

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:TYG-XC@bjchy.gov.cn 新闻热线:84158017

2024年5月31日(农历甲辰年四月廿四) 星期五 第5期(总第101期)

严把党员“入口关” 系好思想“第一扣”

——太阳宫地区举办2024年入党积极分子和发展对象培训班



为切实加强入党积极分子和发展对象队伍建设,提高思想觉悟,进一步巩固发展党员“蓄水池”,5月21日-23日,太阳宫地区举办了2024年入党积极分子和发展对象培训班。地区机关、社区、村、非公企业单位130余名积极分子和发展对象参加此次培训。地区工委组织委员张卉出席开班仪式并作动员讲话。

在开班动员上,张卉委员指出,地区对这次培训高度重视,精心设计了培训内容,在各项任务十分繁重的情况下,专门安排时间组织培训,参训同志要珍惜学习充电的机会,学有所思、学有所得;要深化认识,增强学习培训的自觉性;要把握要求,取得学习培训新成效;要严格纪律,圆满完成学习培训各项任务。

培训采用“理论辅导+案例教学+互动交流”的教学模式,围绕习近平新时代中国特色社会主义思想、党章党规党史等重点内容开展专题宣讲,进行集中“充电赋能”,引导入党积极分子和发展对象不断加深对党的政治认同、思想认同、情感认同,自觉做共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者和忠实实践者。

在长征故事互动课堂上,学员们以小组为单位围绕长征的历史背景、重大事件、伟大精神等进行交流分享。通过畅谈认识体会,引发了强烈的思想共鸣。

为加深学习记忆、巩固学习成果,培训安排了理论测试环节,重点考核习近平新时代中国特色社会主义思想理论体系、实践成果,以及一系列新思想新理论新论断新部署,党内法规文件内容体系、规定要求,检验学员的学习效果,帮助学员查缺补漏,找准短板,达到以考促学、以学促行、知行合一的培训效果。

参训学员一致表示,这次集中培训,虽然时间很短,但是内容丰富、重点突出、形式灵活,纷纷感到受益匪浅、收获满满。

诉求处置中心刘珩表示:“三天的集中培训,使我深刻认识到加入中国共产党既是荣耀更是责任。作为一名普通青年干部,我将在今后的工作、生活中始终以一名共产党员的标准严格要求自己,立足本职岗位,用情用力解决好居民诉求,争取早日在思想上、组织上和行动上成为一名合格的共产党员。”乡联社工作人员石慧娟说,作为一名乡情村史博物馆和好家风美育宣传园的讲解员,将以此次培训为新的起点,将所学、所悟运用到实际工作中,精心策划多元活动,满足公众观展需求,勇于开拓,切实做到由知到行,争取早日入党。入党积极分子代表逐欣心说:“作为幼儿教师,我要当好孩子成长的引路人,在幼儿教育工作岗位,努力提升保教质量,丰富学前教育发展内涵,为党的教育事业贡献力量。”



太阳宫召开党建引领社会治理座谈会

为持续深化党建引领社会治理,切实提升基层治理水平,5月11日上午,太阳宫地区召开党建引领社会治理座谈会。地区工委书记陈鹏主持会议并讲话,办事处主任赵建峰、工委副书记杨帆、办事处副主任任平丽、办事处副主任刘伟栋,相关部门负责人、各社区书记参加会议。

会上,各社区书记分别围绕党建引领“两网”融合社会治理工作方案、接诉即办、社区考核等工作提出想法和建议。陈鹏书记结合各社区特点,针对其中重难点问题,逐一提出解决思路,并就后续工作进行重点提示。赵建峰主任指出,各社区要用好考核“指挥棒”,真正将考核结果运用起来,激励社工在新时代展现新作为、新担当;要充分发挥包片领导作用,强化与部门间的沟通协调,树立大局意识,创新工作方法,增强解决实际问题的能力,切实提升接诉即办工作成效。

