

我们,每周四与您见面!

2022年3月3日

星期四 二月初一

第552期

本期8版

立足社区 品评身边事
面向居民 服务咱家人

今日双井

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

SHUANGJINGTODAY

邮箱: jrsjyx@126.com 电话: 87759538



双井街道多措并举迎接冬残奥会

乘东风 燃冰雪 解锁双井冰与火之歌

燃情冰雪, 奋勇向前, 乘着北京2022年冬奥会的东风, 双井地区也掀起一场冰雪热。冬奥会期间, 双井冬奥氛围拉满, 一派热烈氛围; 保障人员细致服务, 挥洒满怀热情; 全民参与冰雪运动, 保持满腔热爱……接下来, 跟本报记者一起, 用一组图片解锁双井冰与火之歌。

建阵地

▶ 建阵地

依据北京市残联办公室《关于做好冬奥示范温馨家园创建工作通知》的要求, 双井街道开展了冬奥示范温馨家园创建工作。按照精准服务要求, 加强了服务阵地建设, 重点打造温馨家园便民服务圈, 实现残疾人服务全覆盖的工作目标。市残联专家组对双井街道温馨家园创建工作给予了肯定, 对温馨家园冬奥活动和残疾人文艺表演展示情况提出了意见和建议, 更好的提升冬奥示范温馨家园的服务水平。



无障碍

▶ 无障碍

双井街道制定了《关于进一步促进无障碍环境建设2019-2021年行动方案》, 切实解决无障碍环境建设领域的突出问题, 始终坚持问题导向、坚持条块结合、坚持多元共建。城市道路、公共交通、公共服务场所、居住社区的无障碍环境建设得到全面提升; 分阶段做好组织实施。通过三年的不懈努力, 全力打造了本地区无障碍环境精品街区、无障碍环境便民服务圈, 得到上级高度认可和居民的一致好评。



强检查

▶ 强检查

在冬残奥会举办期间, 双井街道各部门将持续对辖区周边商超、餐饮、酒店等相关人员密集单位进行检查。检查内容覆盖安全生产、消防安全、燃气安全等多个方面。在检查过程中, 工作人员发现店家存在消防标识不清、消防培训记录缺失、消防通道堵塞等多种问题。工作人员立即对存在问题的店家下达约谈通知书, 后续, 双井街道还将持续开展相关检查, 请广大商户积极配合。



大扫除

▶ 大扫除

为维护好小区的良好居住环境, 加强环境治理工作, 2月26日, 双井各社区组织辖区党员志愿者开展了周末大扫除活动。活动中大家对小区内花坛、健身器材等公共区域展开了集中打扫、扫落叶、捡垃圾、清理卫生死角。此次活动不仅美化了社区环境, 还提高了社区居民的环保意识, 以实际行动带动更多的居民参与到活动中来, 以更好的绿色的生活环境迎接冬残奥会的到来。



办活动

▶ 办活动

“雪容融是一个灯笼造型, 它给人一种从心里发光照亮别人的感觉, 希望在座的各位都能点亮心中的梦想……”冬残奥会的大幕即将拉开, 双井温馨家园通过各种活动带动残疾人朋友了解冬残奥会、参与冬残奥会。残疾朋友表示自己多次参与温馨家园活动, 每次都能收获满满, 而且感受到双井街道对残疾人朋友工作的用心。残联希望大家在奥林匹克精神中汲取生活的力量, 融入社会, 成就人生。



双井街道开展疫情防控工作

严守防疫关卡 慰问一线医护



街道工委书记李容珍带队检查酒店疫情防控工作



街道办事处主任张久红慰问一线医护人员

►专项检查 严守防疫第一道关

“咱们店内涉及到冷链食品,请所有工作人员出示一下核酸检测报告。”近期,全国多地出现疫情反复、多点散发现象,双井街道各个部门加强疫情防控检查,保障居民安全。

“目前朝阳区出现了关联病例,因此我们的工作每天根据大数据流调,开展人员排查,并对相关单位开展检查。”工作人员说道。据了解,双井街道各科室加大社会面防控,其中平安建设办公室完成对辖区中央、市

属单位全覆盖防疫检查48轮次;社区建设办公室对辖区1家网吧、1家游戏厅进行防疫检查,并督促工作人员按时进行核酸检测;民生保障办公室抽查双花园社区养老驿站、恭和老年公寓,防疫工作一切正常;综合办公室对辖区内23座商务楼宇完成全覆盖防疫检查56轮次,并督促各物业对重点人群进行排查;城市管理办公室对地区内工地完成全覆盖检查54轮次;综合行政执法队对地区236家

七小门店,45家三类场所进行检查,对发现问题的商户张贴公示并要求立即整改。

“你店内储存冻肉,按照防疫要求相关人员每日进行核酸检测。由于你们的核酸检测时间已经超出一个星期,因此我们要做出停业整改通知,所有人做完核酸检测后才能继续营业。”工作人员在现场,对核酸检测不合格的商户进行约谈教育。后续,双井街道还将持续开展相关检查,共筑防疫长城。

►慰问医生 携手共克时艰

“大家辛苦了,我代表双井街道工委、办事处向大家表示慰问。”3月1日,双井街道办事处主任张久红带队,副主任李荣陪同,一行人对地区垂杨柳中心医院医生进行慰问。

2022年以来,北京多地经历了疫情反复,多点散发等现象。同时,朝阳区作为北京冬奥会、冬残奥会场馆所在地,疫情防控压力尤为突出。垂杨柳中心医院医生们,在全力完成本职工作的同时,还兼顾着对周围街乡疫情防控

支援、冬奥闭环管理疫情防控支援等工作。医生的工作强度、压力较大,为了给医生们提供良好的后勤保障,此次双井街道与垂杨柳中心医院沟通后,对医院提供物资保障。此次慰问物资包括饮用水、水果、零食等。

