我将和其他志愿者一起,开展各项志愿活动,也欢迎更多的党员、居民加入我们的行列,为双井社会面防控贡献自己的力量,共同打造双井特色新名片。

◎姓名:王晓梅(化名)

我入党已经30年了。我从出生就生活在双井,对这里的人、事、物都有着特殊的感情。退休后,就积极参加社区的各种活动,并且成为了志愿者。2020年成立“治安”志愿者服务队,我第一时间就报名参加了。当时双井街道社区没有拆分,我们巡视的范围西至双花园社区与东城交界处,北至铁路及庆丰公园沿线、东至三环,南至广渠路,每次巡视下来都需要2个多小时。后来社区拆分,范围缩小了,我们就有针对性的对小区内的死角开展不定期巡视,防止在这些地方出现反宣品等,保障小区居民安全。

在巡视过程中,小区物业也会跟我们沟通,我们也会协助物业对小区内堆物堆料的居民开展劝阻等工作,保障小区内的消防安全。

在我们的带动下,我们小区内好多党员都积极加入到志愿者队伍中来,为社区平安贡献自己的力量。

今年,北京要迎来冬(残)奥会,我们作为首都市民,有着更加光荣的使命,我们要为平安北京、平安冬奥贡献自己的力量。

关于年货的最美记忆 硬核必备清单

我们一起来看看吧。
攒起丰富年味。那今年您家开始准备年货了吗？通常哪些年货是家中必备的呢？今天，
越近。一年辛劳的工作，在准备年货的时候倍感值得，春联、鸡鸭鱼肉、饮料等一点点积累起来，
俗话说：『小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。』现在腊八已经过去，春节的脚步越来越

文孙震阳 何健聪

壹 ▶ 周华丽 年龄:58岁 坐标:大望社区 必备年货:饺子

置办年货是每年春节来临之前每家每户不可或缺的头等大事,大家纷纷找闲暇时间出去购买吃的、穿的、用的等一系列春节所必须的物品。周华丽也是如此,家中的年货基本都由她来准备。

现在周华丽和爱人、儿子生活在一起。以前她都是在腊八节之后就准备年货,但现在因为家里人数不多,准备的年货数量也有所减少,她就更改到腊月二十三后再准备。据她介绍,每年要准备的东西种类非常丰富,包括调料、蔬菜、肉类、酒、饮料等等。“毕竟是过年的大日子,所有的都得准备齐全。”在她的印象里,最重要的年货就是饺子,因此她也会购买多种所需材料,一般会准备萝卜肉、韭菜鸡蛋两种馅料。

周华丽表示,其实现在准备的并不算多,在她小时候东西更丰富。“我小时候家里会买整个的猪头,还会炸酥肉等等,每个人也都有新衣服穿。”据她回忆,那时一到过年每个人都特别高兴,她十分感叹那种氛围。当然她也明白现在的变化是由于物质的极大丰富,大家随时可以在超市买到所需物品,自己也感到非常满足。

贰 ▶ 霍尧 年龄:37岁 坐标:北京工业大学附属中学垂杨柳校区 必备年货:手写福字

对于霍尧来说,开始准备年货就意味着一年一度的春节即将到来。春节是中国的传统节日,也是每家每户的团圆日,因此她十分重视年货的准备,东西全部齐全才能过好年。

霍尧的职业是一名初中老师,由于平时工作忙碌,因此她一般都是在学校放寒假之后再开始准备年货,而今年准备时间将是在腊月二十以后。据她回忆,每到准备年货时,他们一家三口就会一起去到超市,大家一起商量都需要购买哪些东西。或许是因为能够暂时抛开工作和学习,一家人一起全心迎接新年,他们心里都感到特别开心、幸福。首先她会购买一些对联、生肖贴画等物品,接着再购买春节期间需要的食材以及零食等。除此之外她还表示,小时候会觉得年货好像专指食物,但其实现在随着社会的进步和发展,带有科技感的一些物品如小家电、按摩仪等也可以算是年货的一种,她有时也会购买一些。