陈鹏书记强调,要不断完善党建引领“两网”融合社会治理体系,坚持党建引领,充分发挥党组织在基层治



理中的重要作用,进一步深化“两网”融合,建立职责明确、管理规范、精准到位、服务高效的网格治理体系,进一步提升地区基层治理效能;要落实好接诉即办复盘会议制度,扩大参会范围,邀请专业导师传授先进工作经

验,落实好加分制度,切实提升接诉即办成绩;要正确看待考核评估,树立创先争优意识,营造“比学赶超”良好氛围,保持“实干”作风,迎难而上,担当作为,推动地区各项事业高质量发展。

追寻红色足迹 传承背篓精神

太阳宫地区开展红色教育主题活动

5月10日-11日,太阳宫地区总工会组织地区领导班子成员、机关、社区、企业420余名职工分两批赴房山区红色背篓精神传承教育基地开展“追寻红色足迹 传承背篓精神”红色教育主题活动。

五月的红色背篓精神传承教育基地阳光明媚,满山苍翠。基地展馆内,一座背篓人物雕像格外引人注目。在讲解员的带领下,大家依次参观了《红色记忆》《红色传承》《红色使命》《美好愿景》四个板块,以图、文、实物和影像等形式还原了“红色背篓精神”的诞生过程以及黄山山村党组织弘扬“红色背篓精神”引领产业转型,克服困难砥砺前行,实现创新发展的奋斗历程。

上世纪五六十年代,供销社负责人王砚香带领党员职工常年背背篓上山,又收购又卖货,被群众们亲切地称为“背篓商店”,而供销社合作社职工这种坚定跟党走、坚决听党话、坚持为人民的精神被称为“红色背篓精神”。

在放映厅,大家一同观看《红色背篓》这部历史悠久的电影。据了解,这部电影以王砚香事迹为原型拍摄,于1965年上映。作为新中国第一部歌颂社会主义商业职工全心全



意为农村群众服务的电影,产生了很大反响。

影片再现了“背篓人”不畏艰难、进山送货的为民奉献精神。每句话、每一幕都让人仿佛又回到了那个跋涉于崇山峻岭之间的峥嵘岁月,大家时而沉思,时而低声交流,不禁为老一辈共产党员的“红色背篓精神”所感染。

在坡峰岭,众人循着背篓人的足迹,重走背篓路,一步一个脚印实地感受当年老一辈供销社人,不畏风雨、翻山越岭,为群众送货上山的不易与坚守。

通过红色教育活动,让广大干

部职工接受了全面而深刻的红色教育、思想磨砺、精神熏陶,深刻领悟了“红色背篓精神”内涵。党员干部纷纷表示,红色“背篓精神”曾经激励了一代又一代黄山山村人奋发图强、积极进取,对推动当地经济社会发展起到了重要作用。如今在推进城市化进程中,要充分发挥背篓上山的革命精神,牢记为人民服务的宗旨,秉承吃苦耐劳、一心为民的光荣传统,以时不我待、只争朝夕的精神投入工作,推进区域高质量发展,培育新质生产力,抓好接诉即办置顶工程,为“五宜”朝阳建设贡献太阳宫智慧和力量。

北京市城管委副主任李如刚一行到地区调研垃圾分类宣传工作

地区垃圾分类工作获得肯定

5月23日上午,市城管委副主任李如刚一行到太阳宫地区调研垃圾分类宣传工作,并对地区垃圾分类工作进行检查和指导。区域城管委副主任郝跃鹏、办事处副主任黄斌及相关部门负责人陪同调研。

2024年5月22日至28日是第二届全国城市生活垃圾分类宣传周。李如刚一行首先到太阳宫社区圣馨家园小区垃圾分类驿站,了解设施运行情况,社区书记对社区的垃圾

分类工作进行了详细介绍。

在圣馨家园小区广场上,社区组织的“践行新时尚 分类志愿行”旧物置换和垃圾分类宣传活动正在进行,居民们将家中的废旧物品进行分类整理后,带到现场进行置换回收,宣传氛围热烈。李如刚对居民们积极参与宣传活动表示赞赏,鼓励大家要坚持做好垃圾分类,为营造浓厚的绿色低碳环境氛围贡献一份力量。