“这是香蕉、圣女果、橙子,我们询问了医生们的需求后进行了采购,这些水果可以补充维生素,提高免疫力。”街道工作人员说道。据了解,由于医生工作环境

内细菌及感染源较多,补充维生素等可以增强自身的免疫力,保护自身安全。

“感谢街道对我们的关心,我们一定认真完成各项防疫相关工作,并保障全体工作人员自身安全。”慰问现场,垂杨柳中心医院医生通过视频连线方式,向双井街道领导表示了感谢。后续,街道还将不定期为医生提供各类新鲜水果等物资,全力保障地区医院医生的安全及生活需求,为大家提供良好的生活、休息环境。 ■文/李竺霖

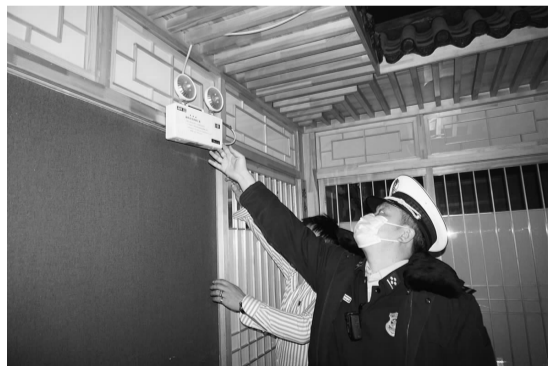
双井街道三环沿线商户开展消防检查

检查进行时 拧紧消防“安全栓”

“请您出示营业执照、油烟清洗报告以及防火检查相关手续,我们要进行消防检查。”2月28日,双井街道平安建设办公室联合建国门消防大队、综合行政执法队等多部门对地区三环沿线商户开展消防检查。

“冬残奥会即将开始,我们针对消防、安全生产等方面开展专项检查。”在冬残奥会举办期间,双井街道各部门将持续对辖区周边商超、餐饮、酒店等相关人员密集单位进行检查。检查内容覆盖安全生产、消防安全、燃气安全等多个方面。

“你家的油烟清洗记录超时了,需要立即整改。”“这个疏散通道



前的物品必须立即清理,疏散通道要保障畅通无阻。”“您店里员工的教育培训档案不到位,要及时加强培训。”在检查过程中,工作人员发现店家存在消防标识不清、消防培训记录缺失、消防通道堵塞等多种问题。

为了保障辖区居

民生命财产安全,工作人员立即对存在问题的店家下达约谈通知书,要求店铺负责人携带相关材料在指定时间到建国门消防大队接受约谈、处罚。后续,双井街道还将持续开展相关检查,请广大商户积极配合。 ■文/李竺霖

双井街道举办反邪教知识宣传作品展

抵制邪教 组织宣传作品展

“这是我做的冰墩墩和雪容融,在已有的图案上面粘贴彩色纽扣、珠子等,让两个可爱的吉祥物更加生动立体。”近日,双井街道举办“抵制邪教科学迎冬奥”作品展,吸引辖区广大居民参与,包括手抄报、书法作品等近30幅,内容包含反邪教、冬奥吉祥物等。

据了解,邪教是当代的一个世界性问题,是国际社会的瘟疫。在以和平与发展为主题的当今世界,邪教与恐怖主义、毒品并称为人类安全的三大威胁。我国对邪教的界定是:邪教组织是指冒用宗教、气功或其他名义建立,神化首要分子,利用制造、散布迷信邪说等手



段蛊惑、蒙骗他人,发展、控制成员,危害社会的非法组织。

“近期,北京冬奥会、冬残奥会举办,我们组织广大居民开展各类宣传,用科学的手段为冬(残)奥会助力。”街道工作人员说道。此活动得到了广大居民的响应,大家纷纷

拿出自己的作品,有的居民创作书法作品、有的小朋友绘制手抄报、有的居民制作冰墩墩雪容融奥运吉祥物,为冬(残)奥助力。街道工作人员再次提醒:邪教祸国殃民,害人害己。让我们提高警惕,保持健康身心,维护社会和谐稳定。 ■文/李竺霖

双井街道各社区与律所开展结对子活动

党员律师进社区 法律服务暖民心

为有效解决居民遇到的法律纠纷、困扰和难题,进一步提升居民幸福感、安全感,自2022年起,朝阳区律师行业党委通过各律所党组织与各社区党组织结对子的工作方式,组织万名“党员律师”走入社区,开展“三民三共”公益服务,助力社区治理和法治建设。近日,双井街道各社区也正相继与多家律师事务所交流相关事宜。

黄木厂已完成签约 与律所同建法治社区

3月1日,黄木厂社区就与靖霖律师事务所党支部进行了结对共建法治社区签约仪式。

“我先大致介绍一下社区的基本情况,这边包括部分老旧小区……”首先,黄木厂社区党委书记李凌对律所人员的到来表示感谢,并介绍了一些社区目前的基本情况。黄木厂社区中包括北菜园等老旧小区、铁路沿线平房区,居民的各类诉求相对较多,在某些方面确实需要专业人士来为居民进行讲解,提供法律援助。接着,靖霖律师事务所的工作人员也介绍了律所的基本情况。现在律所正在积极响应朝阳区律师行业党委开展的以“党员律师助社区 人民



黄木厂社区与靖霖律师事务所完成签约

满意我先行”为主题的活动,推动法治社区建设。而且律所中的大多数律师都曾在公检法机关工作,具备非常专业的能力、素质。

随后,双方围绕如何推动社区与律所的深入联合发展、拓展法律服务渠道、丰富法治宣传形式、提高为民服务质量等方面做了深入交流并签署

“党建共建协议书”。律所工作人员表示今后将通过提供常规法律支持、单独法律援助、各类安全宣传活动三种形式为社区居民提供帮助。“居民在财产安全方面都比较重视,有些居民过来问我也不能进行更专业的解释。”李凌也表示之后会与律所加强交流,互相配合,共建法治社区。

