

# 太阳宫报



主办:中共北京市朝阳区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8月31日(农历戊戌年七月廿一) 星期五 第9期(总第34期)

## 地区召开半年工作会 梳理总结促提升



太阳宫地区半年工作会

8月7日至8日,地区召开半年工作会,进一步明确目标任务,总结梳理经验做法,为顺利完成全年各项重点工作奠定了坚实基础。

会上,地区党政领导班子成员、调研员、机关科室科长、副科长、各社区(村)书记、主任参加会议。

会上,处级领导班子采取集中自学形式,专题学习了习近平新时代中国特色社会主义思想,进一步统一思想、凝聚力量。机关科长、副科长、社区(村)书记、主任通过参加党建基础知识测试的有效方式,检验提升了自身的政治理论水平;考试后,与会人员还共同观看了北京电视台《向前一步》节目,思考讨论基层治理的难题与破解方法。

随后,机关科室负责人就上半年工作情况、存在问题及改进方法、下半年

工作计划等依次进行了汇报,并接受各社区(村)的同步测评。

在各科室汇报后,各分管领导安排部署了下半年重点工作,明确了具体目标要求。组织委员贾小培还集中传达了区机构改革试点相关精神及地区机关改革试点实施方案内容。

会议最后,办事处主任郝宝刚传达了区委十二届第七次全会精神:一是坚持学懂弄通做实,推动习近平新时代中国特色社会主义思想在党的十九大精神落地生根;二是强化上下贯通,坚决落实党中央决策和市委部署;三是聚焦疏整促,不断提升区域发展质量;四是树立基层导向,积极探索治理新路径;五是突出党建引领,全面从严管党治党。

工委副书记李华结合地区半年工作

情况,就如何开展好下半年各项工作提出四点要求:一是认清形势,树立高度的责任感与使命感。通过学习领会区委十二届第七次全会精神,紧跟市区步伐,认真推进落实地区各项工作。二是直面问题,全力推动年度重点工作。面对机构改革、创建国家卫生乡、中非合作论坛保障、物业精细化管理等多项重点任务,要充分利用当前发展机遇,直面困难、勇于奉献,确保圆满完成。三是严守纪律,全面加强机关作风建设。机关干部要戒浮、戒躁、戒懒,注意仪容仪表,注意言行举止,提高自觉意识,强化作风建设。四是加强机关党建,落实主体责任。要围绕中心、服务大局,勇于创新、开拓进取,不断壮大基层组织力量,切实增强党员干部干事创业的本领能力。

## 区委常委黄晓伟检查地区安全生产工作

8月21日上午,区委常委、统战部副部长、区直机关工委书记黄晓伟,区委办公室副主任李彦斌一行,深入太阳宫检查安全生产工作。地区工委书记李华、武装部部长王丰、办事处副主任林斌及相关职能科室、太阳宫派出所负责人跟进检查。

检查中,黄晓伟首先听取了工委书记李华关于辖区安全生产工作汇报。随后,实地检查了辖区两家生产经营单位,单位有关负责人就企业经营、消防安全、餐饮卫生等工作情况进行了详细介绍。黄晓伟叮嘱企业要高度重视安全生产工作,始终树立“安全高于一切、责任重于泰山”的意识,严格执行落实各项安全工作要求,切实将安全生产经营放在经常、抓在日常,时刻不容松懈。

随后,黄晓伟前往牛王庙村实地查看了该村环境综合整治效果,对该村电动车集中充电场所、停车场、休闲公园、旱厕改造、办公用房的建设给予了高度评价与认可。检查中,黄晓伟沿路边查



看民房,边询问村民用电、防火等情况,要求地区要继续做好牛王庙的环境综合整治工作,既要注重周边环境改善提

升,还要强化日常安全教育工作,切实为辖区百姓营造一个优美宜居的生活环境。

## 区委组织部调研地区“街乡吹哨 部门报到”工作

8月6日上午,区委组织部常务委员谷昆鹏,区委组织部干部刘志一行来到太阳宫,就地区“街乡吹哨 部门报到”工作开展情况进行调研指导。地区工委书记李华、地区工委书记陈琦、党建办相关工作人员陪同调研。

座谈中,地区工委书记陈琦首先向与会领导,就太阳宫地区基本情况和地区“街乡吹哨、部门报到”工作中如何发挥

党建引领,强化党组织对基层治理的领导及主要工作做法和工作成效进行了汇报,并着重介绍了牛王庙治理、坝河排污治理、育慧南路综合整治等几个运用党建引领“街乡吹哨 部门报到”机制促进社会治理的典型案例。最后,谷昆鹏和地区工委书记李华一同梳理了在“街乡吹哨 部门报到”工作推进中遇到的困难和需要上级协调的相关诉求。

下一步,我地区将继续深化推进“街乡吹哨 部门报到”工作,把党建引领作为最大法宝,把党的政治优势转化为基层治理优势,加快推进“吹哨报到”机制与“一轴四网”区域化党建体系的全面衔接,发挥地区各级党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,让各类社会主体、各方资源力量聚集,在地区发挥积极效应。

## 地区召开创卫领导小组会议

8月20日下午,地区召开创建国家卫生乡领导小组工作会议,工委书记李华、工委副书记陈琦、纪工委书记陶学丽、办事处副主任王伍、武装部部长王丰、办事处副主任张红霞、办事处副主任林斌、创卫领导小组成员单位及各社区书记共40人参加了会议,会议由办事处副主任刘亚静主持。

会上,工委书记李华首先就市创卫专家组暗访工作情况通报,专家组反馈地区创卫工作效果总体较好。李华书记对前期各个科室为迎检作出的努力给予了充分的肯定,同时也指出,各科室要再接再厉,建立长效管理机制,守住创卫工作成果。各创卫领导小组成员单位、成员单位及各社区书记,分别作工作汇报并出现阶段创卫工作的难点问题。

最后,李华书记要求各部门结合分解任务和工作特点,做好以下六方面工作:一是要加强监督指导服务,尽



快成立物业联盟;二是要加强沟通精准对接,明确人地物事;三是要标牌上墙明确责任,全面落实门前六包;四是要整合资源联动联制,移步推进街

长制;五是要加强执法,确保社会单位履职尽责;六是要全民动员共商共治,固化创卫成果。

## 区人大调研牛王庙污水处理站及湿地公园

8月17日上午,区人大研究会会长苑文新、区人大研究室主任任小贺、区人大农村工委主任于志刚、区人大城建环保办主任邢平芳、区水务局副局长陈庆刚实地调研牛王庙村污水处理站及湿地公园,区人大代表、乡人大主席李军,办事处副主任林斌,公服中心、人大办相关人员陪同调研。

视察组详细了解了牛王庙污水处理站运营、日常管理和后期养护情况,并现场查看了处理后的水质情况。区

水务局副局长陈庆刚介绍污水站运营情况,据了解新建处理站日处理污水量600吨,处理后水质级别达到了京标B级,解决了牛王庙村雨水、生活污水自然排放问题。

区人大代表、乡人大主席李军,办事处副主任林斌,社会公共事务服务中心主任舒清分别向视察组介绍了牛王庙地区乡村升级改造整体工程和湿地公园绿化建设情况。为改善牛王庙村区域环境,地区办事处结合“五

