

太阳宫报



主办:中共北京市朝阳区委太阳宫地区工作委员会 北京市朝阳区人民政府太阳宫地区办事处
宣传科邮箱:tygxck@126.com 新闻热线:84158017

2018年10月31日(农历戊戌年九月廿三) 星期三 第11期(总第36期)

到太阳宫视察新建公园绿地及卫生服务中心后

人大代表 政协委员 为新变化点赞



10月23日上午,太阳宫乡人大组织区乡人大代表、市区政协委员开展视察调研活动。区乡人大代表、地区工委书记李华、乡人大主席李军、市政协委员王鲁宁、区政协委员刘迪、于清明及区乡人大代表共40余人先后对莱太花卉城市花园、日馨公园、太阳宫社区卫生服务中心新院落成及今后发展情况进行实地调研,并现场听取了相关领导的专题汇报。

代表们首先来到位于霄云路与亮马桥路间的天泽路上,紧邻第三使馆区的莱太花卉城市公园。在这个长280米,实施绿化种植面积6500平方米的路边公园,种植成年乔木树种200棵,灌木植物12000株,植被花卉近5万株。并以“玉棠春富贵”作为公园景色主题,园中设有叠水景观、花架廊、石桥、园路等绿化景观,建有太阳能雨水收集和滴灌装置,可循环利用满足公园全年灌溉需求。公园旨在京城核心商圈与国际文化交流之处,打造一个城市稀缺绿谷,创造一个“乐、活、融、新”,绿色与人文兼有的区域地标。

随后,代表们参观了日馨公园,日馨公园在圣馨家园北侧,占地约2.83公顷,以流畅的弧线为主,增加了公园的现代感,园中种植树木14811株,地被花卉41000余株,建有景观廊架、景墙及休闲广场,为圣馨家园居民提供了一个推窗见绿、亲近大自然的场所。

代表们最后来到太阳宫社区卫生服务中心,新落成的社区服务中心是一家融合医疗、保健、康复服务为一体的,以康复特色为主的综合型医院。区人大代表、太阳宫社区卫生服务中心主任白永涛向代表们详细介绍了该院的科室布局、就医流程、医养结合模式及以康复医疗为主的诊疗项目内容。

在调研中,代表们参观了设备先进的西药房,在20秒内完成片剂药品的分装及自动化取药设备,大大缩短了患者取药的等待时间,在观看医护人员演示的移位装置时,代表感叹自动化技术为患者带来行动自如的人性化服务。曹满胜、孙红强两位区人大代表还饶有兴致地体验了中医经络检测仪的检测,通过测量人体经络穴位来诊断身体健康状况,有效地预防疾病的发生,制定全面的护理程序和健康指导等,能及时、正确地补充和解决人体各种内部健康问题。

通过这次视察活动,代表看到地区发生的深刻变化和取得的成绩,代表们纷纷表示,面对城市化进程中新的任务,要进一步理清思路,坚定发展信心,积极做好宣传,充分发挥桥梁纽带作用,为推动地区各项事业全面发展作出应有的贡献。

市区人大代表联系组 在太阳宫地区召开座谈会

10月23日下午,在太阳宫地区办事处二层会议室召开了2018年市区人大代表联系组座谈会。区人大常委会副主任朱春霞、区人大常委会代表联络室主任孙立、太阳宫区乡人大代表李华等19人参加了座谈会,现场听取了区、乡人大代表及人民群众对《北京市非物质文化遗产条例(草案)》的意见和建议。

为了加强非物质文化遗产保护、保存工作,传承北京历史文脉,弘扬中华优秀传统文化,推进全国文化中心建设,市、区、乡人大代表及非遗传承人围绕《北京市非物质文化遗产条例(草案)》提出了加大对非遗保护、保存工作的政策支持力度;加强对代表性传承人的扶持和保障措施力度;加快搭建政府与公民、法人和其他组织之间的合作机制,进一步发挥社会参与的作用等方面的意见和建议。



芍二社区妇女工作获肯定 房山妇联来取经

10月9日下午,房山区妇联主席王红英、副主席顾淑莲一行22名妇联干部来到太阳宫地区芍药居二社区参观交流。朝阳区妇联主席蒋东燕、副主席李革非、地区工委组织委员、地区妇联主席贾小培陪同。

房山区妇联一行先参观了芍药居二社区“妇女之家”“儿童之家”,并询问了解其基本建设情况。参观中,房山区妇联一行一致认为“妇女之家”中的巧娘工作室、聊吧等做法十分务实,值得学习和借鉴。参观小组对社区“儿

童之家”的科技教育、亲子教育也颇感兴趣,并亲身体验了与机器人的交流沟通。

随后,大家来到了芍药居二社区多功能厅,听取了社区党委书记刘爱英介绍社区妇女之家、儿童之家的基本情况。社区以“党建带妇建、妇建促党建”的工作方式,创新活动载体,积极为辖区内妇女搭建施展才能的平台,围绕“三心”的工作思路,扎实做好新形势下妇联各项工作,这些具有社区特色的活动让房山区妇联一行频频点赞。

交流座谈中,工委组织委员、地区妇联主席贾小培、朝阳区妇联主席蒋东燕分别向大家介绍了各级妇联的基本情况。房山区妇联主席王红英表示,此次考察交流活动内容丰富,收获满满,要把学到的好经验、好做法带回去,加强与地区妇联的紧密联系,发挥“联”字优势,相互沟通交流,服务更多妇女姐妹儿童。

此次活动拓宽了妇联的工作思路,为今后相互学习、取长补短、携手共进奠定了良好的基础。

太阳宫多举措推进人口抽样调查

为确保太阳宫地区2018年人口抽样调查工作顺利完成,地区人调办根据区人口抽样调查工作进度要求,严密组织、明确分工,多措并举有序稳步推进地区人口抽样调查工作。

●强化领导 推动落实

为强化此项工作的组织领导,提高工作效率,人口抽样调查在地区工委、办事处的领导下,由工委书记李华、办事处主任郝宝刚牵头成立地区人口抽样调查工作联席会统一安排部署,并下设人口抽样调查办公室,办事处副主任王伍担任办公室主任,由相关部门和派出所成立调查工作小组,负责本地区人口抽样调查工作的具体实施。各社区书记作为抽样工作的第一责任人,充分发挥大局意识、责任意识,将工作抓细做实,高效推进本社区人口抽样工作的开展实施。

●精选两员 落实培训

在地区人调办的指导下,每个社区配备1名指导员,每个调查小区配备2名调查员。指导员和调查员均是从有一定相关经验的社区工作人员中选调,具有一定专业素质,保证了调查工作的顺利进行。太阳宫地区共有三个北京样本社区、两个区级样本社区,除参与区一级培训外,人调办还根据地区的实际情况进行了地区指导员和调查员的详细培训工作。

●主动宣传 营造氛围

为使调查工作顺利进行,提高居



民的配合程度,各社区通过在小区悬挂宣传横幅,在社区展板内、楼门内张贴宣传画、一封信,调查员公示等方法使居民解除思想顾虑,如实申报调查资料。地区和各社区充分利用已有宣传渠道和宣传资源,营造氛围,做好抽中社区点对点地宣传,力求更好的宣传效果。入户期间,调查员细心解答群众问题,打消顾虑,告知居民抽样调查是为国家和地区准确、有效地掌握人口现状,工作人员对调查户的数据严格保密。工作人员的耐心解答,获得了大多数社区居民的理解、支持与配合,取得了较好宣传效果。