在霍尧的印象中,必不可少的年货还要数自己手写的福字,这也是她记忆最深刻的事情。因为上学时曾学过书法,于是她现在都会自己写福字,去年春节准备的福字还是和孩子一起完成的,这让她感到特别开心,以后也会继续坚持下去。



叁 ▶ 王现珍 年龄:70岁 坐标:百子园社区 必备年货:红包

对于王现珍来说,她儿时过年由于物资匮乏,生活条件差,在过年时会杀只自己家养的鸡和鸭,再买一些猪肉,再配上其他素菜,就是一年到头吃的最好的菜了。过年能有一件新衣服以及母亲亲手制作的布鞋就很高兴。

现在随着祖国的发展,人民生活水平提高了,一到过年,鸡鸭鱼肉、排骨、海鲜等等摆满餐桌,吃都吃不完,会剩到大年初一,这叫年年有余。现在过年时王现珍的女儿和女婿会组织家庭讨论,征集过年想吃菜单,之后便准备菜品。在过年那天由王现珍担任主厨,女儿女婿则在一旁打下手,最后也会配合制作两道经典菜品,一家六口人其乐融融。

现在无论大人小孩过年都会买来并穿上鲜艳漂亮的衣服,互相拜年,互发红包。现在随着科技发展,微信红包逐渐流行,在王现珍家庭过年时少不了的就是“微信抢红包”了。“前几年过年的时候我学了微信红包功能,过年发一发,抢一抢很有意思。”王现珍说道。但她表示还是会给孙辈的孩子们准备纸质红包,这样让孩子更直接地感受到浓浓的节日气氛。



肆 ▶ 刘来全 年龄:73岁 坐标:垂东社区 必备年货:红点馒头

谈到过年,刘来全回忆起50年代自己儿时过年的回忆,那时候生活条件比较差,但是大家对过年很重视,一进入腊月大家就开始准备年货了,米面粮油肉蛋菜,花生瓜子水果糖,茶叶点心,除了这些之外,每家每户必备的还有鞭炮、走马灯、年画、对联、福字。

俗话说“二十三,糖瓜粘。”腊月二十三小年那天要吃糖瓜,据说糖瓜原本是上供用的,后来吃糖瓜的习惯保留了下来。以前过年的时候亲戚朋友互相串门拜年,小孩给长辈拜年是要磕头的,现在移风易俗改为鞠躬了;以前生活条件差,难得买新衣服,过年买新衣服新鞋放到大年三十晚上才穿。

“以前生活苦,馒头都吃不上,所以老盼着过年,现在生活好了,天天像过年。”刘来全说道。

重要的是,在当时刘来全的家里过年时会蒸很多馒头,用高粱杆把外皮剥开用线捆一下,沾上胭脂,在馒头刚熟时在馒头上点上一个红点,蒸熟以后存放在缸里,代表着新的一年红红火火。直到现在为止,他还保留着这个习惯,每逢过年都会蒸上一锅红点馒头,希望新年开好运。





每天清晨，我们或许都可以在小区、公园等地方看见很多人在锻炼，抖空竹、打柔力球、打太极拳、跑步……锻炼的项目多种多样，每个人也都有自己喜爱的项目。虽然项目不同，但他们都有一个共同的目的，那就是以此提高身体素质，同时还能结交朋友。自退休后，她已经坚持锻炼很多年了，今天，让我们一起听听她的故事吧。 ■文/孙晨阳

坚持早起健身八年 锻炼一小时追逐朝阳



【人物名片】
冉冉
年龄：70岁
社区：富力西



冉冉正在进行八段锦练习

>>>长期失眠 学习多种健身项目

“我以前血压高、血糖高，身体也显得特别弱，总是要吃很多药，后来就开始锻炼了。”冉冉表示健身运动确实对身体特别有益处，通过锻炼，现在她的身体情况有了很大变化，她已经坚持练习八年了。