治一增”环境标杆乡建设契机,通过对背街小巷的综合整治、基础设施建设、雨污水管网的改造和湿地公园的绿化建设等工程,打造环境优美、宜居的牛王庙生态村。

区人大一行对地区雨污水管网改造和湿地公园绿化建设等工程表示认可,并且对牛王庙村管理制度给予了极高评价。

## 10月地区将迎检花园式社区创建

8月16日,首都绿化委员会办公室联络处副处长陈长武、朝阳区园林绿化局绿化建设科科长杨宇沛带领专家组一行7人,对夏家园社区创建首都花园式社区、圣馨家园创建花园式小区工作进行前期验收和检查,地区办事处社会公共事务服务中心主任舒清、夏家园社区党委书记姜建莉等陪同检查。

检查组通过采取听取创建工作汇报,查阅创建档案资料,实地查验社区

花园式创建工作。检查组提到,太阳宫地区“首都绿化美化花园式社区”创建工作得到各级领导高度重视,创建工作组全力以赴推进系列创建活动,内容丰富,参与度高,在注重提升绿化美化效果同时,与党建引领工作相结合,实现“绿化提升进小区、绿色生活进家庭、绿色意识进学校、绿色理念进民心”成效,创建工作效果显著。

陈长武强调,按照市委书记蔡奇同志对绿化美化工作要求,要把“首都绿化美化花园式社区”创建工作作为

一项长期工作来抓,加强绿化创建工作长效性,做好绿化精细化管理,在着力改善社区生态环境同时,提升居民生活品质。

通过首都花园式创建,社区生态环境得到了明显改善,居民群众生态文明意识和素养也显著提高。10月,地区首都花园社区和花园式小区创建工作将迎来市组织的正式考核验收工作,创建工作将按照实施方案继续推进系列创建活动和内容,力争9月底前圆满完成各项创建任务。

## 地区基层党建与社区治理调研

8月5日至6日,地区工委副书记陈琦、办事处副主任张红霞、北京联合大学教授杨积堂、党建办及社区办相关工作人员一行以地区基层党建与社区治理为主题,对10个社区进行了为期两天的走访调研。

调研主要围绕社区基本情况和历史沿革,社区党建特色和未来发展思路,社区治理现状、特色及“社区吹哨、科室报到”工作特色及建议四个主题展开。在调研过程中,各社区党委书记就调研相关问题等内容进行了详细介绍,对社区治理与党建未来发展思路及思考提出了自己的想法。

座谈中,调研组对多个社区的品牌建设及治理案例进行了详细剖析,就如何将社区特色与亮点串连起来形成一条线,以主线为根本脉络形成品牌支柱,如何去延展形成体系,如何提升居民参与度、促进居民融合与邻里守望,如何形成社区文化价值等相关建设难题给予了较详细的分析与指导建议。杨积堂教授对太阳宫各社区书记基层工作给予高度评价。

下一步,地区将会加强党建引领社区治理,强化党建引领的辐射与带动效应,夯实党建品牌长效机制建设,完善共商共治平台搭建与机制建设。

## 2018年社区创享计划提案大赛开赛

8月23日,太阳宫地区社区创享计划提案大赛,评选了10个2018年太阳宫地区创享计划金点子人气奖。

当天,办事处副主任张红霞,社区办工作人员,各社区书记、主任,项目协调人、提案人及居民代表共计100余人参加活动。

活动由办事处副主任张红霞致辞,她对近年来太阳宫社区创享计划取得的成果表示了肯定,同时也对今年的社区创享计划提出了要求。张红霞副主任提出,要在往年社区创享计划的基础上围绕“多彩精致和谐社区建设”,以“多彩文化、多彩院街、多彩楼门、多彩阳台、多彩标识、精致空间”为主题,因地制宜,精准发力,弘扬工匠精神,深钻细研,着力提高精细化水平,致力于打造“全景楼院”和“全要素小区”,引导社区形成居民共同参与的、可看的、可融的、可感的特色社区文化。

提案大赛上,办事处副主任张红霞、宣传科科长王广军、社区建设与管理办公室主任佟桂芳分别获得2018年太阳宫地区社区创享计划金点子人气10名获奖者进行了颁奖。

2018年社区创享计划共确定有效金点子30个,其中党员提案12个。在办事处宣传科的大力支持帮助下,通过“党建领航太阳宫”微信公众平台,从项目征集开始到投票截止,历时近一个月,项目动员了广大社区居民参与其中,参与

总投票数为8847票,投票参与人数为6314人,最终评选出10个2018年太阳宫地区社区创享计划金点子人气奖。

今年社区创享计划提案大赛采用了提案项目视频展播的形式展示每一个项目的设计背景和设计理念。

展播共分为“激昂红”“睿智蓝”和“和谐绿”三个篇章。“激昂红”部分充分展示了在创享计划中党员先锋模范的带头作用;“睿智蓝”部分诠释了社区工作者在社区建设和创享工作中的付出与智慧;“和谐绿”则象征着人们对和谐绿色美好家园的向往。

在视频展播的过程中穿插了创享知识问答和“猜红歌”的趣味环节,在提高居民参与热情的同时也能将创享的理念和知识进行普及。

活动现场还邀请具有多年社会工作者培训经验的讲师刘晓晨对每一个部分的项目做了精彩的点评,对社区创享计划每一个项目表示肯定,同时也对太阳宫社区创享计划提出了自己的见解,为居民们后期项目的开展奠定了基础。

社区创享计划不仅仅是解决“最后一公里”政策难题的新尝试,更是推进社区治理创新、促进居民提升自治意识的新办法。未来的“创享”将成为一种“生活”,未来的“计划”将成为一种“方式”,从潜移默化到翻天覆地,太阳宫的改变正在不断发生。

### 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



随时随地了解我们

### 地区开展“阅读悦成长” 家庭教育主题活动



8月16日上午,地区妇联在太阳宫社区多功能厅开展了“阅读悦成长”家庭教育主题活动。

活动特别邀请到家庭教育指导老师郑执中来为辖区内的家长们讲授“亲子阅读”在孩子的教育成长过程中的重要性。孩子的阅读,不只是在学校,更多的是在家里。培养孩子良好的生活与学习习惯,家长负有义不容辞的责任。家长应当鼓励孩子独立阅读,而亲子阅读正是培养孩子独立阅读习惯的良好方法之一。亲子阅读,是一种学习手段,更是一种休闲方式。通过这

种方式,家长教会孩子如何热爱生活、享受生活。家长们纷纷认同老师的观点,表示一定会加强这方面的培养和锻炼。

家庭教育是一项长期工程,是国民教育的重要组成部分,是学校教育和社会教育的基础,我们会进一步加大家庭教育的工作力度,充分发挥地区家长学校主阵地作用,丰富家庭教育内涵,创新家庭教育模式,提高家长素质、更新家庭教育观念,为建设幸福、文明的太阳宫做出更大的贡献!