●依法调查 严把质量

调查员首次入户,首先对楼房及周围环境进行定位拍照,入户时佩戴调查员证,发放致居民的一封信及入户礼品,文明用语温暖民心,耐心询问每一户的户籍情况、居住人员情况,多询问的同时不放弃任何有用信息。发现疑似空户,首先粘贴告知通知,并在不同时段多次探访,始终将信息准确、数据质量放在第一位,以“区不漏房、房不漏户、户不漏人、人不漏项”为前提,完成好此次人口抽样调查任务。截止10月19日,社区的摸底工作已近尾声,取得了很好的摸底工作效果。

市区反邪教科教宣传走进太阳宫

10月25日,由北京反邪教协会、区防范办主办,地区防范办承办的“崇尚科学 远离邪教”反邪教科技下乡宣传活动在太阳宫公园举办,区防范办和地区相关领导参加活动。

上午9点30分,伴随着精彩的舞蹈表演,反邪教科技下乡宣传活动拉开序幕。工作人员通过发放宣传彩页、以案释法、面对面交谈等形式,向居民讲解邪教的界定、危害性、识别防范抵御方法等知识,让居民对邪教有了更加充分全面的认知。活动现场邀请了原中国中医研究院气功研究室主任张洪林教授进行健康咨询,向居民进行反邪教科普教育。

朝师附小的学生们也来到现场,工作人员结合宣传展板、玩小游戏等方式介绍相关知识,在轻松自如的氛围中,将反邪教知识潜移默化地传授给孩子们。

此次反邪教宣传活动,进一步普及



了科学知识,倡导了健康理念。下一步,地区将围绕“崇尚科学 远离邪教”这一主题,开展各项反邪教教育活动,进一步

强化人民群众的防范抵制邪教的意识和能力,提升地区科技文化知水平,推进地区反邪教工作。

开展安全教育 保障地区稳定

为深入推进地区安全生产和社会稳定,近期,安监科广泛开展安全教育活动,邀请讲师和专家走进社区、走进企业,向群众宣传安全知识,增强全民安全意识。

●安全技能培训进社区

着火了!地震了!第一时间就要逃命了!可是,当灾难来临,怎样逃命或者救人才是最有效的呢?

为了普及公共安全知识,让大家在家门口学习掌握安全技能,太阳宫组织开展2018年安全技能进社区活动。10月16日上午,太阳宫在牛王庙村休闲公园开展了实操演练“结绳的方法最常用的有称人结、八字结、双套结、接绳结、半扣结等,其中最受欢迎的结绳法而广为人知”,工作人员为大家演示逃生绳结的多种正确解结方式。

“将一只手的掌心根部放在患者胸骨上,也就是两乳头连线正中间,快速用力按压……”在紧急救护现场,工作人员边演示边讲授,现场人员分组练习。

“提拔脑压”即提拔手、拔插销、瞄底部、压扳手,讲解员强调的检查压力、站在上风处配合上四字口诀轻松教会群众使用灭火器。

此次活动的时长为半天时间,约有200人参加,主要对象为社区居民、中小型商户从业者及相关安全单位负责人。活动结束后,组织人员

还向居民发放相关材料,帮助居民进一步强化安全意识。

●专家把脉企业安全生产

一直以来,安全生产主体责任意识不强,隐患排查专业能力不足是企业特别是小微企业安全生产中的“通病”,为督促地区企业进一步落实安全生产主体责任,预防和减少生产安全事故,太阳宫地区组织安全生产专家,把脉问诊企业安全生产。

近日,地区开展了为期五天的百名安全生产专家服务万家企业工作,走访服务芍药居一社区、芍药居二社区、芍药居三社区、牛王庙社区和夏家园社区,共计30家生产经营单位。

安全专家带领专职安全员深入企业,对企业安全生产情况进行检查,指导,对企业建立和落实安全生产责任制、安全生产规章制度和操作规程、从业人员安全生产教育、企业用电、用气设备设施的使用维护情况等进行检查和服务。帮助企业进行危险源的辨识和隐患排查,提出有效防护和治理建议。服务期间,还积极宣传《安全生产法》等法律法规,普及安全生产知识。

百名安全生产专家服务万家企业工作进一步帮助商户查找安全隐患,制定整改措施,有效解决了商户负责人及员工安全生产意识不强、隐患排查专业能力不足等问题。

太阳宫地区召开 依法落实教育责任部门研讨会

根据北京市朝阳区人民政府教育督导室《关于2018年开展对街道、地区(乡)办事处依法落实教育责任督导考核评价工作的通知》精神,为了更好地开展太阳宫地区依法落实教育责任自我评价工作,推动地区教育工作,10月12日,地区召开2018年依法落实教育责任研讨会。办公室、科教文体办、党建办、财政科、宣传科、司法所、综治办、安全管理科、城管执法队、妇联、团委、社会事务管理科、残联、社会事务保障所、社区建设与管理办公室等15个相关部门参加了此次会议。

会上首先总结2017年度太阳宫地区依法落实教育责任,全面实施素质教育完成工作情况;随后由科教文体办解读《太阳宫地区办事处各相关部门2018年依法落实教育责任具体任务》,并明确材料提供方式;最后部署太阳宫地区2018年依法落实教育责任考核工作,要求各相关部门通力合作、密切配合,认真学习指标体系的相关内容,切实掌握具体任务分解的内容和要点,了解并熟悉自我考核的实施步骤和具体操作方法,确保各项指标任务落实到位。

太阳宫精神

诚信执着
创新合作
拼搏奉献
追求卓越

太阳宫发展目标

优美宜居
和谐共享
文明友善



党建领航太阳宫



北京朝阳



文明朝阳



农村地区全民健身汇演 太阳宫人展风采



10月24日,“走向新时代 展示新风采”朝阳区农村地区全民健身系列展示活动汇报演出在朝阳体育中心举办。区委副书记甘靖中、副区长杨建海、区委宣传部副部长、文明办主任张爽及有关委办局、各乡、直属单位负责人出席活动,机关干部、朝阳群众、中小學生等共计7000余人欢聚一堂,精彩演绎文艺节目,现场一派欣欣向荣、蓬勃发展气象。

演出现场,伴随着铿锵有力的运动员进行曲,太阳宫地区代表队统一着装,四路纵队,在工作人员引导下走进体育场。“优美宜居,和谐共享,文明友善,1234……”队员们喊着洪亮的口号,迈着整齐的步伐,以饱满的精神状态走过主席台。在其他代表队入场就位后,19个乡及相关单位共计700余人,在绿茵场上共同展示了第九套广播体操,赢得了现场观众的一致好评。

随后,200人的太阳宫太极剑表演方阵闪亮登场,表演者和着优美的音

乐,动作整齐划一,动静相间,明快流畅,如行云流水,潇洒飘逸,生动诠释了中国传统文化太极的精髓。看台上,来自太阳宫十个社区的百名观众热情而有礼,他们文明观看节目,还积极为演出人员鼓掌加油、展现了良好的素质修养。

为出色完成此次演出任务,太阳宫地区前期周密筹划、提早准备,选派机关干部组建太阳宫代表队;同时,邀请专业老师现场指导广播操动作并进行队列行进练习;队员们每次按时参加训练,保证了演出质量。太极剑表演队更是克服时间紧任务重的困难,通过小规模集训、两次全体合练等高强度训练,高质量地掌握了全套动作。

在此次农村地区全民健身系列展示活动汇报演出上,太阳宫人不忘初心敢担当、拼搏进取勇争先,出色完成了广播操展示、太极剑表演、组织观看等多项任务,以实际行动向朝阳区建区60周年献礼。

工会之窗

提前离职,要不要交违约金?