各社区持续推进签约工作 打造治理新格局

据了解,本次万名党员律师进社区活动是以服务“惠民”,突出发展成果“共享”;法治“安民”,突出法治社区“共建”;治理“益民”,突出党群融合“共治”为目标。各律所与社

区将建立“急难愁盼”问题信息采集机制和法律援助机制,协助基层完善物业管理制度、规避权责失衡风险等。具体方式为深入社区问需居民,梳理制定法律服务方案,并依托社区“法律工作室”、“律师热线”开展解答法律咨询等工作。同时根据实际情况,参与社区服务站、民调室服务规范化建设,通过普法宣传活动推动法治观念深入人心,营造更加良好的法治环境。

目前,双井街道18个社区正积极与各家律所推进相关事项,之后也将相继与各律所完成签约并推动后续工作,以提升基层社会治理法治化建设,营造共建共治共享社会治理新格局。 ■文/孙晨阳

双井街道开展爱国卫生月大扫除

“净”待花开 参与清扫营造优美环境

“大家注意一下,花丛里面有很多枯树叶下面容易隐藏垃圾,大家都清扫出来。”2月26日,双井街道18个社区积极开展“爱国卫生运动”,组织辖区党员、志愿者、物业工作人员等进行周末大扫除活动,对辖区内小区内道路、人口、街面以及背街小巷、地下车库等重点部位进行清扫整治。

“近期气温持续升高,户外也开始刮风,一些卫生死角也逐渐显现出来。落叶等堆积容易引起火灾。”工作人员说道。同时,为进一步加强常态化疫情防控工作,为冬奥会冬残奥会营造干净整洁、健康有序的良好社会氛围和整洁优美、文明健康的人文环境,提高居民垃圾分类及爱护环境的意识,各社区相继组织

广大居民志愿者、物业等人员对小区卫生进行清扫。

活动中,大家相互合作、相互配合,将小区内堆积的枯叶、枯树枝、废弃木材、杂物、公共区域、卫生死角等进行清理。同时,大家在小区内投放老鼠药并进行公共区域消杀,做好疫情防控等基础性工作,把安全隐患消除在萌芽中。此外,各社区居干例行检查辖区门店门前三包和控烟工作监督检查,积极营造良好的控烟氛围。

“保护环境,人人有责,开展卫生大扫除是非常有意义的事,也能锻炼身体。”居民章女士说道。后续,各社区还将不定期组织大家开展大扫除,希望广大居民能够积极参与,共同维护小区环境。

■文/李竺霖



老年健康体检

履行家庭医生签约服务承诺

继2021年双井卫生服务中心成功创建老年友善医院和圆满完成北京市老年健康服务规范化建设验收任务后,2022年新春伊始,双井中心已于2月7日正式启动2022年度65岁以上老年健康体检工作。

中心领导对老年人健康体检非常重视,成立了以中心主任、主管主任及各临床科室为成员的领导小组,制订了2022年度老年体检工作计划及具体实施方案。体检项目主要包括一般身体状况、血常规、尿常规、肝功能、肾功能、血糖、血脂及心电图、腹部彩色超声等内容。

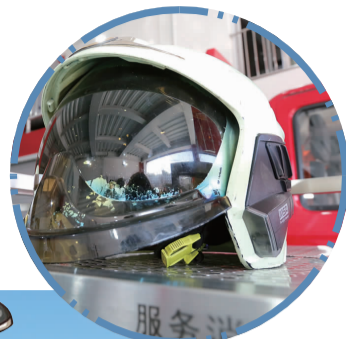
疫情常态化防控期间,为减少人员聚集,首先会通过家庭医生服务团队宣传、门诊面对面的方式进行预约,为老年朋友安排好适宜的时间

段,减少等待时间,提高体检效率。体检当天,在健康小屋对老年人的健康档案进行完善,进行一般体格检查后,引导老年朋友携指引单进行具体检查。中心还贴心地为参加体检的老人提供营养丰富的早餐,包括面包、牛奶、火腿肠等。体检5个工作日后,医务人员及时将体检结果反馈给体检老人,家医签约团队医生会为老人一一解析健康状况,给与健康指导,并给出合理化意见和建议。

通过为老年人开展健康体检,中心可以掌握辖区老年人健康状况,连续性的健康监测,更有利于实施规范化健康管理,做到无病早预防,有病早发现、早干预、早治疗,提高老年人的健康水平,改善生活质量。

双井地区首座消防站投入使用

号外号外 双井人有了自己的 “蓝朋友”



近期,抖音上的“张同学”由于家中电线老化、插线板存在安全隐患等问题,被消防人员找到,开展了消防教育工作。消防安全,看似离我们很遥远,却切实关乎我们的生命、财产安全。近日,双井地区内首座消防站悄然落成,并投入使用。下面就跟随本报记者的脚步,走进消防站看看吧。

■文/李竺霖



▲消防战斗员头盔
▲九龙消防站建成投入使用

筹建消防站

6名消防员入驻 双井消防站落成

双井街道地处东三环附近,西至东二环,东至东四环,东西跨度较大。原本街道内并无专业消防站。仅根据消防相关要求,在各社区内建设有微型消防站,配有一定的消防器材,并对社区内物业、居民、志愿者定期开展培训工作,以保障社区消防安全。

原本,当双井地区出现火情或社会救援等问题时,需通过119指挥中心调度,由建国门消防大队及周边消防队根据情况出警。虽然根据消防队相关规定,消防员会在1分钟内出警,并以最快速度抵达现场。但由于路况