随后,一行人来到朝阳区太阳宫社区卫生服务中心,检查该单位垃圾分类桶站运行情况,并了解宣传周活动开展情况。

调研中,李如刚对太阳宫地区垃圾分类工作给予了充分肯定。他强调,垃圾分类实施的质量效果体现了城市的治理水平,也反映一个地区居民的文明素养,需要加大宣传力度,提高大家的环保意识,确保垃圾分类工作取得实效。

太阳宫地区召开规范社区组织工作事务、 机制牌子和证明事项工作部署会

5月20日下午,太阳宫地区召开规范社区组织工作事务、机制牌子和证明事项工作部署会,深入贯彻落实市、区两级相关工作要求,扎实推进社区规范工作落地实施。地区工委书记陈鹏、办事处主任赵建峰、副主任任平丽,相关部门负责人、各社区书记、主任参加会议。赵建峰主任主持会议。

会上,任平丽副主任对地区集中规范社区组织工作事务、机制牌子和证明事项工作进行部署及培训。她指出,要全面了解政策,全面梳理形成台账,做好标牌、标识的悬挂张贴工作,做好荣誉奖牌展陈等工作,各部门、各单位要重点学习,深入理解,吃透政策,保证规范工作落到实处。

作为地区的先行试点社区,十字口社区党委书记王秀燕在交流中分享了规范社区组织工作事务、机制牌子以及证明事项等方面的宝贵

经验,为其他社区后续开展工作起到了示范引领作用。

赵建峰主任指出,各社区要充分发挥主体意识,认真梳理日常工作机制,结合工作实际,创新举措;各部门、各单位要导向明确,做好梳理排查,上下齐心,构建新型治理格局;要统筹兼顾,确保规范社区组织工作事务和日常工作“两手抓、两不误”。

陈鹏书记就做好地区规范社区组织工作事务、机制牌子和证明事项工作提出具体要求:提高思想认识,全面掌握政策要求。要深刻领会党中央关于基层减负的重要指示精神,不折不扣抓好落实。要全面系统掌握市、区一揽子文件的政策要求,做到政策清楚明白,理解到位,精准实施。要规范工作事务、机制牌子、证明事项等三件事,着力解决挂牌不规范问题,着力解决社区开具证明不便利、不规范等

问题,推动社区更好地履行主责主业。要正确认识到减“负”不是减“责”,减“牌”不是减“人”,减“证明”不是减“服务”,确保规范工作落到实处。要建立健全准入制度和动态调整制度,规范标识标牌,推进服务设施综合利用,做好事关居民群众工作生活的证明事项服务。

健步走 倡导健康生活方式

为倡导健康生活方式,推动辖区社会化退休人员参与科学健身,展示他们健康向上的生活方式和精神风貌,5月9日上午,太阳宫地区便民服务中心组织辖区内百名社会化退休人员及退役军人,在太阳宫公园开展了主题为“快乐健身 延年益寿”的健步走活动。活动开始前,地区便民服务中心副主任徐金超向大家介绍了此次健步走的路线、环节和注意事项,并叮嘱老人们注意安全。

时逢初夏,公园里的月季花开满枝头,老同志们迎着朝阳,迈步向前,一边欣赏着娇艳动人的月季,一边感受着公园内清新的夏日气息。从太阳宫西门沿着太阳湖走到玫瑰长廊,途中美景吸引不少老同志拍照打卡留念,一路欢声笑语。

交谈间数位退伍老兵们聚在一起,追忆往昔峥嵘岁月,畅谈国家和地区的发展变化,诉说着新时代的

幸福生活。家住西坝河北里社区的退休居民方阿姨和同伴热烈探讨着今年天姿牡丹节的盛况,分享着牡丹盛放的美景图片。

健步走活动结束后,退休人员共同参观了好家风美育宣传园,老人们驻足聆听讲解员讲述好家风的历史故事和太阳宫身边的好家风榜样,深刻领悟好家风内涵。在太阳宫乡情村史博物馆中,大家逐一参观了六个主题板块展览,全面了解了太阳宫地区从昔日京郊“菜篮子”“米袋子”华丽转身为现代化新区的历史进程。