■案情实录

职工周某被一家汽车销售公司录用,双方签订了三年期劳动合同。周某因骨折住院治疗了1个月,因为周某感觉不适,医院一共为他开具了3个月的病假证明。公司两次书面通知周某医疗期满,要求解除劳动合同。周某认为自己伤病未愈,公司无权与自己解除劳动合同,而且三年期劳动合同还有一年多时间没有履行,要求公司继续履行劳动合同。对周某的要求,公司表示不能接受。

■以案说法

《劳动法》《劳动合同法》明确规定,劳动者患病或者非因工负伤,医疗期满后,不能从事原工作也不能从事由用人单位另行安排的工作的,用人单位可以解除劳动合同,但应当提前30日以书面形式通知劳动者本人或者额外支付劳动者一个月工资,并应当依照国家有关规定给予经济补偿。

细化分析一下,用人单位要解除或终止医疗期满后,不能回单位上班职工的劳动合同,需同时满足五个条件:(1)属于患病或者非因工负伤;(2)法定医疗期满;(3)不能从事原工作,也不能从事由用人单位另行安排的工作的;(4)提前30日以书面形式通知或者额外支付劳动者1个月工资;(5)须支付经济补偿金和医疗补助费。

本案中,汽车销售公司的做法确有不妥之处。周某休满法定医疗期后,汽车销售公司在没有安排周某重新上岗或另行安排周某合适工作的情况下,不应该直接解除周某的劳动合同。在与公司反复沟通协商后,汽车销售公司拿出了两个解决方案,一是愿意多给周某一个月的医疗期,等周某康复后上班;二是按照法律规定,支付相关的经济补偿金和医疗补助费用后,与周某解除劳动合同。慎重考虑后,周某选择了一个月后回单位上班。

婆媳矛盾咋办 “家长课堂”支招

常言道:“家家有本难念的经”,其中一本就是“婆媳经”。家庭中两代人之间的矛盾和冲突,在婆媳之间表现得最为明显。婆媳关系可以说是中国家庭人际关系中的一个传统难题。10月11日下午,地区妇联、团委共同举办了“朝阳家长课堂”公益宣讲活动第三讲,此次讲座主题是“如何处理婆媳关系”。该讲座进一步深化太阳宫地区家庭文明建设成果,加强对地区家庭和谐家庭关系的正确引导,为青少年的健康成长营造良好的社会环境和家庭环境。

此次课程邀请到北京市团市委法律与心理咨询中心讲师团讲师朱秀荣,来为大家深入剖析“如何处理婆媳关系?”这个挑战性的课题。在课堂上,朱老师利用精心准备的课件,围绕主题深入展开讲解,理论知识与实际案例相结合,并抓住家长们关心的

问题展开讨论,各位家长参与的积极性很高,认真聆听,记笔记,与老师展开互动式学习模式,表现出了极大的学习热情。最后,朱老师总结到:“婆媳亲,一家亲。你对你的长辈好,长辈也会对你好,你的子女看到了,一样会对你好!”家长们纷纷表示赞同,并表示这次的家长课堂无论是家庭关系的调解还是家庭氛围的营造都有非常大的帮助,回去以后将今天学到的知识灵活地运用到现实家庭生活中去。

今后,地区妇联、团委,还将继续以广大家庭需求为导向,以讲座的形式,邀请法律、心理、教育、安全、婚姻家庭等方面的资深专家,为地区妇女姐妹们提供青少年成长、家庭关系、家庭教育等多个方面的指导和帮助,大力倡导构建和谐家庭,从而促进地区整体的和谐稳定。

太阳宫培养社区治理和社会服务骨干

33名社区居民当选“太阳之星”

在你的身边有这样一群人,其中有党员、志愿者、文艺爱好者、居民骨干,有的爱好绘画摄影、诗词歌舞,有的擅长沟通极富感染力。他们正能量满格,因太阳宫公益事业聚在一起,他们是一群热心人名字都叫“太阳之星”。目前,招募工作已经结束,10个社区的33名“太阳之星”,脱颖而出。

培训: “太阳之星”提升综合能力

10月11日上午,地区联合社区社会组织联合会、惠和社会工作服务中心举办了“太阳之星”社区治理志愿服务标兵培训,社区办主任佟桂芳和十个社区推选出的33名“太阳之星”参加了此次动员及培训课程。本次活动主要分为两部分,即“太阳之星”培训开班动员及演讲能力提升培训课程。

佟桂芳主任对“太阳之星”系列培训作开班动员,并对“太阳之星”评选活动提出三点期望:

一是培育社区居民领袖,为优秀的居民领袖搭建交流沟通平台。让各类有专长有能力的人浮出水面,建立多种管理模式,并提供多种机会,使之成为社区公众人物,进而成为太阳宫地区的社区治理志愿服务标兵。

二是注重多元管理,为社区领袖创造良好的生长环境。加强社区领袖的培育,提升太阳宫地区社区治理水平,通过项目化培训,予以专业社区工作能力支持及社区项目支持,进行定向跟踪的个性化培养,形成新时代太阳宫地区社区治理模式。

三是集中培训,提升社区领袖的素质与水平。社区志愿服务组织是社区居民自我管理、自我教育、自我服务、自我监督的基层群众性自治组织,将评选出的居民领袖定期适时进行集中培训,有利于加强管理、维护热情、提升觉悟,保障团队健康发展。

活动还聘请北京工业大学的客座教授常秀丽对33名“太阳之星”进行了一次演讲能力提升培训。生动活泼的破冰游戏,拉近了居民彼此之间的距离。常老师为大家讲解了演讲过程中正确站姿、坐姿、发言等知识,并亲自为大家做了示范。芍药居三社区居民王景泉在老师的指导下,现场学以致用,声音洪亮有穿透力,站姿挺拔,语言条理清晰,为大家做了很好的示范。老师生动的讲解让课堂充满了活力,各位“太阳之星”频频点头会意,与老师形成互动。

上午11点培训渐渐接近尾声,大家表示,通过这次培训,学习到很多演讲方面的知识,并希望将这些知识运用到社区治理与社区建设的工作中来。在今后的生活中,为建设和谐美好的太阳宫同出一份力,共尽一分责。

为充分弘扬中华民族的传统美德,营造浓郁的节日气氛,今年10月,地区依托养老服务驿站开展“重阳佳节浓浓情 孝亲敬老人行”助老主题活动。

丰富多彩助老活动

太阳宫社区服务中心、科技文体办公室共同在重阳节当天举办丰富多彩的文娱活动。请到蓝天启航幼儿园的20余位小朋友们为老人们表演诗朗诵《游子吟》和舞蹈《萤火虫》,同时还为老人们送去了自制的纪念品,形成了“老少齐欢乐 情意暖重阳”的温馨场面。

随后,一场别开生面的室内趣味运动会拉开帷幕,参赛者均是六十岁以上的老年居民。“稳准飞毛腿、成语大比拼、趣味巧钓鱼、爱心圈圈套、幸福吹吹吹”等趣味项目运动量不大,考验老年人身体的协调能力。通过开展重阳文化娱乐活动,丰富老人的精神文化生活,让老人们真切感受到社区生活的温馨与快乐。