等多种因素影响,在一定程度上会对救援效果造成影响。因此,经双井街道与朝阳区消防救援支队等多部门沟通协调,最终在九龙社区(东临四环、南临百子湾路、西临三环、北临通惠河)建设一座小型站。消防站占地面积246平方米,建筑面积390平方米,在2022年2月投入使用。

目前,站内配有消防战士六名,消防车一辆。遇到火情或社会救援等突发情况时,可以在一分钟内完成出警,消防站可对双井地区全覆盖,并根据协调协助其他地区完成救援任务。

站内设施

设置专业消防车 保障居民安全

“目前咱们站内配有一辆奥铃轻型水罐车,车长6.8米、宽2.2米、高2.7米,载水量3吨(无泡沫)。”消防站班长吴培养说道。据了解,车内配有出水管、抽水管、攀爬梯等多种救援工具,可以完成多种火灾、社会救援工作。

“我们的水车由地下消防栓供水,车辆水压达到10pa时,水带喷出的水量可以直接到达4、5层楼。”吴培养说道。据介绍,在救援时根据火情的大小,由控制台控制水压的大小,调节出水量。当一台车的水压无法达到

时,可以通过其他车辆对这台车辆进行加压,完成更大压强的出水,从而将水柱送到起火点以完成救援。

除此之外,站内还有专业的器材区、战备更衣区、训练区。在器材区,器材架上整齐地码放着各种救援用的扳手、破拆工具、救援带等工具,方便消防员在出警时迅速拿取。目前,九龙消防站通过无线电台由建国门消防大队调配出警,后续,将并入北京市消防指挥系统,由119指挥中心直接调配出警,提高了双井消防防护力,增强了居民安全感。



“一警六员”实操灭火器使用



奥铃轻型水管车内部展示



消防员向参训人员讲解消防水喉使用方法

健全后勤保障 工作休息两不误

为了让消防员们更好的学习、生活、训练,站内还配有专门的宿舍、会议室、餐厅。在宿舍内,六张单人床整齐的摆放屋内,床上的被子在消防员的手中呈现出“豆腐块”形状。

每天消防员们在站内,按照既定的作息时间表完成各项操课、训练。“我们早上6点钟起床,每天根据计划进行体能训练。如果需要跑五公里我们就会沿着庆丰公园完成。”吴培养说道。大家每天除了完成体能训练等任务外,还会定期进行政治学习。后续,站内还将根据大家的需求匹配更多的物品。

同时,站内还配有专业的厨师,每天根据消防员体能消耗大的特点,定制营养配餐,提高大家身体素质。

现场

200余人参训 提升双井应急救援力量

“这个是干粉灭火器,我们在使用时要提起瓶身、拔掉保险,将喷口对准火焰根部。”2月28日以来,九龙消防站组织双井地区内重点单位工作人员、物业工作人员、社区安全员等人员开展“一警六员”消防培训考核。

“我们今天主要进行灭火器及消防水喉的培训及考核,我讲解演示后,大家将进行逐一操作,我们将进行计时考核。”消防员说道。“一警六员”是指社会单位有一

定消防安全法定职责的人员和热心消防公益事业的人士,便于记忆和传播而起的概括性名称。

九龙消防站建成后,为地区“一警六员”培训及实操提供了新的场所。本周,九龙消防站累积培训、考核相关人员200余人。后续,消防站将根据相关计划,持续组织“一警六员”实操实训及相关考核工作,为提升双井地区消防力量、织密人民群众居家生活的“应急救援力量网”提供有力保障。

码上了解

近期,“掌上双井”微信公众号策划了熊猫侠PK消防员的互动,您想了解消防员如何快速更衣出警吗?扫描二维码观看吧



声音

人物名片

秦齐
年龄:29岁
从业时间:1年

“我刚刚成为消防员1年多,之前是做药品相关工作的。”今年29岁的消防员秦齐说道。由于一直以来对消防员有着无限的向往与憧憬,经过一系列考试后,他成为了一名消防员。在从警一年多的时间里,他已经出警20余次。但由于经验尚浅,大部分时间他都在从事后勤保障工作。“我们的工作分为

火警以及社会救援两类,目前双井地区以社会救援类出警较多,包括开锁、找猫等。”秦齐说道。

让他记忆最深刻的一次任务是解救跳楼人员。“我们当时在下面拉起警戒线,架起了充气救援垫等,并且随时观察跳楼人员的状态。”他说道。当时经过民警及街道人员劝说,当事人已经放弃跳楼,但是由于体力及他所在的位置相对危险,因此由消防人员对其进行解救。在此过程中,秦齐也在现场学习了许多实际操作方法等,对他自身技能有了很大提升。

双井街道依托三处温馨家园 打造活动新阵地

残疾朋友新家园 >>>

打造便民服务圈

依据北京市残联办公室《关于做好冬奥示范温馨家园创建工作通知》的要求，双井街道开展了冬奥示范温馨家园创建工作。按照精准服务要求，加强了服务阵地建设，重点打造温馨家园便民服务圈，实现残疾人服务全覆盖的工作目标。



温馨家园

打造三处活动阵地 促进残疾朋友融入社会

为残疾人提供优质服务，双井残联依托三处温馨家园，开展了适合残疾人参与的手工编织、技能培训、合唱、文艺展示、健身操等多项活动。在创新服务理念工作思路的指导下，残联积极改进服

务模式，努力满足残疾人的精神文化服务需求，精心设计了适合残疾人参与的活动课程，设立了书香康养、中草药培育、冬奥讲座等创新课程，为有需求的残疾人提供培训服务，满足了残疾人文化需求。