据冉冉介绍，退休之前她一直忙于工作和家庭，没有多余的时间锻炼身体。而且那时候身体也比较健康，便没有过多注意锻炼。然而退休后，随着年龄增长，她慢慢出现血压高、血糖高等情况，身体变得虚弱。同时她每天晚上还会失眠，每当失眠时她就焦虑不安，十分烦躁，通过吃安定片才能睡着。

如果药效不足了，她就继续加量。随着身体健康情况的变化，她逐渐意识到锻炼的重要性。2014年她偶然在小区活动中心的电视上看见38节回春医疗保健操，于是她便开始每天练习该保健操。那时候小区里有一个较大的活动场地，很多居民在那里下棋、练操、打球等，里面还有一台专供大家使用的电视。每天晚上大家吃过晚饭就一起去到活动中心跟随电视练习回春医疗保健操，男女老少都跟着屏幕中老师的教导一步一步模仿，人数最多时能达到20人。

2017年冉冉为了照顾孩

子来到富力城小区，起初她依然自己练习回春医疗保健操，直到2019年她才又增加了其它项目。原来那时她在小区中碰到了正在“走八卦”的蒙女士，围着一棵树走步的行为引起了她的兴趣，此后她就和蒙女士一起又练习八卦步、八段锦等项目。“我练习八段锦之后大概一个月时间，不用吃安定片就能睡着了。因为从中受益了，就一直坚持”。去年在另一位居民的带领下，她还学习了易筋经。其实她也想过要学太极拳，但由于太极拳的动作相对复杂，她感觉学起来有些吃力，便没有继续。

>>>每日早起锻炼 带领邻居共同健身

冉冉刚开始学习八段锦、易筋经时就是跟着大家一起比划，遇到跟不上记不住的动作，她就回家自己再钻研。她把动作的做法转换成文字的形式做好笔记，一边看笔记、视频，一边跟随练习。晚上睡觉时她也会先在脑海里想一遍动作，如果有哪个动作忘记了她就打开灯再看一遍笔记，十分刻苦。“动作要想做到位就得每天坚持练，大家都很努力，这对我也是一种激励。”原来现在她是一个小队伍的领队人，有5个人跟随她一起锻炼，因此她自己要先做好表率。她们每天早上都会在小区的一个凉亭中进行练习，天气较冷时时间定为七点半，夏天则更提前一些，最早

的时候六点就已经出来。在锻炼时，她会拿自己的手机播放相关音乐，然后分别练习38节回春医疗保健操、八段锦、易筋经。回春医疗保健操大约需要40多分钟时间，八段锦和易筋经则分别需要10分钟左右，大家一边做动作一边聊天，氛围十分欢乐。

值得一提的是，就算是雨雪天气她们也未曾停止锻炼。据冉冉回忆，2021年冬天第一场雪的时候，外面风雪交加，大家就都是坚持出去练习结束才回家。“大家一起就会比较守时，锻炼就得坚持，三天打鱼两天晒网肯定效果不大。”通过长期练习，她和队员们都感觉受益良多。现在冉冉的气色特别

好，睡眠也有了很大改善，几乎不用再吃安定片就可以从晚上十一点一觉睡到早上。同时她的血压、血糖也变得稳定，虽然仍需要坚持服药，但药量已经减少了一半。“我有段时间没看见她了，这次再见感觉她脸上都特别饱满，真像变了个人。”蒙女士评价道。与冉冉同队的任女士此前也是一直精神状态不佳、每晚失眠，现在人看起来特别精神，也不经常失眠了。

“身体健康了一方面自己省得受罪，另一方面也不用麻烦儿女，还能再帮帮他们。”保持着这样的心态与想法，冉冉锻炼了多年时间，之后她也不会放弃锻炼，希望更多的人都能加入进来。

达人说画

中国山水画学习第十课： 特殊树木的画法(中)

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。上期介绍了松树与杨树，本期再介绍两种。

(一)柏树的画法

柏树干：在勾勒树形的时候，一边勾，一边扭皱，注意线条的粗细搭配，可加擦笔，加强苍老的感觉。画小枝不能太琐碎，删繁就简，取其大势，注意疏密关系。勾皴好主干之后，对纹理的大关系进行渲染，用淡墨干染，所谓干染是笔上含墨水少一些，如用擦笔，可积染数层，画出老柏树的精神气质。