### 星火工程走进太阳宫



8月2日,太阳宫地区邀请“星火工程”中国木偶艺术团为辖区小朋友们表演少儿木偶剧《白雪公主》,丰富了辖区青少年的假期生活。

在孩子们的欢呼声中拉开了帷幕。伴随着活泼欢快的音乐,经典童话故事《白雪公主》在孩子们的期待中登场了,精彩生动的故事、有趣活泼的语言、形象的表现和欢快的音乐一下子就吸引了现场所有人的注意力。一个多小时的表演,让孩子们充分感受到了木偶剧的神奇魅力。艺术家们生动的表演也展现出了精湛的艺术功底。每到精彩之处,台下的孩子们都报

以兴奋的呐喊和热烈的掌声。本次木偶剧表演共吸引了200余名青少年及家长前来参加观看,不仅让他们感受到了民族传统文化的魅力,还以寓教于乐的形式,让孩子们在笑声中学会做人的道理,促进了儿童青少年身心的全面发展。

“星火工程”专业院团进社区,既丰富了广大群众的文化生活,又提高了专业团队面向基层演出的积极性以及群众参与文化活动的热情。太阳宫地区将继续努力,为辖区居民提供更多更好的文化产品,不断满足人民群众日益增长的精神文化需求。

### 让人生这桶酒越陈越香

有这样一则故事,木匠砍了一棵树,做了三个木桶。一个装粪,是为粪桶,众人躲着;一个装水,是为水桶,众人用着;一个装酒,是为酒桶,众人品着。桶虽相似,但因装物内容不同,用途和结局迥异,令人感慨。

细想起来,人生有时候也是这样。很多党员干部走上工作岗位的时候,彼此之间并无多大差别,特别在如今知识膨胀的时代,跨入同一个单位大门的,大家所受的基础教育、所处的社会环境乃至经过的人生过程相差无几。但若若干年以后,有的人工作能力提升很快,能够担负更重要的工作,有的人却综合素质原地踏步,日复一日无所作为、虚度时光,更有甚者,有的人还触犯党纪国法,走上不归路。个中原因可能很多,但归根到底,个人因素至为关键。

党员干部能否有所发展,或者取得多大的发展,关键在于自己肚里装着什么。这首先取决于自己的选择。1835年,17岁的马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中,就确立了“为人类大多数人的幸福工作”的信念,并终生为之艰辛地学习、奋斗,最终成为共产主义事业的伟大创始人,“人类纪元第二个千年的第一思想家”。如今,党员干部身处新时代,只有把个人的成长融入民族复兴的伟大事业,并以此作为指引,矢志改变自己,提升思想涵养,增强知识技能,才能使自己的人生拥有绚烂的底色。

今年“七一”前夕,已故东北师范大学党史专家郑德荣被中央授予“全国优秀共产党员”称号。郑老始终以其鲜明的政治立场、卓越学术成就践行对党

的忠诚与执着,把传承红色基因贯穿立德树人大过程,把党的创新理论贯穿学术研究全过程,成为广大师生和学界普遍敬仰的“红色理论家”。回溯郑老的一生,1948年还在读大学的时候,就树立了为党和人民述学立论的远大理想,毅然投奔解放区,把自己的人生定位于毕生追求,信仰马克思主义,毕生研究、宣传马克思主义。正是源于这样的正确选择和坚定信仰,让他67年如一日,治学不辍、修身不已,直至生命最后一息……人生道路千万条,是志存高远,还是甘心平淡,抑或投机取巧,关键的抉择不同,命运也就截然不同。

选择明确以后,还得付出持续不断的努力。对党员干部而言,一方面要加强学习,提升自身素质。面对纷繁复杂的国际国内形势,面对创新发展的党的理论,面对日新月异的科学技术,必须一刻不停地更新知识结构,掌握新理论,提升新素质,永葆思想理论的“源头活水”。同时,注意在实践中磨炼锤炼,增长才干,使自己信念如磐、意志如铁,扛得了重活,打得了硬仗,经得起磨难,让人生之“酒”永远浓郁醇厚。另一方面,还得经常检视自己,不断修身律己,“强化自我修炼,正心明道,防微杜渐,做到有原则、有底线、有规矩”,防止“木桶”出现裂缝,决不让“假酒”“劣酒”“毒酒”掺杂进来,防止装盛的“酒”变质。

一桶酒里有哲理。党员干部都应该从木桶的故事中领悟到,有了坚定的理想信念、坚忍不拔的意志品质,站得高、品性纯、眼界宽、能力强,人生才能如陈年佳酿,越久越醇香。  
(来源:《中国纪检监察杂志》)

### 疏整促进行时

# 家门口这些变化您看到了吗

## 太阳公园亮了 育慧南路拆违建

太阳公园新增135套路灯,夜间照明问题得到解决;育慧南路违建拆除,周边环境进一步提升。8月份,太阳宫地区持续推进疏整促工作,进一步提升地区颜值。



### 太阳宫公园“亮”了 新装135套路灯

作为地区居民重要的休闲娱乐场所,太阳宫公园却有一个“难言之隐”——公园内照明路线损坏所有路灯都无法开启,这极大影响了附近居民的夜间休闲活动。近日,太阳宫公园的这一“隐疾”已被消除。

太阳宫公园建成于2003年,是地区重点郊野公园,也是百姓休闲、锻炼的重要场所。公园内电路及路灯都是建置时期安装的,设备、设施都已老化,照明线路损坏,所有路灯都已无法开启,严重影响了附近居民夜间在公园的休闲活动,居民反映强烈。

“没有路灯晚上来锻炼其实很不安全”附近小区居民表示,“天黑后不怎么来了”。群众的呼声传到了乡人大主席李军的耳朵里,他提出《关于解决太阳宫公园恢复路灯照明的建议》,地区主要领导高度重视,工委副书记李华、乡长郝宝刚亲自督办,绿化分管领导和公服中心具体落实。

此次共安装LED路灯135套,铺设管线全长2公里。除此之外,公园还新增紧急求助报警装置,为来此游玩、锻炼的居民提供紧急援助。

灯亮了,路明了,百姓的心也跟着更敞亮了。



育慧南路街巷整治方案示意图(以实际施工为准)

### 育慧南路综合整治进入攻坚期

育慧南路南起北土城东路,北抵文学馆路,全长250米。于上世纪90年代贯穿使用,道路为双向两车道,两侧设有绿化带。路东侧主要为芍药居5号院,路西侧是对外经济贸易大学。针对育慧南路民房变商铺、绿地变斑秃、污水肆意流、油烟扰民等多重环境问题,今年上半年,地区完成了该路4、5、6号楼“开墙打洞”治理工作,进一步启动了路侧违法经营商户综合整治工作,全面进入“属地牵头、联合执法、集中拆除”的攻坚期。

多步骤有序推进,逐一攻破阶段难题。育慧南路整治工作依次按照摸底调查、宣传告知、约谈自拆、集中拆除四个阶段推进,力争将误解早消除、矛盾早化解、违建早拆除,最大限度取得居民商户的理解支持。二是六问题梳理,确保难点各个攻克。通过前期细致摸排、认真研判,总结梳理违建占道、无照经营、隐患众多、开墙打洞、污染扰民、绿