下一步,地区便民服务中心(退役军人服务站)将持续推行多元化活动,丰富社会化退休老人及退役军人的精神文化生活,让他们在老年阶段有所学、有所乐。同时,便民服务中心将继续提供优质服务,以实际行动诠释责任担当,关注每一个细节,努力打造出一个充满关爱的幸福家园。



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



党建引领太阳宫



北京朝阳



文明朝阳

Happy
扫一扫
随时随地了解我们

地区举办模特专场展演活动 尽显银发风采



5月21日，由地区市民活动中心、地区文联模特分会共同举办“传承国风文化 展示魅力风采”马面裙专场展演,吸引了辖区多支老年模特队近百名模特热情参加,地区办事处副主任任平丽出席活动。

马面裙作为中国古代汉服瑰宝,工艺精美,如今它已跻身时尚界热门单品行列,深受爱美人士喜欢。在现场,模特们身着马面裙,巧妙地融入现代时尚元素,使这一传统服饰焕发出新的生命力。

一首激情昂扬的老歌《精忠报国》,为展演揭开了序幕。来自太阳宫地区不同模特队的96名队员,整齐挥舞着手中的红色折扇,配合音乐节奏起落开合,英姿飒爽。短短月余时间,这些银发模特从设计动作,再到修正彩排,用满腔热情和坚韧不拔的毅力,最终为地区居民奉献了一场精彩绝伦的走秀表演,现场观众掌声雷动,纷纷为模特们的出色表现点赞。

紧接着,各社区分别开始风采展示。尚家楼社区的巾帼模特队以一场动感十足的《中国波》时装秀赢得了满堂喝彩!每位模特的腰肢上挂着一朵鲜艳的红玫瑰,搭配黑马面裙,更显娇美。她们步履轻盈,

朝阳区医保中心到地区调研指导工作

为深入了解基层医疗保障工作开展情况,切实做好指导基层服务提升,全力推进地区医保经办工作高质量发展,5月14日下午,朝阳区医保中心党总支副书记张瑞权、复审结算科负责人刘鹏君一行,到太阳宫地区便民服务中心调研指导工作。地区办事处副主任文艳萍,便民服务中心相关负责人陪同。

调研组实地参观了便民服务中心办事大厅,深入了解大厅的区域设置、服务设施等情况,并现场观摩体验办理业务全过程。调研组对便民服务中心优化服务流程,推动服务升级所取得的成效表示肯定。

在座谈交流会上,文艳萍副主

主题宣传 助力居民涨“碘”知识

今年的5月15日,是我国第31个“防治碘缺乏病日”,主题是“食盐加碘防疾病,平衡营养健康行”。5月7日,民生保障办公室开展防治碘缺乏日主题宣传活动,地区居民100余人参加。

北京市属于环境缺碘地区,如果没有外源性补碘措施,长期生活在缺碘环境中的人必然会发生碘营养摄入不足,导致碘缺乏病。

为增强地区居民对碘缺乏病的认识,提高居民的健康意识,活动现场通过悬挂条幅、发放宣传单等方式,向居民宣讲碘缺乏的危害、科学补碘的重要性、碘缺乏病防治等知识。工作人员提醒居民食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式,建议居民正确使用碘盐,坚决不购买假冒、劣质的私盐,自觉维护自身健康。

相关链接 来“碘”知识科普课堂

>>碘的作用,你知道吗?