01 光环温馨家园

光环温馨家园是朝阳区唯一一家迎接市残联验收的街道级温馨家园。经工委审批立项，街道领导多次与产权单位、物业公司和施工单位进行沟通，现场协调解决存在问题，督促维修改造工作进度。目前光环温馨家

园已完成了维修改造、室内设计及装饰制作工程，配备了电子设备及办公家具。无障碍设施健全，设置了党建活动室、多功能活动室、康复指导室、辅助器具室、法律咨询室和阅享空间等，方便了残疾人、老年人到园参加活动。

02 垂东社区温馨家园

垂东社区温馨家园开展了康复课、健身操、心理团辅、助残日冬奥康复课、端午节活动、藤编课程及无障碍观影活动，共服务残疾人达1234人次。温馨

家园活动丰富了残疾人的文化生活，普及了传统文化知识，促进了残疾人融入社会。双井街道温馨家园已成为地区服务残疾人的亮丽名片。

03 大望社区温馨家园

2021年双井残联，将大望社区康复站与大望养老驿站联建一处社区级温馨家园，地处双井街道东部，服务覆盖8个社区；服务面积大约2.8平方公里，服务残疾人数453人。温馨家园使用面积合计210平方米，其中A区110平米，B区100平米。温馨家园设置园

长1名，综合服务人员1名；室内设置了党员活动角、残疾人赋能培训室、康复室、康复辅具室等多功能布局。此外，温馨家园还修建了各类无障碍设施，方便了残疾人朋友、老年人参加活动的空间。建立和完善了安全、消防、卫生、防疫等多项服务。



新阵地

成立联络员队伍 增加党建影响力

双井街道将大望社区温馨家园创建工作作为重要民生项目，聚焦温馨家园功能定位，科学设定服务项目，努力打造双井街道温馨家园服务特色品牌。为了强化温馨家园作为党建阵地的功能，充分发挥党员引领带动作用，增强党建活动的凝聚力和聚合度，大望社区温馨花园设置了党员活动角，建立了大望社区温馨家园党员联络员队伍，组织开展了“星光闪烁、携手同行”主题系列活动，带领服务对象自觉参与疫情防控、垃圾分类、社区建设等社会服务。

截止到2021年11月底，双井街道大望温馨家园在试运行期间，开展基础服务340人次；延伸服务234人次；支持服务770小时。基础服务覆盖率达到60%以上，得到残疾人朋友的好评！

双井街道残联将继续认真落实市、区残联工作部署，加强温馨家园阵地建设，不断提升温馨家园服务水平；强化党建引领，聚焦功能定位；优化总体布局，规范制度流程，完善“四个机制”；激活服务要素，提升“四个能力”；增强服务效能，帮助残疾朋友融入社会。

活动

迎接冬残奥 制作雪容融工艺品

热闹紧张的冬奥会已经结束，冬残奥会的大幕即将拉开，双井残联在光环社区温馨家园举办了“掐丝珐琅冬奥手工活动”。

本次活动是制作一个冬残奥会吉祥物雪容融掐丝珐琅工艺品。活动开始前，手工老师简单介绍了掐丝珐琅工艺，大家纷纷拿起手中的工具绘制。首先，需要用复写纸把样图描绘到底板上，之后沿着底板上的图样线条涂抹胶水，将薄而窄的铜丝粘在底板上。待牢固后在线条之间填满彩色釉料，最后注胶。

到制作“掐丝”时，大家小心翼翼，甚至戴上了自己专门准备的老花镜。在手工老师的指导介绍下，居民们完成了自己的作品。一个个光鲜亮丽的雪容融“新鲜出炉”。“冬残奥会吉祥物雪容融很可爱，这个手工制作特别吸引我，但我眼睛看不太清，就到亮堂的阳台上制作。”双花园社区居民张秀兰说道。她表示自己多次参与光环社区温馨家园活动，每次都能收获满满，而且感受到双井街道对残疾人朋友工作的用心。双井温馨家园希望大家在奥林匹克精神中汲取生活的力量，融入社会，成就人生。

活动室布局

1. 党员活动角
2. 残疾人赋能培训室
3. 康复室
4. 康复辅具室
5. 法律咨询室
6. 心理咨询室
7. 日间照料室





▼ 贰
常与朋友交流理发趣事
发型多变化

“二月二,龙抬头,大仓满,小仓流。”标志着阳气生发,万物生机。在这天,人们舞龙灯、拜龙神、剃龙头.....对我们大多数人来说,这天的“头”等大事莫过于“剃龙头”了,让我们看看双井人的“抬头”经历吧!
文/孙晨阳 何健聪

二月二 剃龙头

理发好时节 这个春天从“头”开始



陶勇 60岁
社区:大望
理发需求:★★★★☆

“我从小就听家里这么说,所以一直都尽量避免正月理发。”对于农历二月二日龙抬头的具体来源及风俗习惯,陶勇了解的并不全面,但因为一直听大家这样说,所以也尽量遵循这个习俗。

对于短发的男士而言,他们可能一个月就需要去理发一次,而留有长发的女士理发时间则并不固定。陶勇既留过长发也剪过短发,当长发时她并不经常去理发店,短发时大概一至两个月就会去修剪一次。此前如果需要理发的话,她一般都会选择在年前完成,到农历二月二日之后再修剪,这样也便于避开理发店的人流高峰。但今年由于想要留长发,因此她年前便没有去修剪。对于发型,陶勇表示她在年轻时经常会有一些变化,会去剪一些当时比较流行的发型,偶尔也会根据发型需要进行染色。“有时候看电影看见里面人的发型,自己喜欢就也尝试着剪。”她还记得以前有一段时间很流行蘑菇头、短发外翻发型等,她都有去做过,最后剪出的效果也相对较好。