养老服务驿站,太阳宫社区还联合举办了“欢乐祥和重阳家宴”。驿站免费提供了主食、水果、健康零食等食品,居民通过展示自己的拿手好菜,与老人们共享,在美滋味中共同庆祝重阳节的到来。在品尝美食的过程中还穿插互动活动,工作人员们与老人欢聚一堂,共同享受重阳节的美好时光。

社区服务中心精心为老人们制作了《太阳宫地区居家养老服务指南》共计2000份,内容涵盖了“养老助残卡常识普及”“养老助残卡的用途”“北京通E个人软件的功能介绍”等与老人们生活息息相关的咨询信息。通过设置展台、入户发放、宣传栏、微信公众号等多种形式的宣传,为老年人普及北京通养老助残卡使



交流:学习大山子社区亲情工作法

10月24日下午,太阳宫地区“太阳之星”们在社区社会组织联合会及惠和社会工作服务中心工作人员的带领下,参访了酒仙桥街道大山子社区治理并同大山子社区居民一起举行了太阳宫地区“太阳之星”参访大山子社区社区治理交流会。近30名“太阳之星”与大山子社区书记、社区居民志愿者就社区治理、志愿服务等方面进行了交流。

与太阳宫地区不同,大山子社区由老旧小区和回迁楼小区构成,社区人员复杂,问题众多,社区治理成为一大难题。但近年来,大山子社区工作在街道工委和办事处的支持下,在社区书记费书记的大力领导下,通过挖掘社区骨干力量,带动社区的志愿者加入到社区治理中来,经过不断努力,取得了喜人的成绩,得到了广大居民的肯定和好评,在和谐社区治理中发挥了较大的作用。大山子社区以“亲情工作法”作为工作的理念,发挥党员带头作用,完善党员积分制度,更好地为居民提供优质的服务。

首先在大山子社区费书记的带领下,太阳之星一行人参观了“金玫瑰”的楼宇文化建设。“金玫瑰楼”位于大山子社区二号楼,在楼门长得带领下,以打造亲情楼宇文化为主线,楼道内充满邻里亲情的宣传栏均由居民亲自设计制作,同时楼道内张贴着本单元居民生活剪影照片,处处洋溢着邻里亲情,让人一进楼门就有了家的感觉;温馨的楼宇环境也带动了更多楼内的社区居民自发参与到社区的建设中来,为发展社区群众工作打牢了基础。

随后大山子社区费书记为“太阳之

星”讲解了“亲情工作法”。以情动人,用心服务,大山子社区的工作人员一直把社区居民当做自己的家人,用真心真情为社区居民解决了很多难题。

“主动攀亲”,提高居民对社区的认知度、认可度和支持度,费书记带领社区工作人员,亲自入户,熟悉社区每一家情况,得到社区广大居民支持与认可;“上门认亲”发展培养社区活动的骨干队伍,费书记与社区工作人员一起,发起“小红帽志愿服务队”、“拐棍队”、“爱家缝志愿服务队”等多支志愿服务队伍,积极参与社区志愿服务;“帮扶结亲”深化和延伸社区的服务职能;“文化聚亲”,提升社区的软实力,打造社区治理新品牌,打造“老焦剪纸屋”非物质文化遗产传承特色社区文化;“统筹联亲”整合社会资源服务社区需求;“管理融亲”加强管理队伍建设,对社区工作人员严格要求,以身作则。

听完费书记的介绍和讲解,“太阳之星”对社区治理与志愿服务也有了新的见解和认识。来自芍药居三社区的王景泉即兴作诗一首,“楼道文化体现精神,社区治理党建引领,宝贵经验有序传承,传经送宝其诚热情”表达了对大山子社区工作的赞美和肯定。

随后大山子社区的居民志愿者和“太阳之星”们一起交流探讨了如何动员社区居民参与社区治理,如何为社区治理更好地尽一份力。活动中还邀请到大山子社区具有七十年党龄的,拥有“全国五好文明家庭”“和谐志愿者形象大使”等十余项光荣称号的焦文俊老师为大家分享十几年在大山子做志愿服务的经验。焦文俊老师今年已经86岁,

局级离休干部,离休后积极加入社区小红帽志愿者队伍,担任组长,为居民服务,创建老焦剪纸屋,担任剪纸班教员,培养剪纸学院500余人。2007年担任街道剪纸分会会长,负责的“酒仙桥街道老焦剪纸屋”项目成为北京市公益实践项目。不仅如此,焦老还为困难户和剪纸班捐款千余元,为构建和谐社区、和谐社区贡献自己的力量。

最后,费书记将精心准备的富有大山子特色的剪纸卷轴赠予“太阳之星”代表,同时“太阳之星”代表为大山子社区送上了带有社区logo的纪念物。费书记还将社区“纪念小红帽十五周年宣传册”和“亲情工作法集锦”分别送予“太阳之星”,并合影留念。

居民工作不仅仅靠的是热情,更重要的要有耐心、爱心和奉献精神,把社区的事情当成自己的事情,处处为社区居民着想,带着爱心、耐心,始终代表广大居民的利益,充分发挥各位居民领袖的带头作用,用实际行动带动身边更多的居民参与到社区治理中来。

交流结束后,大家到大山子社区工作法纷纷竖起大拇指,并表示要将他们这种社区大爱,用心工作,以情服务的良好作风发挥到自己今后的志愿工作中来,把志愿服务的意识传播给身边的居民,只有人人都参与到社区治理、社区治理,才能实现社区美好和谐。

这个重阳节 让爱不缺席
多样助老活动 让老有所乐



用,引导老年人使用北京通E个人手机app,知晓养老服务便民信息,为老人的日常生活提供便捷持卡服务指南。

重阳节前,太阳宫社区卫生服务中心为老年人提供专业健康服务共计200余人次,包括红外理疗、膝关节理疗、眼部理疗、免费测量血压、中医问诊、健康咨询、注册发放防走失手环等,通过专业的服务缓解老年人身心疲惫,减轻老年人部分不适感,为老人安全保驾护航。

温暖服务送福到家

重阳孝老洗刷刷,贴心服务送到家。为不断扩大服务受益人群与服务辐射半径,让老年人足不出户就可以享受到养老服务,社区服务中心与社会事务管理科联合开展“重阳孝老洗刷刷贴

心服务送到家”活动。针对地区72名“因儿女个人身体原因不能为老人尽孝”的高龄老年弱势群体,制作重阳节慰老服务券,向弱势老年人发放。老人可持券在规定时间内按照使用规则免费享受入户服务1次,包括日常卫生打扫,重污垢卫生清理,大件衣物晾晒,换季衣服整理等。通过入户服务,可帮助老年人解决家里卫生清理和换季衣物整理难的问题。

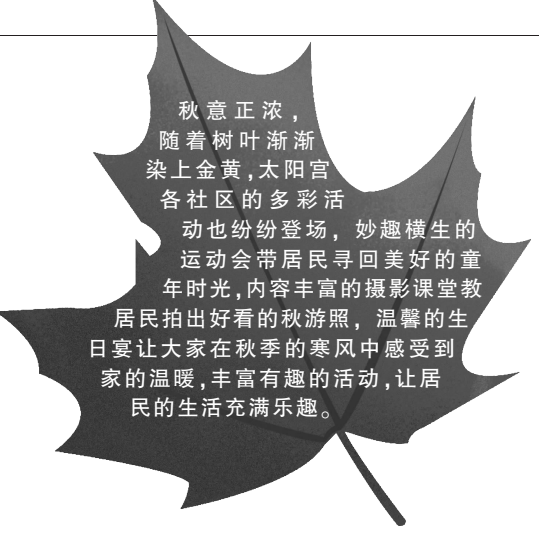
“助老扶贫 健康关怀”专业康复护理服务进社区活动,由社会事务管理科、社区服务中心联合北京青松康复护理中心,为地区18名困难失能老人定制居家康复档案,开展康复护理服务。服务期内为每位老人提供16次居家康复护理服务与指导,包括1次前期健康评