地斑秃六大类问题涉及19个点位,直击目标靶心。三是两路侧区分,确保拆除精准施策。针对路东多商铺集中与路西存在乡属产业的分布,地区有的放矢、精准施策,确定了路东拆除封堵、路西收拆还绿的具体措施手段。

多部门联动协同,有效实现吹哨共治。一是上下联动,汇聚合力。深化践行“街乡吹哨 部门报到”工作机制,区级指挥领导小组、整治工作现场指挥部,建立整治问题清单,机关10个职能科室履职尽责,在联合执法行动中聚焦发力。二是属地协同,形成合力。地区牵头抓总,先后成立育慧南路街巷整治工作指挥部,建立整治问题清单,机关10个职能科室履职尽责,在联合执法行动中聚焦发力。三是社区参与,提供助力。发挥基层党组织力量,居民劝导队入户、入户、入店,广泛宣传政策法规,扎实开展思想工作,争取更多商户理解配合、完成自拆

自改。多目标一举实现,全面提升街面环境。一是明确任务要求,敢于担当碰硬。该项工作始终围绕“疏解非首都功能、治理大城市病”总体要求,紧密围绕建成“优美宜居 和谐共享 文明友善”新街区目标,以综合整治为抓手,触碰顽疾、啃硬骨头。二是明确违法事项,勇于较真纠正。东侧50家商户中,14家存在无照经营,19家存在店中店,15家存在违法建设,15家疑似私搭外摆,地区就各个违法行为进行逐一处罚纠正,保证公开公正执法。三是明确目标导向,善于治理提升。截止7月31日,地区已连续开展东侧联合执法行动13次,拆除房屋25间、拆除面积2080平方米、清理牌匾15块、清运渣土68车,一举达到了拆除违建、规范牌匾、环境绿化等多重效果。

此项工作力争在9月底达到预期效果。

### 工会之窗

## 职工不胜任工作,单位可以随意调岗吗?

#### ◎案情实录

杨某被大型超市录用试用期期满后,由于粗心他在工作中连续出错,造成不良影响。人力资源部书面通知杨某,由于不胜任财务部主管会计岗位,将其调整到超市理货员岗位。人力资源部表示,根据财务管理规定及杨某的考核情况,杨某已属于制度规定中的不胜任工作情形;工作变动是经过总经理办公会研究后的处理意见;如果杨某不愿意

去理货员岗位,也可以选择办理自动辞职手续。

#### ◎以案说法

不能胜任工作是企业给职工调岗的常见理由。根据《劳动合同法》规定,劳动者不能胜任工作,经过培训或者调整工作岗位,仍不能胜任工作的,用人单位提前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后,可以解

除劳动合同。现实生活中,有的企业以不能胜任工作的名义随意甚至恶意调整劳动者的岗位,并降低劳动者工资待遇,达到逼迫劳动者自行辞职的目的。本案就是这方面的一个典型案例。

从依法经营、规避法律风险的角度出发,企业在调整不胜任工作职工的岗位时,要注意两点:一是岗位调整必须具有充分的合理性,即调整后的岗位与调整前的岗位有一定的关联,并与劳动

者的劳动能力、专业技能相适应,而不能任意调整;二是要考虑到调整岗位后工资待遇的合理性,即应该调整到工资待遇相当的岗位,不能因岗位调整导致劳动者的收入明显减少,甚至影响到劳动者的正常生活。如企业故意提供劳动者不能胜任的岗位,或存在明显恶意调岗的行为,再以职工仍不能胜任工作为由解除劳动关系,则存在着违法解除的法律风险。

## 地区安全检查力度持续

8月17日下午,为确保近期重大活动期间我地区文化市场安全稳定,朝阳区文化委行政执法一分队组织太阳宫地区综治、公安、消防、安监以及社区等部门对辖区内的影院、网吧、歌厅等场所进行了安全检查。

区文化委等部门全面对我地区文化娱乐场所、网吧、电影放映场所等人员密集场所进行重点检查,突出检查企业重点区域、防火部位、安全岗位实名制管理人和针对性防范措施,严格用电、用火管理,限期整改存在的安全隐

患。朝阳区文化委行政执法一分队乔红月队长要求,对隐患排查中发现的问题进行切实整改,坚决纠正各类危及生产安全和消防安全的行为。

下一步,地区综治办将加大执法检查力度,继续深入开展生产安全和消防

安全跟踪执法检查,严查文化经营单位遵守安全生产和消防安全规定的持续情况,全力抓好地区重点文化经营单位各项安全管理制度和措施的落实,营造安全生产的良好氛围,确保地区文化市场生产安全和消防安全无事故。

## 地区评选优秀社工2人获评银蜜蜂 10人获评小蜜蜂

在太阳宫,有那么一群人他们像一群勤劳的小蜜蜂忙碌在大街小巷,居民庭院探访空巢老人、援助困难家庭为居民修锁、剪头发、送摔倒老人回家、还有平日里的各项手工、文艺等活动,他们平凡、默默无闻,不能像明星一样拥有大批粉丝,却深深影响着每一个被帮助过的人他们就是太阳宫社工。

为了社工的工作积极性,促进社工队伍的不断发展壮大,充分发挥社区领头雁工程,推动太阳宫地区社会工作的发展,不断提升社工队伍的社

会治理能力。按照《朝阳区第三届爱岗敬业模范社工金蜜蜂奖评选方案》相关要求,太阳宫地区办事处在各社区全面开展爱岗敬业模范社工“银蜜蜂”和“小蜜蜂”评选活动。按照爱岗敬业模范社工评选原则、评选条件,根据评选范围和标准,通过各社区党组织推荐、民主测评和组织考察等环节,评选出“小蜜蜂奖”10名;太阳宫地区办事处在此基础上又评选出“银蜜蜂奖”2名,并参加朝阳区“金蜜蜂奖”的评选。

十字口社区党委书记王秀燕、牛王庙社区居委会、尚家楼社区党委副书记刘建新、惠忠庵社区党委书记刘翠。

“银蜜蜂奖”(2名):太阳宫社区党委书记胡素君、惠忠庵社区党委书记刘翠萍

小蜜蜂奖(10名):芍药居一社区居委会副主任高峰、芍药居二社区服务站人员周军、芍药居三社区党委委员高颖、芍药居四社区服务站工作人员张欣、太阳宫社区党委书记胡素君、夏家园社区居委会委员刘淑萍、

### 相关链接

#### 地区社工持证率达到40.2%

社区工作者的专业水平决定社区服务质量。为提升社区工作者队伍专业化职业化水平,提高社工师考试通过率,社区办以及社区社会组织联合会按照年度社工培训计划以及“三专”培养项目要求,开展社工培训辅导。

培训辅导采取菜单式课程、案例式教学、实战式培训等多种方式,切实加强社区工作者能力建设,积极鼓励支持社区工作者参加社工师考试。今年4月至5月共举办了14次初级和中级社工师考前辅导班,共计80余名社工参加。