另外,陶勇之前也会选择一年到理发店去烫发一次,但烫发多了发质便变得越来越差,头发开始越来越毛躁还很容易掉发。因此近几年她没有再烫过发,想要缓和两年养护一下头发再继续去烫。有的理发店里的理发师手艺比较好,做出来的发型能让大部分顾客都十分满意,而有的理发师技能还不太熟练,有待继续提高。在这种情况下,陶勇和好朋友们便经常一起交流讨论哪家理发店理发手艺好、环境好等,有推荐的就会下次过去试一试。而且随着年龄的增长,现在她更注重发型要适合年龄,几乎不再做一些流行发型,等再过两个月头发长一些她会再去烫发一次。



问伟 62岁
社区:富力西
理发需求:★★☆☆☆



农历二月二日龙抬头是中国民间的传统节日,其中最广为人知的习俗便是“剃龙头”,即理发。

据问伟回忆,他小时候就知道这个习俗,因此他一般都会选择在小年之后也就是腊月二十五或二十六进行理发,度过整个正月后直到农历二月二日再进行下一次理发。而且他表示,大部分人都是在这个时间理发,理发店排队的人很多,最迟的也会在大年三十之前完成,以便在过年时更干净利落。等到农历二月二日当天,刚好天气暖和头发也长了,就可以再剪短了。问伟印象最深刻的理发店就是曾位于王府井的四联理发店,在北京比较有名理发也特别讲究,除了理发之外,他们还会帮顾客刮胡子、鬓角。“刮之前先用热毛巾热敷再抹肥皂水,刮完后再热敷并擦干净,没个二十分钟下不来,就和仪式似的。”当然,那时候理发也十分便宜,这样一套流程下来成人只需要支付两毛五即可。

然而随着时代的不断发展,现在人们也不再完全严格遵守上述习俗,如果遇到当天有事或人数太多等情况也会再晚几天时间去理发,有时问伟也是如此。另外,他对于理发的复杂需求并不多,一般都是剪短,从来没有染过头发,就连烫发也仅是在拍结婚照之前为了上镜好看才烫过一次。他还曾在社区组织的公益大集活动中,让前来为居民义剪的理发师理过发,以支持对方想要践行公益的行动,方便自己也方便了他人,最后的理发效果也比较满意。



张海龙 35岁
社区:富力
技能修炼:★★★★★

▼ 叁
进入美发行业 17年
带领团队进行公益理发

张海龙从2005年5月1日进入美发行业,到今年已经将近17个年头了。最早接触美发造型行业时他想着能为自己培养保持一个良好的形象,同时也能为其他有需要的人设计改变形象。在帮助自己和他人改变形象的过程中获得成就感和满足感。

张海龙在2011年来到双井辖区富力城木北护肤造型工作,也已经有10余年的时间,从事这项工作以来,他也遇到很多困难,但始终保持自己的初心。在新冠疫情初期,店面暂停开放,他一面安抚员工情绪,一面维护品牌客户,为大家线上科普介绍护肤、造型、保养等知识。

多年以来,二月二龙抬头当日客人纷纷涌来,为了优化顾客体验,店里会安排专门接待人员为顾客排号,在等待时会为顾客进行简单辅导,讲解护理知识等。在这天也暂时取消往常的会员预约制,一律按照先来后到的顺序进行服务。今年,张海龙表示已经做好了充足准备来“备战”二月二,提前为员工调休,调整精神状态,在当天饭点采取轮班制,晚



上也尽量将时间延至12点左右,尽量满足顾客二月二的剪发需求。张海龙表示:“咱中国人就有这传统情节,我们做这一行,就应担起这份责任。”

在日常工作之余,张海龙团队更多的参与到社区公益中去,由于一些社区中老人较多,他们的儿女也忙于工作,他和团队便会定时组织,进入社区为老人修剪头发。此外,疫情期间他们还会到公安局、卫生所、快递站等单位为一线工作者以及新业态就业群体提供免费剪发服务。“疫情期间大家非常辛苦,我们就想利用自己的一技之长,为他们做些力所能及的事情。”张海龙说道。

▼ 壹
遵循习俗二月二理发
难忘传统理发方式



她一直在文体、手工方面极有天赋,而且她十分认真、有毅力,只要想做事情都会努力去做成功。年轻时她学会了制作衣服、剪发等,退休后她又参加了花棍队、合唱团、毛巾操队等,可谓是多才多艺。今天,让我们一起听听她的故事吧。 ■文/孙晨阳

40 余年致力发展文体爱好 秀出花样人生



【人物名片】
单彩虹
年龄:60岁
社区:垂东



单彩虹在社区活动中表演花棍



>>> 喜爱手工自制衣服 获得家人的认可

单彩虹从小就有很多喜欢的事情,包括制作衣服、剪发编发、乐器等,而且她既有天赋又认真有毅力,只要想做事情都会努力去做成功。退休后她又因为兴趣而加入到花棍队、合唱团、毛巾操队等,学会了新技能还结交到很多好朋友,每天都十分开心。

制作衣服是单彩虹的第一个爱好,彼时她正在厂里学工,和周围很多居民关系很好。其中一位居民家中有一台缝纫机,在居民的鼓励下,她便自己尝试着用缝纫机扎鞋垫,还得到了居民“心灵手巧”的夸奖,

这也让她对使用缝纫机产生了很大兴趣。然而那时无论什么物品都需要用票去换,在跟母亲提过自己也想要一台缝纫机后,母亲努力争取到了一张缝纫机票让她去购买。“从那天开始我就给全家人扎鞋垫,后来又给家里人做衣服。”单彩虹在制作衣服方面和他人并不一样,其他人都需要用到衣服图纸样板,而她只要提前量好袖长、肩长、腰围等尺寸,铺开布料便可直接进行裁剪制作。“衣服的样子我都是在前一天晚上在脑海里想,做梦也全是衣服花样。”家里人都很喜欢她做的