估和1次服务后康复评估。在提供各类居家养老康复护理服务的同时,地区还搭建平台,通过举办公益培训讲座,让更多的人能学习到康复护理的基础知识和操作技能,力求尽可能多的帮助到失能老人的家庭。为家庭照护者传播康复护理技术发放居家康复手册,使困难失能老人的照护者获取科学有效的康复护理方法,提升照护能力。

提供“助医 助洁 助浴 助餐”四进式服务。按照“分类保障、政府补助、逐步推进”的形式,为朝阳区户籍且常住在辖区范围内的经济困难、计生困难的失能老年人弱势群体提供服务共计1008人次。按照居民的意愿把医疗、餐饮、保洁、洗浴服务送到居民的身边、床边,逐步构建起居家养老“四进”式点单服务模式,提升困难老年人的生活品质。

实现老有所依是太阳宫地区一项重要的民生工程,今年社区服务中心依次开展了系列助老工作:“两节送温暖”为弱势老年群体提供了购物、理发、洗衣、家政等服务共计550人次;“健康养老-医养结合”创新性养老项目的组织实施,探索破解地区人口老龄化的新型居家养老服务途径;“社工进社区”慰老志愿服务指导11次,实现社区对于信息化管理系统使用的全覆盖;办理80岁以上养老助残补贴1657人次。

今后,太阳宫地区将按照“积极应对人口老龄化,构建养老、孝老、敬老政策体系和社会环境,推进医养结合,加快老龄事业和产业发展”的总体要求,以“养老服务要让老人看得见、摸得着、感受到”为工作目标,最大限度为地区的老年人争取福利,不断增强老年人的健康幸福生活的获得感与感受度。



秋意浓 各社区多彩活动 为居民生活添乐趣



10月18日，十字口社区联合太阳宫地区养老驿站举办了一场妙趣横生的趣味拓展怀旧运动会，此次活动既是为了烘托重阳节的喜庆气氛，也是2018年度社区三社一体化治理项目的一个成果展示。活动上，社区主任为本次活动致辞，感谢广大居民、志愿者一直以来对社区三社一体化项目的支持，同时，也将最美好的祝福送给社区老人。

随后，在养老驿站小姜老师的带领下，二十位居民围成一个圆，做起了拓展游戏“不倒森林”，参与游戏的居民每人持一根活动杆，仅用手掌支撑活动杆绕圈行进，在保证自己直立杆不倒的前提下，迅速移动步伐将右手掌心按到相邻的杆上，保证杆不倒，顺时针完成一圈行进即算过关。

第二个拓展项目“步步高升”则上升一个难度，需要十一人一团队，通过团结合作的方式手拉绳子控制吊板，把积木进行叠加，在游戏过程中，任何人不得用手触碰积木。大家从最开始的尝试、失败、相互埋怨，到最后总结经验、全情投入、互助互信，充分发挥团队协作精神，共同完成了任务，随着积木高高搭起，稳稳站立的那一刻，现场欢呼声、击掌声不绝于耳，同时，也将本次活动推向了一个小高潮。

十字口社区 趣味运动会 主打怀旧风



接下来的怀旧运动会环节，更是让大家重拾记忆里的那些老游戏，重温童年的快乐时光。滚铁环、抽陀螺、抓石子、趣味套圈、踢毽子……居民们对照通关卡，认真参与每一项游戏，作为童年回忆的滚铁环和抓石子最受欢迎，工作人员精心准备的民俗常识和社区小知识吸引大家纷纷开动脑筋，踊跃作答，现场简直热闹非凡。

这场名为“情暖金秋 乐享重阳”的主题运动会以这样一种特别的方式提高了广大居民健身活动的积极性，增强了大家的团队合作意识和能力，同时也为2018年社区三社一体化治理项目画上了一个圆满的句号。

芍药居三社区 亲子绘本阅读 正面引导孩子成长

10月18日上午，芍药居三社区开展亲子绘本阅读活动，通过亲子阅读游戏，给社区青年家庭创造一个情感交流的机会。

此次活动特别请来满天星幼儿园的老师来为小朋友和大朋友们以“孩子的心、我们的梦”为主题的亲子绘本活动进行辅导，通过一起阅读亲子绘本拉近孩子与父母的心，并利用绘本创作的形式让小朋友们更好地展现自我，家长们也可以在创作过程中正面引导孩子。活动上，老师先给孩子们讲了一本《我能行》的绘本，孩子们听得都很专注、认真。讲完后老师又给孩子们以正面引导的方式进行交流，给孩子们自我的肯定，让孩子们认识到自己可以的，增加自信心。之后老师请家长们与小朋友们一起阅读绘本，亲子互动，共同进行绘本创作，加深亲子关系。

活动后，家长们纷纷表示通过此次活动，大大加深了对孩子的了解，对营造和谐家庭氛围十分有益。非常感谢社区此次为大家搭建了良好沟通平台。也希望今后社区能够多多开展类似的活动，丰富孩子们的课余生活。

太阳宫社区 网红照片怎么拍 “青帆学院”告诉你

网红照片如何拍？如何才能巧妙构图？太阳宫社区“青帆学院”摄影小课堂为您解答。为了给辖区广大摄影爱好者搭建一个沟通交流的平台，10月18日下午，太阳宫社区组织开展了“青帆学院”——摄影小课堂活动，40余位摄影爱好者齐聚一堂，以“片”会友，相互交流拍照心得。

活动上，来自阳帆社区青年汇的老师首先向大家介绍了相机的快门、光圈、焦距、感光度等基本概念。并结合日常拍摄的照片详细解读了摄影“三分法”“加减乘除”等构图技巧。

老师向大家讲解了照片的故事内涵以及构图特点等知识。老师跟大家强调，一张照片背后一定首先要有一个故事；其次再是各种摄影方法技巧，如：色彩平衡、构图大体模式分横构图、竖构图……授课中，老师还邀请居民担当模特，让大家现场拍照练习。

随后，大家来到户外进行了实操练习，老师对居民的操作方法和构图、视角等进行了耐心地指导，并对大家所拍摄的照片有针对性进行了讲评，居民们认真听着，仔细记下了老师说的不足，以期下次改正。

此次活动不仅促进了社区摄影爱好者彼此之间的交流，还进一步激发了大家参与社区活动的积极性。今后，太阳宫社区会根据居民所需开展更加丰富多彩的文体活动，促进社区和谐发展。