培训内容包括社会工作综合能力、社会工作实务、社会工作政策与法规等。通过专业社工考前辅导和培训,提升了社区工作者工作的综合能力,重点把握政策与法规的知识点。在2018年社区工作者初级和中级社工师考试中,地区共有37名社工通过了考试。其中:初级社工师33名,中级社工师4名,社工持证率今年再提高20%。

截至目前,地区共有164名社区工作者,有66名初级和中级社工师,持证率已达到40.2%,不断提升我地区社工队伍专业化水平,为推进太阳宫地区社会治理能力现代化提供有力的人才保障。

创卫进行时

环境整治是一项全民性活动,今年8月,太阳宫各社区党员、志愿者、“双报到”党员、青少年一同努力,通过各种清理活动,构建干净整洁社区。

# 多方参与 共建美丽社区

## 芍药居二社区

### 井盖涂鸦活动 打造多彩社区



8月24日下午,芍药居二社区开展了“精致红芍文化 打造多彩社区”青少年志愿者井盖涂鸦公益活动。

本次活动分为两个组成部分,25名青少年志愿者首先在社区市民教室进行了绘画基础知识学习。专业老师讲解绘画基础和技巧,分享了井盖涂鸦的优秀图例。在课堂上,讲解老师细心耐心地讲解绘画的基础知识。青少年们认真听讲,积极提问,不时和老师进行互动。

在志愿者们对涂鸦艺术有所了解后,老师带领大家到现场进行井盖涂鸦的演示,并鼓励大家动手尝试。小志愿者们开启想象大门,构思自己的涂鸦作品,感受涂鸦带来的乐趣。2个小时的时间,志愿者们共完成了5个井盖的涂鸦。在他们创作的过程中,得到了不少路过居民的驻足和赞赏。

社区通过开展青少年井盖涂鸦公益活动,为他们提供了放下手机,拿起画笔,走出家门,亲手打造美丽社区的机会。爱护环境从小做起,从身边做起。虽然只是将一个普通的井盖变得更加多彩,但是大家为社区环境美化所做的付出,会影响更多的居民加入到我们的志愿队伍中来,众创优美宜居社区,共享清新和谐生活。

## 芍药居三社区

### 党员联手志愿者 提高生活环境质量



8月3日,芍药居三社区组织辖区党员志愿者开展了环境整治大扫除活动,进一步提高辖区居民的生活环境质量,保障广大人民群众的身心健康。

此次活动内容主要是在芍药居4号院、14号院门口开展捡拾白色垃圾、清除小广告、擦洗文化体育设施、修整绿地等环境整治活动。党员志愿者们冒着酷热天气,纷纷积极参与,手拿各种工具环境合作清理,并纷纷互相加油鼓劲,将整治活动的气氛推上高潮。

有了党员、志愿者的带动,许多居民也主动拿起清洁工具,投入到了卫生大扫除活动的大队伍中来,一起为构建美丽家园环境而努力。活动当天,社区共组织党员居民30余人,清除卫生死角10余处,清除乱贴小广告100余张,清理绿地100平米,规范共享单车100余辆,规范商户门前三包10家,清理顽固垃圾5年共计0.5吨。

社区通过此次行动,不仅让小区的环境面貌得到很大改观,给社区居民营造了一个良好的卫生环境,也大大提升了居民的幸福感和获得感,带动更多的居民爱护自己居住生活的环境,将保护环境的理念传递给每一个人,从而让更多的人一起参与其中。

## 牛王庙社区

### “双报到”党员回家 志愿服务奉献社区



8月11日,牛王庙社区组织“双报到”党员、团员、社区居干二十余人,对社区背街小巷开展环境整治活动,给社区居民创造一个干净、整洁、优美生活环境,全面完成创建“国家卫生乡”“环境标杆乡”目标。

上午9点,“双报到”党员、团员们来到社区主干道、背街小巷、休闲公园、餐饮街等重点区域开始进行卫生大扫除,对周边的小广告,绿化带垃圾及卫生死角,进行清除与清扫。在附近公交站,不少共享单车随意停放在慢行道上,或是人行道侧非停车区域。党员们看到这种状况,立刻上前将东倒西歪的共享单车扶正,摆放整齐,将损坏车辆收集,同时向过往行人倡导宣传文明共享、绿色出行的理念。

自创卫工作开展以来,社区不断加强宣传以主人翁的姿态投身到“创卫”中去,支持“创卫”,做好创卫的宣传员、卫生员、清洁员、监督员,积极引导社区居民参与到创卫工作中,从身边小事做起,形成人人支持创卫、积极参与创卫的良好局面。

当下,太阳宫地区创卫工作进入迎检阶段,社区将进一步加强创卫工作开展,不断扩大创卫宣传力度,提高创卫全民知晓率和居民参与度,做好各项迎检工作。

## 惠忠庵社区

### 环保小卫士 全力守护绿色家园



8月27日上午,惠忠庵社区组织20多名青少年开展“我是环保小卫士”暑期环保志愿服务活动,丰富辖区中小学生的假期生活,让学生们增强环保意识,养成爱护环境的良好习惯,共同维护自己的美好家园。

一大早,孩子们就来到社区集合,在社区工作人员和党员志愿者、团员志愿者的带领下前往辖区周围开始打扫卫生。虽然天气很炎热,但丝毫没有阻挡大家的热情。孩子们有的擦起小区里的宣传栏;有的弯下身子,在地面上仔细搜寻着烟头、废纸。看到垃圾,他们就捡起来放到了垃圾袋中,时刻不忘作为一名环保小卫士的职责。不一会儿,孩子们头上就冒出了豆大的汗珠子,在大家的共同努力下,商户门前的地面变得干净又整洁,小区的居民们为参加劳动的孩子们竖起了大拇指。

社区通过此次志愿服务活动,不仅让暑假在家的中小学生得到锻炼,让他们从感官体验和身体力行中积累环保经验,增强他们不怕苦、不怕累的劳动精神和团结合作的精神。同时也提醒大家整洁的环境需要人人爱护,培养了孩子们的文明意识,大大增强了孩子们建设美丽家园的社会责任感与集体荣誉感,受到家长和小区居民们的一致好评。

## 芍药居一社区

### 红色1+1 共创优美芍药居



近日,芍药居一社区开展微治理项目——单元门粉刷活动,共建单位中华女子学院社工学院的教工党员、学生党员以及入党积极分子们积极参与。

早上八点半,在115楼楼下,党员志愿者在雨中集结完毕,社区党委书记徐金清对粉刷活动做了简单的分工,大家就开始行动起来。为了保证楼道地面的清洁,大家首先用带来的旧报纸将楼道地面覆盖好,然后就开始用铲子认真清理起楼道内的小广告,同时也将楼道内废弃的杂物堆清理干净运到楼下垃圾存放点,彻底清理后,大家开始正式粉刷楼道,用了一上午的时间,将楼道上下里外粉刷了两遍。看着来回上下楼的居民为他们竖起大拇指时,党员志愿者们露出了开心的笑容,居民朱阿姨更是感激地说:“中午我一出门就发现楼道没杂物干净了,墙面也变白了,真的感谢居委会,感谢共建单位的志愿者们!”