衣服,直到现在如果衣服有不合适的地方她也会自己修改。

之后,单彩虹在摸索中学会了自己剪发、烫发。起初她是在理发店中做了一次烫发,那时使用的方式还是电烫,在过程中她仔细观察理发师的剪发、烫发手法,便对此有了一定了解。后来她自荐要给爱人剪一次头发,没想到效果很好,于是自此以后家中很多人的头发都是由她来剪,大家特别满意。

>>> 多才多艺 学习花棍成为奥运志愿者

退休后,单彩虹有了更多空闲时间培养爱好。有一次她在楼下散步时看到很多人在耍花棍,这让她眼前一亮,而且大家都十分热情地邀请她,她便决定加入到花棍队。一套花棍由三根直棍组成,用双手抓住两根细棍,再用技巧抛出粗的花棍做出各式各样的动作。单彩虹凭借自己较强的学习模仿能力,很快就学会了一些简单的花样,到现在她已经学会十几种花样了。而那一年刚好是2007年,北京正在为2008夏季奥运会做准备,她也由此获得了报名奥运志愿者的机会。

“那是在市内几百名耍花棍的人员中进行挑选,再组合成一个新队伍按安排进行表

演,助力奥运。”据单彩虹回忆,他们都是提前报名,然后一同到中山公园进行测试。评委会让每个人都做出几个有关花棍的规定动作,再以所做动作的流畅度、优美度等为标准挑选。最终评委从几百人中选出了60余人组成队伍,其中就包括单彩虹,能够为奥运会做出一点贡献让她感到特别激动。之后他们进行了多次训练和集训,并发放了相应服装和志愿者证,最终顺利完成了多次表演。在2008年北京奥运会结束后的一周年、两周年,她还依然参与了组织的纪念演出,印象极为深刻。

2008年底,在朋友的邀请下,单彩虹又加入到合唱团高

音部,正式接触唱歌。合唱团中有50余人,有专业老师教授发声、识谱等音乐的相关知识。通过一段时间的学习,她的唱歌水平有了很大提升,也得到了一些队员的认可,有时她还会和大家一起去KTV唱歌练习,目前也仍然在坚持这个爱好。后来她重新搬回垂东社区,便又想要积极参与这里的社区活动。2020年在社区组织下她加入到毛巾操的队伍,其难度分为初级、中级和高级,时长为20分钟。大家每周一起在活动室练习一次,根据自身情况选择难度,使用投影播放教学视频,一步一步跟练。“做完后整个身体都很轻松,之后我们还会继续练习。”单彩虹说道。

达人说画

中国山水画学习 第十四课:山石的画法(三)

中国山水画源远流长,是传统绘画的一个重要组成部分,如果各位居民在家不知道要做什么,那么不如一起来学习山水画吧。画石是画山的第一步,之前为大家介绍了山石的勾法和皴法,本次继续介绍石的造势。石的造势从两方面着手,一是形态上的造势,二是组合中的造势。

(一)形态上的造势

形态上的造势,一方面与石的结构相结合。岩层的结构性质、组织的松紧、粗细、石质的软硬等等都直接与外貌形态相关。

因此在表现时,形态的塑造是建立在皴法结构上的,例如,笔势圆浑的披麻皴与土山石沉厚、柔和的势态;苍劲的大斧劈皴与石山坚石棱角方硬墩实的势态;笔势方平、爽活的折带皴与岩层垛叠、秀峭的势态。

基于此,石的造势在实际表现时常常随皴法勾勒的轮廓勾写,配合笔墨抒发,产生表现的魅力。

另一方面,石有立卧、昂悬、斜正、倚侧……其势或峭拔险奇,或文秀静逸,或玲珑剔透。依照表现要求,对形成姿态的倾向性进行夸张,是造势的又一手法。

在造势中,石的重心愈偏,势态就愈险、奇、怪、动;相反,重心愈稳,势态就愈平、匀称、呆、静。因此,作画时要做到心中有数,通常的方法是先以不稳求险势,或以生动求姿致,继而顺势支撑以求稳。即在起势初勾时,就结合皴法以造势为目的,生动姿破匀平。在未完备之中再灵巧应变,搭笔支撑,协调势态不稳的矛盾。

(二)组合中的造势

(1)大间小法:



先画一块大石,随即皴出石头的阴阳向背,再在山顶或腰部画几块大小不等的较少的小石块,然后再画几块大石。简单来说,大间小就是在几块大石中间画几块小石,其布势在于用碎破整,从其凝重中去憨态,得灵动。其方法主要是从裸露的石壁裂缺、矾头立石、岩穴折叠等处的设置,形成对山体相对小而少的自然破碎。

大间小的作用是使画面富有变化,小不在多,多则易乱。这种在山头、山腰间的以小破大,以碎破整,无疑更映衬了山体的雄浑气度与自然的灵气。

(2)小间大法:



先画几块形状大小都不同的小石块,再随小石画一二大石,顶上或腰部再添画小石,就是小间大法。

小间大的布势在于散中有聚,有主次和重心,故巨石不在多,以破匀为目的,多则导致重心再次匀散,难以形成轻重聚散的表现节奏。这一布势方法能在以散为特征的组合中,得到疏落的自然之致。

■文/杨纯(和平村一社区)

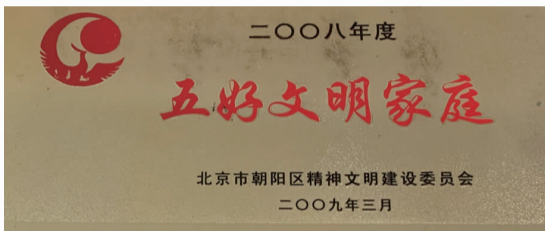
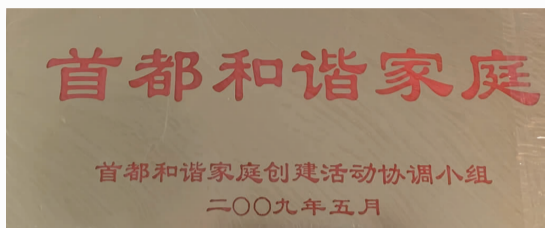
■时光杂货铺