尚家楼社区 百余居民“以舞会友”展风采

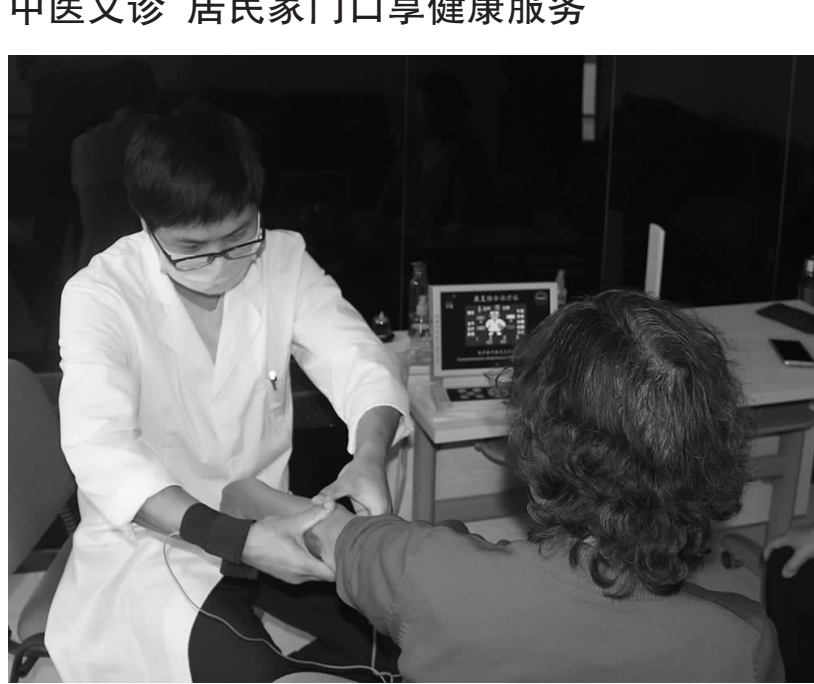


10月24日，尚家楼社区联合辖区单位国安社区举办了“以舞会友”舞蹈比赛太阳宫地区预选赛活动，大力营造浓厚的文化氛围，丰富居民精神文化生活，助力文化社区建设，增进“邻里情”，增强社区的凝聚力、向心力。此次活动共有9支队伍，百余人参赛。

活动当天，参赛团队及工作人员早早到达现场做准备工作。随着居民们热烈的掌声主持人宣布活动正式开始。此次比赛不限舞蹈种类，古典舞、民族舞、体操舞……各个舞蹈队的队员们都带着自己的“看家本领”而来，大家身穿统一的服装，迈开整齐的步伐，跳出优美的舞姿，一招一式、一摇一摆，给居民带来了一场精彩的视觉盛宴。尚家楼社区舞蹈队、模特队、交谊舞队也为大家带来了《我们的生活充满阳光》《水乡温柔》和《心上的罗加》三支参赛舞蹈，精湛的表演赢得了在场居民的阵阵掌声。最后，活动在英姿飒爽的《精忠报国》舞蹈中圆满落幕，由尚家楼社区居委主任赵晓燕等组成专家组开始评审，选出太阳宫社区舞蹈队带来的《芦花情》为第一名，将代表地区参加全市的决赛。

此次活动，不仅展示了尚家楼社区良好的文化建设成果，更是丰富了居民群众的业余文化生活，增进了居民之间的感情交流，营造出平安、和谐、幸福的良好社区氛围。

牛王庙社区 中医义诊 居民家门口享健康服务



秋季天气干燥、风沙较大，是各种疾病的高发期，10月23日至26日，牛王庙社区联合东方医院开展了为期四天的“治未病诊疗”活动，提高辖区居民对自身健康的关注度，做到某些疾病的早发现、早预防、早治疗。

本次义诊活动包括秋冬养生知识讲解和按摩、拔罐体验。10月23日一早，活动还没有开始，不少居民就早早来到社区等候。义诊现场气氛热烈，秩序井然。医生现场对内科、外科、妇科、儿科、推拿科等常见病和慢性病为居民提供咨询、初步筛查等健康宣教服务。在为居民提供理疗服务的同时，医生还耐心地为居民解答各种健康问题，给大家健康饮食、用药的建议。并着重为大家讲解了老人容易患有的高血压、糖尿病等疾病的危害及防治，提高群众对高血压等疾病的认识，让居民充分掌握日常护理的方法。

社区义诊活动大大方便了居民，大家在家门口看病就能看病，足不出户就可以享受到免费的医疗与服务，让更多的居民了解中医药养生知识并提高健康水平，有助于提高居民的健康知识水平，增强大家的健康保护意识，受到了居民们的广泛好评。

夏家园社区 志愿者集体生日会 其乐融融庆生辰

10月17日下午，夏家园社区为辖区里十月份过生日的志愿者举办了集体生日会活动，通过这温馨的活动，聚集社区居民一同回忆志愿者的奉献历程，对他们的辛苦付出表示感谢，给大家留下一个美好的生日回忆。

生日会以茶话会的形式展开。活动上，社区主任首先为大家送上了生日祝福，对大家一直以来对夏家园社区和谐建设辛勤的付出与卓越的贡献表示感谢。随后，工作人员为志愿者们戴上了“寿星帽”，捧出定制的生日蛋糕，一起为过生日的寿星唱起生日快乐歌，送上祝福。大家一起唱生日歌，一起吹蜡烛，一起切蛋糕，场面无比温馨。一边品尝美食，一边欣赏着居民自编自演的文艺演出，志愿者们脸上都洋溢着幸福的笑容。“真是太感谢你们了，总是这么惦记着我们。”张阿姨接过主任手中的蛋糕，开心地说道。

此次生日会展现了夏家园社区对每一位志愿者的关怀和祝福，让他们充分感受到社区这个大家庭的温暖与和谐。更激发了社区志愿者的服务热情，增强团队归属感，使志愿者队伍更加强大。

居民是社区发展的基础，党员是推动社区工作的重要力量。太阳宫各社区通过开展内涵丰富的讲堂活动不断提升居民、党员素质，努力建设文明和谐社区。

社区大讲堂 营造健康向上氛围



芍药居四社区 惠忠庵社区 道德讲堂开讲 崇德向善为主旨

“崇德向善”这四个字看似简单，但其内涵深刻，意义深远，高度概括了中华民族的传统美德。但如何才能正确理解崇德向善？生活中我们又应该如何去做呢？

近日，芍药居四社区和惠忠庵社区相继开展了“崇德向善”道德宣讲教育活动，为大家解开这些疑惑。来自北京市日国学会会长，首都道德讲堂的国学讲师高言老师，以“崇德向善”为主题，带领大家穿行在《大学》《道德经》《说文解字》等古籍中，深刻领会“崇德”与“向善”的核心内涵。老师从家庭友善、社区友善、邻里友善等方面通过生动的事例告诉大家生活中需要宽容友善，通过一个个有趣的礼德漫画、诚信案例生动为大家诠释了崇德向善的重要性。除此之外，老师还为大家讲解了有趣的历史小故事，告诉居民生活中需要宽容友善，但也要坚持友善的原则等生活处事之道。随后，老师还紧密结合社会主义核心价值观，为大家讲解了“崇德向善”在今天社会生活中的价值与意义所在。

整个讲座互动性强、参与度高、知识普及广，让居民朋友们在轻松的氛围中，感知中国传统文化的魅力，体会中国传统道德的精髓。

芍药居一社区 社区党员上党课 提升政治素养

10月25日上午，芍药居一社区党委邀请社区退休老干部鄂永泉老师为辖区党员以“从严治党”为主题为教授党课，进一步加强对党员的教育管理，提升社区党员的政治素养和政治觉悟。