碘是合成必需的甲状腺激素的重要原料,甲状腺激素影响着机体的生产、发育和代谢。碘存在于自然界中,人们主要从饮水、粮食、蔬菜和周围环境中摄取。简单来说碘的作用有:维持机体能量代谢和产热、促进体格发育、促进脑发育等。

碘缺乏病是由于自然环境缺碘,使机体碘摄入不足所致的一系列损害,除地方性甲状腺肿和地方性克汀病两种典型表现外,最主要的是影响胎儿的脑发育,导致儿童的智力和体格发育迟滞或永久性障碍,造成病区人口智能损害。缺碘也可导致流产、死产、先天畸形和新生儿死亡率增高。因此,碘缺乏是影响优生优育、人口素质的最广泛、最实质问题。

>>如何科学补碘? 食用碘盐。

炒菜、烧鱼肉和煮汤菜时,宜在食物快熟时放入;不要把碘盐放在锅里炒,更不要放在油锅里煎炸。

除食用碘盐外,也可通过食物补碘。含碘最高的食物是海产品,如海带、紫菜、鲜带鱼、蛭干、蛤干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等,其

家校社 在行动 >>>

“小小讲解员” 走进乡村文化园

5月22日下午,太阳宫地区联合朝师附小(北京市朝阳区师范学校附属小学)太阳宫校区,依托乡情村史博物馆和好家风美育宣传园,举办首次“小小讲解员”校外社会实践教学活

“太阳宫乡情村史博物馆于2022年建成,馆内展览面积约500平方米,是半个世纪以来太阳宫地区发展变化的历史缩影。”“在我们太阳宫有一个美丽的传说,相传乾隆皇帝有一次巡游路过此地……”在乡情村史博物馆序厅前,刘宸宇、谭金骏祺两名同学依次登场亮相。只见他们身着整洁的校服,落落大方、精神饱满、绘声绘色地讲述着太阳宫的民间掌故,以及太阳宫的历史沿革、风土人情、地域风貌。同时借助电子沙盘,一边熟练操作着开关,一边介绍太阳宫不同历史时期的行政区划。尽管两位小小讲解员初次上岗略显紧张,但准备充分,声音洪亮,有条不紊,赢得了现场“游客”的热烈掌声。

在好家风美育宣传园,来自朝师附小广播团的六年级学生邱效天站在“好家风·传承”板块前,向众人讲述了革命先驱李大钊的家风故事。他声音清脆,饱含深情,俨然一副“小大人”模样,精彩讲解得到了“游客”们的一致好评。

“好家风美育宣传园作为北京市



首个以家风为主题的教育基地,远近闻名,吸引了众多游客前来参观。作为小小讲解员,我十分荣幸能向大家介绍革命先驱李大钊烈士的生平事迹,他对革命无私奉献的精神以及崇高品质令人深受感动。这也是一次将课本知识运用到社会实践中的生动体现。”邱效天激动地说。

据朝师附小太阳宫校区主管任

“全国助残日” 太阳宫地区举办系列活动关爱残疾人



早拔除松动牙齿并镶嵌新牙,以免影响正常生活。“您可以登记扫码,领取一张社区服务卡,享受免费的口腔检查、面部评估、洗牙、修牙、拔牙的服务,像老人、小孩这种松动牙齿、乳牙,都能免费拔除。”医生建议道。

接下来,在“全国助残日”活动期间,地区残联还为残疾人安排了健康讲座、观影、助残日慰问、贫困残疾人入户关怀、手工艺品展示、硬地滚球比赛等系列活动,以满足残疾人的各项需求,保障对残疾人服务的持续性。

相关:300余作品亮相残疾人手

展台前驻足观赏、仔细揣摩、交流感悟。

十字口社区温馨家园梁园长介绍,此次展出手工艺品300余件,这些手工产品从零到成型每个制作步骤都充满希望与力量,体现了他们的技艺、汗水和心血。

此次参会的企业几年来为地区残疾人提供了就业机会,并积极为地区残联事业发展贡献力量。在参观期间,枞树(北京)科技有限公司负责人详细了解了学员参与“温馨家园”活动和职康站康复后的生活技能、实践操作和社交能力的提升情况。

随后,文艳萍副主任、残联理事长与5家帮扶就业企业负责人针对“如何为残疾人提供可持续就业岗位”进行座谈。

会上,文艳萍副主任介绍了太阳宫地区劳动年龄段残疾人情况。她表示,就业是民生之本、和谐之基。希望更多企业能够加入到太阳宫地区残疾人就业帮扶的队伍中来,勇担企业社会责任,并为他们拓展就业渠道,提供更多的就业机会,丰富精神生活,提高生活品质,让残疾人朋友的生活更加美好!