柏树叶：用重墨圆点，画出如团块状的叶子结构，也可以用细点，根据画面的需要而定。点的时候不能平，平板无生气，要按照树的内外结构，依次点，前面的墨重些，后边的墨轻些。注意点的干湿变化，浓密处湿，稀疏处干这样感觉丰富。

染淡墨：柏叶要用淡墨渲染，求得整体效果的一致，有森然如荫的意趣。可用大一些的笔来染，每次要淡，不能太黑气。

染色：染色时柏干可以用淡青色或淡赭色线条复勾墨线，不要平涂，平涂易死板。柏叶以黑青或者黑绿染，黑青是花青加黑，黑绿是花青加藤黄再加黑，黑不可加太多，否则色彩不生动。

(二)梧桐的画法

主干：以淡干墨勾画树叶大结构，注意分叉处，结疤根处用笔，要自然有趣，勾完后再用侧锋横皴树皮纹理，顺着干形一笔接一笔连续皴出，笔与笔之间要有联系，有干湿变化，结疤处用淡墨点画。加画小枝，从上往下，穿插疏密要自然。

梧桐叶：用阔笔画，三个叶五个叶一组，重叠下去，细叶要有浓淡变化。补满树的大形，要留出主要的树干与小枝。双勾画法，先画叶筋，再勾外形，用笔平稳有力，一组两组自然生发，构成大形。点墨叶梧桐表现盛夏，勾叶表现秋色，点叶用汁绿渲染，双勾叶用赭石渲染，也可用石绿，因意而定。树干可以留白，也可染赭石、汁绿、石绿。



柏树干画法



柏叶画法



双勾梧桐



点叶梧桐



钱币除了正常的支付、流通功能，邮票除了正常的邮寄功能之外，收藏家们又为它们赋予了新的功能：收集。收集爱好者韦剑萍也是如此，视钱币、邮票如珍宝，她生活中的很多感慨、开怀、悲戚都来自于它们，让我们了解她的故事。
■文/何健聪

邮票上了解历史发展 钱币中见证祖国变迁



人物名片

姓名：韦剑萍
年龄：63岁
社区：百子园



韦剑萍收藏的第三套人民币



收藏的各类纪念币

壹 从事财会工作与钱币结缘

韦剑萍 1958年9月出生，出生于北京市东城区的工人家庭，她的母亲是航天事业的实验员，由于长期接触化学物品，身体健康受损，再加上孩子年纪较小，便提早退休回家照顾孩子。

1969年韦剑萍一家响应国家号召，到北京市怀柔区上山下乡。由于她的父亲需要在工厂岗位上

工作，便由她的母亲带领他们三个孩子到了怀柔区九渡河镇的农村中参与生产劳动，初到农村时由于生活环境差异，在当地的的生活成了一家之难题。当时生产生活物资比较匮乏，加上他们兄弟姐妹三人年纪尚小，日常的生产劳动基本都由母亲承担，在丰收的秋季时粮食较多，尚可满足日常需要，而

在春季时，余粮较少，他们一家只能到农村里各乡亲们家中借粮甚至到田里找一些野菜挖来饱腹，经常在高强度的体力劳动下每天却只能吃两顿饭。

1976年她被分配到附近的一个鞋厂参加生产劳动。1984年底，她被调到北京市怀柔区庙城中学担任财会工作，负责学校的各类账目流水的统计

核算等工作以及学校职工近三百人的薪酬工作。1995年工资改革时是她记忆里工作生涯中的一大难关，在当时每个职工的材料都要写满三张将近一米长的纸张，她都要逐一认真采集、统计、调查、核对信息，不敢出丝毫差错。几十年的财会从业经历，也让她和“钱币”之间产生了一种独特的缘分。