鄂老从党领导革命为起始，引导在场党员回顾了我们党自身建设的发展历史，使党员们明白进入中国特色社会主义新时代，从党的十八大到十九大，就是一个全面从严治党的重要阶段，要加强党的领导，必须从从严治党的重要性，只有通过全面从严治党，在党内形成一种风清气正的政治生态，才能将党员的积极性真正调动出来。他还讲解了我们党在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，采取一系列重大举措，取得了全面从严治党的卓著成效，也为进一步推进全面从严治党向纵深发展奠定了良好的基础。

随后，鄂老结合社区支部建设的实际工作，和党员们一同探讨支部工作要如何加强领导和工作方法如何改进等问题，提示基层党组织要多了解掌握党员队伍的思想状况、作风状况、纪律状况等。使党员明确了新时代党的建设总要求是：坚持和加强党的全面领导，坚持党要管党、全面从严治党，以加强党的长期执政能力建设、先进性和纯洁性建设为主线，以党的政治建设为统领，以坚定理想信念宗旨为根基，以调动全党积极性、主动性、创造性为着力点，全面推进党的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设，不断提高党的建设质量。

此次党课不仅让在场党员们受益匪浅，也让社区党组织更加明确发挥好纪律作用，不但能避免党的事业受损，更是对党员干部的关心和爱护。今后社区将更加努力引导广大党员深入理解了党的十九大精神的重大意义和精神实质，让党员们坚定理想信念，强化政治意识，从而进一步加强基层党组织建设。

社区喜讯 参加北京市“同心共筑中国梦 法治文艺统计行”文艺大赛

芍药居二社区舞蹈队 喜获一等奖



10月18日，由北京市统计局举办的“同心共筑中国梦 法治文艺统计行”文艺大赛在西城区缤纷剧场里隆重举行。此次，芍药居二社区彩虹舞蹈队的舞蹈《共圆中国梦》由太阳宫地区统计所推荐，代表朝阳区统计局进入了决赛，并以精彩的表演、积极向上的精神风貌荣获一等奖，为朝阳区统计局、太阳宫地区及芍药居二社区争得了荣誉。

比赛当天早上不到8点，参赛的队员们就到达比赛现场来彩排了。虽然平均年龄62岁，但是她们仍然是最富激情的舞者。从服饰、妆容到舞姿、动作均体现出了高超的水准。比赛现场，舞蹈队的成员们红裙争艳、舞姿翩翩，她们用音乐传递心中的喜悦，用舞蹈表达共同的祝愿，尽情地展示着太阳宫地区居民朝气蓬勃、积极向上的精神风貌，赢得了台下热烈的掌声。

“一直以来，彩虹舞蹈队的队员们怀着感恩的心，时刻不忘地区和社区的培养与鼓励，努力进行训练。这次来参加比赛也感受到了市、区、乡统计单位领导们的重视。我们在参赛的过程中不仅是展现了社区文体队伍的风采，更提升广大群众了自觉学法、守法的法律意识。能够为全面加强统计法治建设出了一份力，我们感到非常荣幸。”舞蹈队的队长何惠珠激动说道。

门脸房变身花卉公园 太阳宫获多家媒体报道

伴随太阳宫莱太花卉城市公园、日馨公园相继建成,太阳宫地区近4万平米的绿地公园正式亮相。太阳宫地区在推进区域整体绿化基础上,注重见缝插绿、绿中布景,提升地区环境品质。

门脸房变身 莱太花卉城市公园

记者在位于霄云路与亮马桥路间的莱太花卉城市公园看到,公园地形狭长,有叠水景观、花架廊、园桥、石桥等精品绿化景观,并含休息区、赏花区、健身步道等,铺装及主要原色采用花朵图案,行走其间,增加了更多的“漫步”体验,路径浪漫转折隐趣。

公园小巧而精致,以“玉棠春富贵”为主题,玉园、棠湾、春园、富贵水园交相辉映。绿植以玉兰、海棠、迎春花、牡丹、石榴、柿子等为主体,兼顾乔木灌木的搭配,融合四季更替的季节体验,百姓在这里可以三季赏花四季享绿。

据了解,这里原来是莱太花街的一排商铺平房,主要经营花卉和家饰零售。周边写字楼、酒店、使馆区聚集,在视觉上形成强烈反差。为精细化提升地区环境面貌,太阳宫地区对莱太花卉周边环

境进行了集中整治,将商铺平房腾退后增添了此处精品休闲公园。

“莱太花卉城市公园的建设,在大大提升区域环境品质的同时,更为周边楼宇工作人员和地区百姓提供了休闲空间,为喧闹的城市提供了一处静谧。”太阳宫地区相关负责人介绍,莱太花卉城市公园建设旨在京城核心商圈与国际文化交融之处,打造一个城市稀缺绿谷,创造一个“乐、活、融、新”,绿色与人文兼有的区域地标。

日馨公园成为 回迁小区百姓“后花园”

在太阳宫乡回迁楼小区圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地内,三三两两的居民正在自家门口的“后花园”里休闲散步。公园内地势高低起伏,特色景墙与树阵、草坪、秋季花景分布其中营造出多层次的景观。据了解,公园面积3.2万平米,设有休憩空间和花园漫步区等休闲场所。

太阳宫地区相关负责人介绍,为给百姓打造一处休闲场所,从今年7月起,地区拆除了5000余平米的汽车修理厂、洗车房等建筑,腾出空间建设日馨公园,

真正实现百姓推窗见绿。

近年来,太阳宫地区围绕打造“绿色太阳宫”目标,逐步构建2园(太阳宫郊野公园、体育休闲园)为面、4路(太阳宫中路、太阳宫南街、太阳宫北街、西坝河路)为线、N点(带状、点状、条状小微绿地、生态景观、迷你公园等)为底的绿色生态布局。

今年新建成的牛王庙村休闲广场、牛王庙村湿地公园、莱太花卉城市公园以及日馨公园,面积近8万平米。通过整治“开墙打洞”、创建花园式小区和花园式社区等行动,对清理出来的“边角地”精耕细作,规范设计成微景观、微绿地,实现留白插绿、见缝布景,近2万平米的“闲散资源”被有效盘活。截至目前,太阳宫地区绿化面积达153.8公顷。

此外,圣馨家园小区东门、西门、南门引入了丰巢快递柜,有效缓解了送餐车、快递车等经营性电动车乱穿小区的现象。目前,小区“人脸识别系统”正在加紧施工调试,“人脸识别系统”可详细掌握小区居住人群,保障居民的人身财产安全,推动社区管理智能化和精细化,加快全要素小区建设步伐。

(稿件来源:人民网)



相关报道

北京晨报

北京晨报 2018年10月31日 星期四

回迁小区尝鲜“人脸识别系统”

洗车场变居民“后花园” 朝阳区太阳宫4万平方米绿地公园亮相

【本报综合报道】随着太阳宫地区回迁小区的陆续入住,居民们对周边环境的关注度也越来越高。近日,位于太阳宫乡回迁楼小区的圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地——日馨公园正式亮相。该公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设,旨在为周边居民提供一个休闲娱乐的好去处。

圣馨家园小区位于太阳宫乡回迁楼小区内,是太阳宫乡政府为解决周边居民住房问题而建设的。小区自建成以来,一直受到周边居民的欢迎。随着小区的入住率不断提高,居民们对周边环境的关注度也越来越高。为了满足居民的需求,太阳宫乡政府决定在圣馨家园小区北侧建设日馨公园。

日馨公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设。公园内设有健身步道、休闲广场、儿童游乐区等设施,环境优雅,景色宜人。公园的建成,不仅为周边居民提供了一个休闲娱乐的好去处,也提升了太阳宫乡的整体环境品质。