芍药居一社区以开展社区微治理项目为契机,为支部党员搭建一个相互交流学习的平台,通过与共建单位共同开展活动,切实解决当前存在于社区的比较棘手的问题,并在此过程中促进居民的社区参与意识提高居民的社区参与能力。

## 多彩活动 营造温馨社区氛围

本月,各个社区都组织了多种趣味活动,将居民们聚集起来,加深联系,促进认识。丰富了青少年的假期生活,充实了老年人的文化生活,让大家在社区这个大家庭中感受到浓浓的温暖。

## 芍药居一社区

### 温暖生日宴 敬老慰老传承其永



8月18日上午,太阳宫芍药居一社区组织开展了敬老志愿者生日宴,党员动员引领多方参与,汇集社区老中青三个群体同时参与到社区敬老老志愿服务中,营造温暖和谐的社区氛围。

此次活动以支部党员为动员载体,以生日宴等温暖志愿活动为服务形式扩大服务范围,最终通过社区各党支部筛选动员出15位80岁及以上老人,作为此次的活动的直接服务对象,

同时积极动员支部内其他党员的参与,总计动员出30多名党员参与。除此之外,活动还请到了社区舞蹈队以及20组年轻家庭的加入,为此次生日宴增添了更多家的味道。活动结束时,有老人主动要求和工作人员合照,他激动地说道,“社区有心了,我一个人住这么多年,已经很长时间没过生日了,今天真是打心眼儿高兴!”

## 芍药居四社区

### 廉政书画笔会 丰富居民文化生活



8月23日上午,芍药居四社区举办了廉政书画笔会活动,社区居民们以党风廉政建设为主题,抒发了对党的无限热爱和对反腐倡廉的坚定决心。

此次作品展共展出书法、绘画、作品30多件,以多种文化艺术形式把中华民族的蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气和崇廉尚德的美德传承下来,发扬光大。社区的书法和绘画老师还现场泼墨,为大家展示绘画和书法技艺,居民们看得津津有味,深受感染。

社区希望通过此次廉政书画作品展,能够全面推动社区的廉政文化建设,使全体党员干部从中获得思想的引导,自觉做到为民、务实、清廉,将廉洁从政铭刻于心,让廉政文化处处迸发出勃勃生机。社区通过此次活动使广大党员干部进一步增强了廉政意识,明确了反腐倡廉的重要性。

## 尚家楼社区

### 文化暑假 传承家风



8月22日上午,尚家楼社区开展了以“文化暑假·家风永传承”为主题的暑期青少年活动,让学生们了解自己的“家庭背景”,传承良好的家风家训。

老师用一段MV作为本次活动的开场,并引出一个令人深思的小故事《六尺巷》,通过讲述这个小故事告诉现场的青少年们应该学会礼让,将这个习惯传承下去。随后,老师为大家介绍了本节课的主题“传承家风家训”并在PPT中为学生们展示了如何绘制自己家庭的树状图。在孩子们笔下的“家谱”各是不同,有的孩子将“家谱”画在一个房子里寓意和睦一家,有的孩子将“家谱”画成苹果状“挂”在树上。现场的两位同学上台为大家进行讲解,获得了现场所有人员的掌声,在活动的最后所有的青少年高高地举起自己的“家谱”与老师一起合影留念,本次活动圆满完成。

在PPT中为学生们展示了如何绘制自己家庭的树状图。在孩子们笔下的“家谱”各是不同,有的孩子将“家谱”画在一个房子里寓意和睦一家,有的孩子将“家谱”画成苹果状“挂”在树上。现场的两位同学上台为大家进行讲解,获得了现场所有人员的掌声,在活动的最后所有的青少年高高地举起自己的“家谱”与老师一起合影留念,本次活动圆满完成。

## 夏家园社区

### 趣味跳蚤市场 资源循环低碳创新



8月14日上午,夏家园社区组织辖区青少年开展以“资源循环 低碳创新”为主题的跳蚤市场活动,引导辖区青少年从自身做起,从小事做起,在学习和生活中做到“资源循环 低碳创新”的宣传者、实践者。

本次活动在新纪家园3号楼前小广场上举办,孩子们拿出自己心爱的物品在广场上摆好,昔日的玩具、曾经看过的漫画、用过的文具……这些无

人问津搁在家里角落的物品在跳蚤市场上“大显身手”,俨然是一个微型的“淘宝”市场。刚开始,孩子们还有些羞涩胆怯,在家长的鼓励下,鼓起勇气介绍自己的商品。短短的两个多小时里,孩子们学会了与人沟通的技巧,积极地面对挫折,大胆地自我推销。活动中还设有爱心捐款箱,现场社区工作人员呼吁青少年、及居民关注慈善并献出自己的一份爱心。

## 十字口社区

### 趣味手机课堂 带老年人搭乘时代快车



“同学,这手机应该怎么听歌呢?我摆弄好几天都没弄明白,你教教我!”这是十字口社区“E趣缘电脑课堂”活动现场的一幕。北京工商大学学生志愿者利用暑期实践的机会走进社区,为老年居民们讲解手机微信及其他功能的使用。

活动当天,不少居民早早来到社区活动室,等待大学生“老师”的到来。志愿者们精心制作了PPT方便居民们学

习,他耐心地为大家讲解智能手机的使用方法,认真回答大家提出的关于如何连接WiFi、微信建群、发照片等问题。

十字口社区“E趣缘电脑课堂”不仅教居民如何使用智能手机,同时也开展电脑课程,教居民更好的使用智能产品,了解社区信息,让更多的老年人跟上科技的步伐,拉近社区与老人之间的距离。

## 太阳宫社区

### 财商教育课 提高孩子理财意识



8月4日,太阳宫社区“爱陪伴”系列亲子活动以“小贝壳”青少年财商为主题,给孩子们带来一堂财商教育课,30组青年家庭前来参加。

少儿财商是青少年儿童对价钱的识别和认知能力,如果家长从孩子儿时开始培养其理财意识,日后孩子对金钱的分配、使用和管理都会有所提升。在游戏互动环节,社工打乱家庭顺序,进行重新分组。随后各小组

选出组长、制定队名、进行团队分工,社工逐步引导孩子们学会分工合作,建立目标,完成梦想储蓄罐的制作。通过对贝壳币的使用和储蓄罐的制作,让孩子们形成对财商管理的初步概念。

此次活动不仅提高了孩子的储蓄意识,增进了家庭间的亲子关系,还为青年家长搭建了交流的平台,得到了家长们一致赞扬。

### 种子(种苗)成本及收购价格

作物	种子(种苗)	收购价格(每块地)
玉米	1800	1800
棉花	1600	1600
花生	2400	2400
马铃薯	1800	1800
苹果	2400	2400
草莓	5000	5000

### 一粥一饭,当思来之不易

文/陈晓卿

在这里,我想和大家分享三个小故事。

第一个故事是关于主食的。前些天烹饪大师段誉给我做了他家乡河南的一种蒸菜,叫蒸槐花——槐花的花蕾,裹上面粉之后放在锅里蒸,蒸好后浇上蒜汁。我小时候,每年春天都能吃到这种东西。中国的很多美食都是有碳水化合物参与的,甚至很多被我们称作主食的东西都可以被加工成辅料,比方说红薯可以变成粉丝、烙饼可以变成炒饼。中国人在处理主食的时候可以说是用尽了心思。