各企业负责人纷纷表示,将持续加大帮扶力度,弘扬仁爱精神,与地区残联共同携手帮助更多的残疾人实现就业梦想,让残疾朋友们真切感受到社会的关爱,实现自我价值。

西坝河北里社区启动花园式社区创建

5月26日,西坝河北里社区举办了创建花园式社区启动大会暨歌声嘹亮五月鲜花合唱比赛活动。地区武装部部长吴日周,城乡建设办公室副主任韦民,西坝河北里社区居民共计200余人参加。

启动大会现场,西坝河北里社区服务站站长路红静首先发言,她希望通过社区搭台、全民参与,共同建设人人有责、人人尽责、人人共享的花园式社区。

随后由小学生代表李昱含宣读了《创建花园式社区我参与》倡议书,号召青少年们从自身做起,争当护绿小卫士,为社区增绿贡献自己的力量。

“绿剑”行动队代表刘振帮在发言中表示,将定期开展辖区内绿化情况的巡查巡视工作,通过落实监督草坪、植被、花卉的成活情况,劝导不文明行为等多种措施,引导居民树立正确的绿化观念,持续改善辖区环境。

“为实现广大居民们希望生活环境美起来、亮起来的愿望,社区党委将改善环境建设列入到社区的重点工程,提出打造‘花园式’社区项目。”



启动大会上,西坝河北里社区书记李霞表示社区将结合“互联网+义务植树”,打造最美阳台、菊花进家庭等活动,把花园式社区创建工作落到实处,把惠民生、顺民意的好事做到居民心坎上,营造“辖区单位共建、企业尽责、全民尽力、党员尽心”的良好氛围,共同构建一个安全有序、环境优美、宜居祥和的“一家人”社区。

启动大会最后,领导们为第一批花园式社区花卉认养的居民们发放海棠、月季、长寿花、菊花等花卉。大家纷纷表示很高兴能为花园式社区建设增光添彩,会在生活中保护公共

绿植,让鲜花自由盛开,为社区带来持久的美丽与活力。

合唱比赛

启动大会结束后,一曲饱含感情的《歌唱祖国》为“有才你就来,音你而精彩”——暨歌声嘹亮五月鲜花合唱比赛拉开了序幕。

在首先开始的合唱环节,共有7支队伍参赛。比赛中,每支队伍都用嘹亮的歌声展现着各自的风采与活力,大家身着统一服装,满怀激情地演唱了《没有共产党就没有新中国》《团结就是力量》《映山红》等多首

炙人口的歌曲,既唱出了祖国的繁荣昌盛,也唱出了对美好生活的热爱与向往,引起现场观众的强烈共鸣。

而个人表演环节中,居民们更是“拿”出了各自的看家本领,情感真挚、技巧娴熟,为现场观众呈现了一场精彩的音乐盛宴。

西坝河北里社区启动花园式社区启动大会在悠扬的歌声中圆满落幕。此次合唱比赛不仅为居民们搭建了施展才艺的平台,加深了邻里间的情感交流,更为创建花园式社区启动大会增添了欢快的氛围。

此次启动大会不仅是一次绿色行动的开始,更是社区绿化美化进程中的重要一步。

花园式社区的创建,不仅满足了居民对于生态宜居、文明和谐社区的美好愿景,更是打造宜居、美丽太阳宫的重要举措。接下来,西坝河北里社区将通过“坝河e聚”党建品牌,以植绿、护绿、赏绿、爱绿为主线,实施“花园共享+”行动,充分调动居民参与花园式社区创建工作的积极性与主动性,为居民的生活增绿添彩,不断增强居民的幸福感、获得感和安全感。