贰 痴迷收集 纪念邮票每年不落

1990年，她的同事送给她一套亚运会熊猫纪念币，她拿到后十分喜爱并小心珍藏，也正是从这时开始，她对各类纪念钱币的喜爱便一发不可收拾。接触熟悉之后，她自己手里的收藏品也越来越多，她打开自己收藏的第三套人民币一边展示一边说道：“这些旧版钱币上的图

案有很多工人农民生产劳动的场景，展现了当时那个年代的人民昂扬向上的生产生活状态。”除此之外，伟人诞辰纪念，2008北京奥运会等重大活动，濒危动物系列等纪念币、纪念钞她也积极了解收藏。“从这些钱币上我学到了很多，也激起我学习各种知识的欲望。”韦剑萍说道。

除了各类纪念币、纪念钞以外，她还热衷收集邮票，1990年到2020年每年发行的套装邮票纪念册她都会收藏。韦剑萍表示自己从邮票里学到的东西很多。比如拿到建党、建国纪念邮票她就去了解学习相关知识，拿到航空航天类邮票她又去搜索探究

发展历程。收集邮票和钱币对她的生活方式也产生了很大的影响。“这些年来在钱币和邮票上看到国家的一个个大事，感到祖国发展的不易，再回想起自己童年、青年时期的生活经历，深刻的感受到了翻天覆地的变化，我们要珍惜来之不易的幸福生活。”韦剑萍说道。

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



张熙悦 4岁

喜欢唱歌的熙悦

我叫张熙悦，今年四岁半了，在德福双语幼儿园学习。可能大家都会说奥特曼是男孩子喜欢的，我作为一个女孩也喜欢很多男孩都喜欢的奥特曼，平时放学以后以及假期的时候在家看奥特曼，我特别崇拜他们，我觉得他们是英雄。我自己也想像他们一样勇敢、坚强，为大家奉献出自己的一份力量。

万圣节的时候妈妈还带我姐姐一起去买了南瓜灯和南瓜帽，还一起玩了套圈游戏。我平时喜欢玩玩具，妈妈之前还给我买了小鸡、小熊、小猪佩奇等各种玩具，我特别喜欢。我还喜欢买一些芭比娃娃和其他的各种各样的可爱贴纸，我把它贴在书上、本子上，特别漂亮。幼儿园举办了跳蚤市场，我和妈妈姐姐一起商量，把家里一些买了很久的玩具拿去卖。在跳蚤市场开始之前摆好摊位，我先和我的好朋友互送了礼物，开始之后我在市场上卖出了很多东西，赚了十几块钱，我特别高兴，我拿着赚到的钱又去挑选了一些其他同学卖的东西。

我最喜欢的颜色是粉色，我认为粉色是公主的颜色，所以妈妈带我买衣服的时候我都会先挑粉色的，穿上之后站在镜子前面好像我就变成了公主。我还喜欢绿色，绿色是小草、大树、森林的颜色，代表生机和活力，代表着希望，每次去公园看到绿色的小草和树叶就感觉眼睛特别舒服。白色也非常漂亮，代表干净、纯洁。

我还喜欢唱歌，我会唱《天上的星星》，这是老师教我们唱的，回家妈妈夸我唱的很棒，我还要学更多的歌唱给她听。（人物来源双井启明德福幼儿园）



吴俊虬
社区 富力西

创作心得：

近年来，新冠肺炎疫情肆虐全球，然而英雄的中华儿女，抱着坚决打赢这场疫情防控“保卫战”的决心，各尽其能。我们大家团结一心，科研工作者众“智”成城，研发出稳定的新冠疫苗，且到目前，全球用的新冠疫苗约一半来自中国。医疗工作者以及志愿者们不分昼夜高强度工作，他们不畏艰险，勇往直前，壮志凌云。以钟南山为首的院士们埋头苦干，拼命硬干，研究、指导国内疫情防控工作，他们的正气振古今，他们的丹心照日月！相信铮铮铁骨的中华儿女必将打败一切困难，无往而不胜！



壮志凌云



众“智”成城战疫情



正气振古今 丹心照日月