在农耕文明的漫长历史进程中,有限的土地与不断增长的人口之间的矛盾不断加剧,这让中国人对主食特别尊重。中餐和西餐无论在世界观还是于这个原因。在西餐的菜单上,我们可以看到头盘、主菜、甜品;而在中餐的菜单上,我们看到的是主食、炒菜、汤。宴会就更是这样,在西餐宴会上所有的饮食是围绕着主菜展开的,而中餐宴会上每一道菜的评判标准只有一个——是否下饭。甚至可以说,下不下饭是衡量每一个中国“煮夫”“煮妇”做菜做得好不好的最重要的标准。所以我们天。从这个意义上来说,珍惜粮食、不浪费,是绝大多数中国人天生俱来的一种特性。

第二个故事要讲因节俭而产生的美食。有一种特别普通的蔬菜,古称蕹,我们现在叫它空心菜。这是一种生长期极短、价格低廉却营养丰富的蔬菜,无论怎样烹制——炆炒、凉拌,都非常美味。一般的南菜心思细腻的主妇会先把空心菜的叶子掐下来烹炒食用,再将空心菜的秆放在阴凉通风处。几天之后,秆发生了变化,从口感上说,它已经从清脆变成脆韧,将它和豆豉或者辣椒一起炒非常好。

大前年,在扬州有一个组织,想申请“最大份炒饭”的吉尼斯世界纪录。他们做了四吨炒饭,后来因为保存不善,只好拿来喂猪或直接倒掉,纪录也被取消了。炒饭是一种家庭食物,它恰恰是中国人对剩饭的一种利用。在中国,无论是家庭主妇还是餐厅大厨,没有用新蒸的米饭去做炒饭的,要用隔夜剩的米饭。隔夜之后,米粒的外表紧缩、脱水,更加富有弹性,特别容易裹蘸料汁,这才是最好的美味。

其实不仅仅是炒饭,中国人在

利用剩菜剩饭上花费了非常多的心思。比方说鱼类吃不完,用盐将它腌制咸鱼,或者做成鱼酱;肉类吃不完,我们会将它做成腊肠,或者火腿;有些东西已经腐败了,臭了还舍不得扔,进而我们发现它生成了大量蛋白质,就像我故乡安徽的臭鳃鱼。

随着时光的流逝,这些因节俭而诞生的美食成了解密“舌尖上的中国”的重要密码。

第三个故事我要讲自己家里的事。我小时候生活在一个物资并不丰富的年代,那时逢年过节才能见到鸡鸭鱼肉。每次吃鱼,总是我和妹妹吃鱼肉,父亲吃鱼尾巴,母亲吃鱼头。后来时代变了,我们也长大了。现在,有的鱼头甚至卖得比鱼肉还贵。有一次家里聚会,我说了一句话把我母亲说伤心了。我说:“哎呀,以前你总霸占着鱼头不放,我们现在才知道鱼头这么好吃。”母亲伤心是有理由的,因为在当时,鱼头不是什么好吃食,鱼肉才是有营养的好东西。在我们的家庭饮食里,有很多下脚料完全是因为加上了充满爱心的烹饪,才让一个家庭在清贫中维系着温暖的幸福感。

很多简单的食材在中国厨师手中因饱含爱意而化腐朽为神奇,其中最典型的是动物的内脏。我常说,日本有花道、茶道,我们有“下水道”——动物下水。我们能将它们做成许多种美食,比方说红烧大肠、夫妻肺片。更有极致的,四川火锅几乎就是一个下水火锅;四川人不厌其烦地把牛的主动脉血管里那些咬不动的膜一层一层地撕掉,做成特别美味的黄喉;把牛的瓣胃反复地清洗,切成巴掌大的能够蘸满火锅所有香料的毛肚。我觉得,这些都是特别有中国意象的美味。

美食由三个因素组成,食材、工艺和人。其中最重要的是人,所以我经常说,人世间最好吃的是人情,最好的美味是人和人之间的爱和亲情。

现在,饥饿的年代已经离我们远去,但我们不能因为物质丰富就产生浪费的冲动,尤其是在地球人口仍在不断增加、环境日益变得脆弱的时候,我们更应该珍惜每一份食物,要学会知足,学会感恩。就像那句老话说的:但求方寸地,留与子孙耕。

(来源:《读者》2018年第7期)

### 工匠·宫将

# 姜建莉:“将心比心”



姜建莉有个绰号——“万能钥匙”,居民都说没有她解决不了的事。“哪有那么神,其实,就是将心比心。”姜建莉说。

46岁的姜建莉是朝阳区夏家花园社区党委书记,她已经在这儿工作了15年。

姜建莉最早在商场工作,2003年应聘到夏家花园社区做社区工作者。

刚到社区时,就是发发宣传材料,组织组织居民活动,“社区工作就这么?还挺清闲。”姜建莉暗想。

不过很快,姜建莉就发现自己想错了。

社区里有位“五保户”,叫杨淑清,无儿无女,年老多病,生活不能自理。社区主任带着姜建莉去照顾老人,姜建莉有点儿不适应,“照顾我爸我妈,都没这么细致过……”



见姜建莉面露难色,老主任语重心长,“对待居民就要和对待自己亲人一样。既然做社区工作,就不能怕脏怕累,真心实意服务居民。”

这话,姜建莉听进去了。老主任退休后,她接力照顾老人,十年如一日。一次,她正带着六岁的儿子在小区玩,突然接到居民电话,说老人犯病了。姜建莉赶紧嘱咐孩子回家,自

己跑到老人家,把老人送到医院,精心照顾,一夜未眠。

2013年,老人弥留之际,紧紧抓住姜建莉的手,“孩子,苦了你了,你就是我的亲女儿,我很幸福。”

真心付出,换来了老人的感谢;尽心服务,则赢得了居民的信任。

社区里有一条不到一公里的小路,周边有4个小区以及两家幼儿园,

由于私家车停放占路,这条社区干道拥挤不堪。

道路改造,一直是姜建莉的心病。这条路牵扯4个小区的物业,地下还有电力、燃气的管线,情况复杂。姜建莉多方奔走,推动道路改造。今年,改造工程开始施工,姜建莉一直盯在现场,令她意外的是,很少有居民抱怨施工影响生活,反而很多人都给她送水送面包,还招呼她到家里吃饭。

改造工程提前20天完工,道路畅通了,环境也更美了。“姜书记厉害,社区的事她都能解决”“只要她在,我们心里就踏实”……姜建莉开心地笑着,能得到居民的信任,她觉得特别幸福。

一个人的力量总是有限的,大家一起努力,才能让“大家庭”更温馨。2012年,姜建莉和同事们搭建了“六邻平台”,围绕“学、亲、助、睦、乐、夸”,组织了“学邻”“夸邻”等活动,鼓励大家交流互助,如今邻里关系更和睦了,辖区单位的大门也向居民敞开。