除了日馨公园外,太阳宫乡还计划在其他回迁小区内建设类似的休闲绿地,以满足居民的需求。同时,太阳宫乡还将继续加大环境整治力度,提升地区整体环境面貌,为居民创造更加宜居的生活环境。

中国日报

中国日报 2018年10月31日

太阳宫地区精耕细作 打造2园4路N点绿色生态布局

来源: 中国日报网 2018-10-11 14:28:12

近日,位于北京市朝阳区霄云路与亮马桥路间的天津路一段长约280米的狭长地带,6500平米莱太花卉城市公园亮相。公园地形狭长,有叠水景观、花架廊、园桥、石桥等精品绿化景观,并含休息区、赏花区、健身步道等,铺装及主要原色采用花朵图案,行走其间,增加了更多的“漫步”体验,路径浪漫转折隐趣。

北京青年报

北京青年报 2018年10月31日

京味儿街心花园现身大栅栏

4万平方米绿地公园亮相太阳宫地区

【本报综合报道】随着太阳宫地区回迁小区的陆续入住,居民们对周边环境的关注度也越来越高。近日,位于太阳宫乡回迁楼小区的圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地——日馨公园正式亮相。该公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设,旨在为周边居民提供一个休闲娱乐的好去处。

北京晚报

北京晚报 2018年10月31日

四季享绿 增加“漫步”体验 太阳宫上午新开俩公园

【本报综合报道】随着太阳宫地区回迁小区的陆续入住,居民们对周边环境的关注度也越来越高。近日,位于太阳宫乡回迁楼小区的圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地——日馨公园正式亮相。该公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设,旨在为周边居民提供一个休闲娱乐的好去处。

BTV北京卫视《北京您早》

BTV北京卫视《北京您早》 2018年10月31日

太阳宫地区近4万平米绿地公园亮相

【本报综合报道】随着太阳宫地区回迁小区的陆续入住,居民们对周边环境的关注度也越来越高。近日,位于太阳宫乡回迁楼小区的圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地——日馨公园正式亮相。该公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设,旨在为周边居民提供一个休闲娱乐的好去处。

北京日报

北京日报 2018年10月31日

莱太花卉城市公园正式落成

【本报综合报道】随着太阳宫地区回迁小区的陆续入住,居民们对周边环境的关注度也越来越高。近日,位于太阳宫乡回迁楼小区的圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地——日馨公园正式亮相。该公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设,旨在为周边居民提供一个休闲娱乐的好去处。

法制晚报

法制晚报 2018年10月31日

3.2万平米日馨公园落成 居民有了“后花园”

【本报综合报道】随着太阳宫地区回迁小区的陆续入住,居民们对周边环境的关注度也越来越高。近日,位于太阳宫乡回迁楼小区的圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地——日馨公园正式亮相。该公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设,旨在为周边居民提供一个休闲娱乐的好去处。

BTV新闻《都市晚高峰》

BTV新闻《都市晚高峰》 2018年10月31日

太阳宫地区近4万平米绿地公园亮相

【本报综合报道】随着太阳宫地区回迁小区的陆续入住,居民们对周边环境的关注度也越来越高。近日,位于太阳宫乡回迁楼小区的圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地——日馨公园正式亮相。该公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设,旨在为周边居民提供一个休闲娱乐的好去处。

新京报

新京报 2018年10月31日

太阳宫地区新增近四万平方米绿地

【本报综合报道】随着太阳宫地区回迁小区的陆续入住,居民们对周边环境的关注度也越来越高。近日,位于太阳宫乡回迁楼小区的圣馨家园北侧,一处新建成的开放性休闲绿地——日馨公园正式亮相。该公园占地面积3.2万平方米,由太阳宫乡政府投资建设,旨在为周边居民提供一个休闲娱乐的好去处。

健康贴士

霜降为二十四节气之一,霜降节气含有天气渐冷,初霜出现的意思,一方面秋燥明显,燥易伤津;另一方面,霜降15天后即是立冬,这是秋季的最后一个节气,也是阳气由收到藏的过渡。民间有谚语“一年补透透,不如补霜降”,而且应先“补重阳”,后“补霜降”,认为“补秋”比“补冬”更要紧,正如俗话说“补冬不如补霜降”。

膳食:忌辛辣刺激,宜喝粥汤

霜降之时乃深秋之季,在五行中属

金,在人体五脏中对应肺。中医认为,秋季宜收不宜散,辛辣发散泄肺,此时应少吃一些辛辣的食物,如姜、葱、蒜、辣椒等,尤其是辛辣火锅、烧烤要少吃,以防“上火”。此外,由于天气渐冷,寒冷的刺激易扰乱胃肠蠕动的正常规律,此时,少食多餐有助于减轻胃肠负担。

饮食调养方面,根据中医养生观点,秋季平补,同时注意健脾养胃,调补肝肾。应选用气平味淡、作用和缓的食品,以汤类、粥类最为适宜。柿子、梨、苹果、橄榄、栗子、甘蔗、香蕉、柑橘、葡萄等,都是此节气适宜的水果。

柿子果味甜,汁多肉细,适口,古人赞其“色胜金衣,甘逾玉液”。在我国的一些地方,霜降时节要吃柿子,能补筋骨,是非常不错的霜降食品。但柿子不能多吃,也不能空腹吃,更忌与酸性食物同吃,以免形成“胃柿结石”。

防病:重保暖,防心脑血管、呼吸道

霜降是秋冬气候的转折点,自然界阳气将日衰,大自然将会呈现一派萧条景象。

霜降期间的昼夜温差变得更大,有

些地区甚至可达10摄氏度以上,一些体质虚弱、抵抗力低下及患有慢性疾病者皮肤和呼吸系统难以适应,感冒发烧以及其他一些呼吸道疾病发病增多。

同时气温骤降,人体的血管受到寒冷刺激后,一些心脑血管疾病如冠心病、脑梗等发病率也开始上升。

为预防这些疾病,首先要注意保暖,有哮喘发作史的人尤其要注意增减衣服,外出时可戴口罩,避免寒冷对呼吸道的刺激。因此,秋风瑟瑟之中,切忌受寒,注意保暖尤为重要。

此外,膝关节骨性关节炎俗称“老寒

腿”的发生与气候关系密切,尤其霜降天气转凉时更易发生。此时老年人应适当注意膝关节的保暖防寒;其次,要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑,做各种体操等;目前,一些年轻女性仍然穿短裙,吃冷饮,也应尽量克服,避免膝关节及其他病发。

情志:悲秋宜忘忧

保持良好的情绪心态也是霜降养生的一个重要内容。中医认为,秋季对应七情之悲忧,霜降之时天气渐冷,阳光减

少,风起叶落甚至凄风冷雨,容易引起人们心中的凄凉之感,尤其老年人易产生孤独凄凉感,从而终日闷闷不乐,情绪忧郁,不利于身心健康。

宋代养生学家陈直曾言:“秋时凄风残雨,老人多伤感,若颜色不乐,便须多方诱说,使悦其心神,则忘其忧思。”意思是要因势利导,积极宣泄,培养乐观豁达的心态。因此,在这个即将入冬的季节,老年人要尽量学会控制自己的情绪,通过适当的运动,充足的睡眠,减轻自身生活压力,保持积极健康的生活态度。(文章来源:澎湃新闻网)

霜降养生:一年补透透 不如补霜降