青春献给三尺讲台 耄耋难抵满心热爱



人物名片

姓名:李秀贞
年龄:80岁
社区:垂东



壹 | 任教32年 丹心一片沃新花

李秀贞 1942 年出生在北京,这一年,中英美苏等 26 国在华盛顿签署《联合国宣言》。日军开始“五一”大扫荡,实行“三光政策”。中途岛战役中日军惨败。在这一年,中国人民的抗日斗争也逐渐走向反转。这些是 2015 年李秀贞的学生们送她的生日礼物卡片上写的文字。同时还送给了她一张她生日当天发行的《解放日报》原页。

1958 年李秀贞到北京第二师范学院就读,这也为她以后的 32 年教师生涯奠定了基础。1962 年她毕业后被分配到原北京宣武区广义街小学任教,由于她基础知识扎实、授课能力较强,原本大部分教师分级教学,而她负责将一批学生从入学到毕业的教学工作,所以与学生结下了深厚的情谊。李秀贞还很清楚的记得生日卡片上几个学生的名字,

一提到他们,她的脸上就充满了欣慰和满足。据她回忆,最开始,由于学生年纪较小,除了学习还要兼顾他们的生活。后来几个学生大都比较活泼淘气,每到放学都不回家围着她聊天,积极主动抢着帮她做一些擦黑板、收拾讲台、往办公室送作业等杂活。所以几年相处下来这几个学生和她感情比较深厚。直到现在,李秀贞的几位学生仍然保

持每年来看望她。1982 年李秀贞提干担任广义街小学的教导主任,从原本完成每日的教学任务到承担制定工作计划、执行工作方针、实现工作目标。后来她被调动到原北京市宣武区老墙根第三小学担任副校长。直到她退休,她一并在教师的岗位上坚守了 32 年。李秀贞授课时孜孜不倦、对学生谆谆教诲,诠释了教师的深刻含义。

贰 | 扎根社区 助力瘠壤变沃土

对于已经 80 岁的李秀贞来说,她最近才卸下垂东社区 40 楼党支部书记的责任。2002 年成立垂东社区,2003 年成立垂东社区 40 楼党支部。她一共担任党支部书记 18 年,见证了垂东社区的巨大发展改变。在这期间她负责组织党员学习、发展党员,

同时发挥党员先锋模范作用,服务社区。同时她又担任垂杨柳北里 40 号楼的楼长,经常身体力行带头参与社区中的志愿清扫、活动值守等工作,附近的居民已经熟知了“李秀贞”这个名字。社区墙上、门上等张贴的广告海报等她们都会带上工具手动清理并且

定时打扫楼内卫生、清理楼道杂物。除此之外,李秀贞作为楼长还会收到很多楼内居民的意见和请求,她都身体力行去协调解决,楼内的孤寡老人她也会记得定时探望并照顾起居。李秀贞家的证书装满柜子,她几乎每年都会被评为优秀党支部

书记且曾多次获得“五好文明家庭”、“首都和谐家庭”等称号。退休之前,她在讲台上工作了 32 年,培养莘莘学子;退休之后,又在社区坚守将近 20 年,建设文明新风。“我没什么轰轰烈烈,只是尽力做好当下的事情,也不愧这一生。”李秀贞说道。

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



李玥彤 5 岁

想当小画家的玥彤

大家好,我叫李玥彤,今年五岁了,现在在启明德幼儿园学习。我有很多的爱好,大家听我慢慢介绍。

我非常喜欢可爱的小动物。妈妈说小动物也是人类的朋友,要跟他们友好相处,朋友里我最喜欢的就是小兔子,它有白白软软的绒毛,两只耳朵竖着,蹦蹦跳跳的,很可爱,我很喜欢摸它的绒毛,软软的手感非常好。

我也很喜欢画画,妈妈给我买了很多水彩笔并且陪我一起画画。我最喜欢的是蓝色,所以我喜欢用蓝色的画笔画蓝天和大海,画大海时先画蓝色的波浪,再画几条各种颜色的小鱼就大功告成啦。我还会画小熊和花朵以及蛋糕和蜡烛。

我很喜欢蓝天和大海,看到之后我感觉非常高兴、心情愉悦。妈妈知道我喜欢蓝色,会给我买蓝色的小裙子、书包还有其他玩具。我平时喜欢的娃娃和毛绒玩具妈妈也都会给我买。

我非常喜欢各种各样的漂亮的文具,我买了好多漂亮的橡皮放在家里,用完一块再用下一块。我还喜欢可爱的发卡,有一次我看到我的好朋友戴了一个非常漂亮的发卡,我很喜欢,她说要送给我,我特别高兴。因为爸爸妈妈告诉我不能不劳而获,收到朋友的礼物要表达自己的感谢,所以我也送给她了一个小玩具表示感谢,希望能保持我们的友谊。

(人物来源:双井启明德福幼儿园)



开门办报
居民投稿
第 81 期

《京奥彰》节选

京奥百玖聚东方,备迎赛奖势势彰。
古今中外雍五环,国人世人和谐挡。
中国双文铭冬奥,中国精神五环娇。
中国礼仪百九享,中国胸怀世势倡。
举世健儿梦京张,众元同心谱新章。
聚典冰刀耀五环,倡畅和谐五环尚。



【人物名片】 姓名:齐结存
社区:黄木厂