今年4月中旬,402名在职党员回社区报到,姜建莉又有了“好帮手”,她和党员们一起铲小广告,用油画等装饰楼门,社区越来越美。

每天忙忙碌碌,姜建莉并不觉得辛苦,“只要能给居民解决问题,大伙儿生活舒心幸福,我就特满足。”

(稿件来源:北京日报)

### 居民作品展示

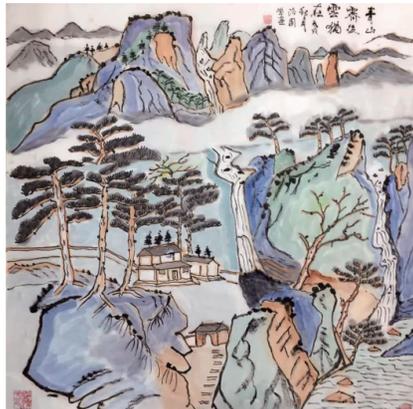
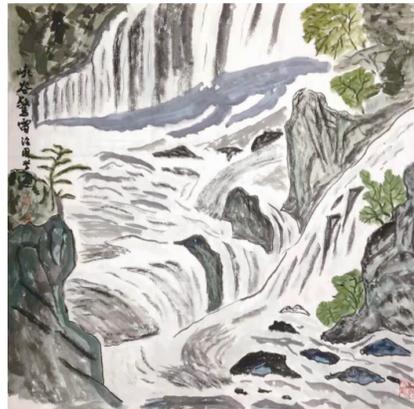
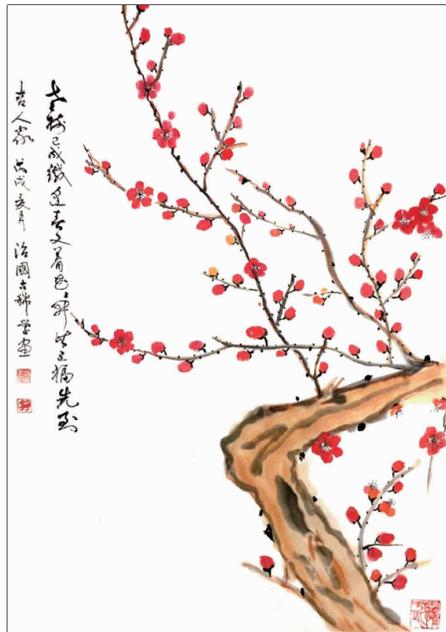
## 七夕话七惜

文/苟居三社区 王景泉

一惜我们赶上好时代;二惜无战无乱无灾;三惜老夫老妻都健在;四惜子女孙常回来;五惜有粮有果有蔬菜;六惜亲朋好友能往来;七惜养老眼病有安排。……日子还得继续,生活需要珍惜。

## 画作八幅

作者 太阳宫社区 刘治国



### 健康贴士

## 润燥又去火 这五种食物秋季要常吃

#### 润燥首选莲藕

荷莲一身宝,秋藕最补人。入秋后空气干燥,人容易烦躁不安。这时要多吃一些清心润燥的食物来消除秋燥,比如:梨、甘蔗、银耳、菊花、鸭肉、兔肉等,其中莲藕为首选。

莲藕开胃清热、润燥止渴、清心安神。它富含铁、钙等微量元素,植物蛋白质、维生素以及淀粉,有明显益血益气的功效,也可增强人体免疫力。

莲藕的食用方法“生熟两相宜”。作为水果生吃的,味道甘甜、清凉入肺;和糯米、蜂蜜一起蒸,粉糯透明,软糯清润,是秋令美味小菜;和排骨炖汤,健脾开胃、营养丰富,适合脾胃虚弱的人滋补养生。

#### 补肺首选杏仁

萝卜杏仁干姜梨,治咳有效不求医。按中医的理论,时脏对应,秋季属肺。立秋后是养肺、补肺或治疗肺部疾患的最好时节。补肺的有银耳、百合、猪肺、柿饼、枇杷、荸荠等。而其中当季最好的,非杏仁莫属。杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种,甜杏仁滋润补肺功效更强。

《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效:润肺,清积食,散滞。杏仁富含蛋白质、微量元素和维生素。具有润肺、止咳、滑肠等功效,对干咳无痰、肺虚久咳等症有一定的缓解作用。

杏仁最好与薏米按1:5的比例一起熬粥,温热时喝;和猪肺一起炖汤,也有滋养缓和之效。当然,当零食吃的烤杏仁也能适当吃一些。甜杏仁和烤过的大杏仁在超市和农贸市场都能买到,苦杏仁一般在中药店出售,需在医生指导下服用。

#### 养阴首选蜂蜜

朝朝盐水,晚晚蜜汤。进入秋季,要把保养体内的“阴气”作为首要任务。养阴的食物也有很多,比如泥鳅、芝麻、核桃、糯米、牛奶、花生、鲜山药、白果、梨、红枣等,其中最具有代表性的是蜂蜜。中医认为,蜂蜜有养阴润燥、润肺补虚、润肠通便、解药毒、养脾气、悦颜色的功效,因此拥有“百花之精”的美名。蜂蜜是一种非常好的能量补充品,对于缓解疲劳效果显著。

蜂蜜可以直接调入温水中饮用,也可以与鲜榨的果汁混合。将雪梨挖去核,倒入蜂蜜封盖蒸熟,能补肺阴不足。在凉拌西红柿等凉菜中加入蜂蜜也很不错;蜂蜜也可和时令水果相拌,味道鲜美。

#### 多酸首选葡萄

蜂蜜润肠又益寿,葡萄增色又年少。“少辛增酸”是中医营养学关于秋季饮食最重要的原则之一,秋秋季要多酸,就是要多吃酸的水果,比如橘子、山楂、青苹果等,而要少吃甜味的西瓜、甜瓜等。

眼下正大量上市的葡萄,正是“酸”的好水果。葡萄益气补血、生津止渴、健脾利尿,初秋时多吃还能帮助机体排毒,解内热。红色葡萄可软化血管、活血化淤,心血管病人不妨多吃。白葡萄有润肺功效,适合咳嗽、呼吸系统不好的人吃。绿葡萄则偏重清热解暑。紫葡萄富含花青素,可以美容抗衰老。黑葡萄滋阴养肾的功效更为突出。葡萄最好整颗吃。葡萄也可以和酒酿、糖桂花等一起熬制酒酿葡萄羹;煮甜粥的时候放一些也不错。另外,自制家酿葡萄酒,也很美味天然。

#### 安神首选百合

秋季由于气候干燥,空气中缺乏水分的滋润,人们常会口鼻干燥、渴欲不止、皮肤干燥,甚至出现肺燥咳嗽。百合有润肺止咳、清心安神之功效,成为秋季食用之上品。

百合味甘微苦,性平。其营养成分丰富,有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的有效成分,如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱,对抑制癌细胞增生有一定的疗效。

最佳吃法是煮粥。百合食用的方法很多,可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒牛肉,这些都称得上是美味佳肴;也可煮粥吃,百合与糯米制成百合粥,放上一小勺冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠;还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹,可补益安神。最好搭配是杏仁,杏仁有润肺止咳、清心安神的功效,搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。