地区开展全国节能宣传周系列宣传活动

5月13日至19日,是2024年全国节能宣传周,今年宣传周的主题是“绿色转型,节能攻坚”。为深入学习贯彻习近平生态文明思想,落实全面节约战略,传播绿色发展理念,在第34个全国节能宣传周期间,太阳宫地区多社区开展了一系列丰富多彩的宣传活动,倡导居民养成日常生活节水节能良好习惯,共同建设美丽家园。

广泛宣传 营造氛围

在各活动现场,社区通过宣传展板、户外电子屏、悬挂条幅、发放宣传折页等方式,向居民们普及了节水节电节气等相关低碳环保知识,倡导大家自觉践行绿色出行、循环利用等绿色环保行动,从生活中少开一盏灯、少开一天车,减少私家车出行的小事开始,养成勤俭节约的良好习惯,将低碳环保的理念融入生活的点滴中。

"随手关闭水龙头、使用节水节能电器、自带购物袋……"大家互相交流分享自己的日常生活经验。居民们纷纷表示要一起行动起来,从点滴做起,节约用水、节约能源,并带动身边人一起参与进来。

开展知识竞赛 以赛促学

"3,2,1,开始答题!"“恭喜答对,加一分!”.....伴随着阵阵笑语,芍药居二社区红芍广场热闹非凡。在节能知识问答活动现场,社区工作人员采用问答方式为居民详细解读节

能知识,同时引导许多儿童通过识图来学习节能技巧,大家在互动问答中学习到很多节能常识,取得了显著的推广效果。

5月15日是全国低碳日,当天,芍药居六社区筹备组开展节能低碳知识竞赛活动,吸引了众多居民参与。在工作人员宣布完答题规则后,居民纷纷摩拳擦掌。竞赛现场,各参赛成员充分发挥自己的聪明才智,发扬良好的比赛风格,认真答题。比赛帮助居民更深入地理解节能低碳的知识和方法,增强环保意识,鼓励大家从自身做起,从日常生活做起,共同构建绿色家园。

此次宣传活动,不仅提升了辖区居民的节能环保意识,更让节能低碳的理念深入人心。太阳宫地区将按照“绿色转型,节能攻坚”和“绿色低碳,美丽中国”主题要求,通过不断开展节能宣传活动,在辖区倡导居民低碳出行、节能节水、循环利用等节能意识,营造浓厚的节能减排氛围,加快推进辖区生产生活方式绿色低碳转型,推动地区高质量发展。

践行新时尚 分类志愿行

地区开展第二届全国城市生活垃圾分类宣传周系列宣传活动

2024年5月22日至28日是第二届全国城市生活垃圾分类宣传周,连日来,太阳宫地区组织各社区开展了一系列丰富多彩的宣传活动。

宣传周伊始,辖区商务楼宇纷纷利用大屏滚动播放宣传相关内容。同时,芍药居一社区、夏家园二社区积极开展志愿活动,走进单位、餐饮门店进行垃圾分类宣传讲解,带动居民感受生活垃圾分类新时尚,积极营造辖区生活垃圾分类宣传周浓厚氛围。

5月24日,太阳宫地区在芍药居三社区活动室开展垃圾分类基层管理人员培训会,各社区专干、物业、垃圾分类三方公司、居民志愿者等40余名基层管理人员参加。培训中垃圾分类专业讲师、垃圾分类三方公司通过“身边人讲身边事”的形式,向大家分享了垃圾分类知识及做法,提升基层垃圾分类管理水平。

5月26日,芍药居二社区、芍药居五社区、芍药居六社区、太阳宫社区、

十字口社区、夏家园社区、牛王庙社区相继开展“分类进万家”主题宣传活动,通过敲门入户、议事协商、青少年跳蚤市场等活动,向辖区居民普及垃圾分类知识,进一步激发群众参与垃圾分类的主动性。

5月26日-27日,芍药居七社区、夏家园社区先后开展“大手拉小手,分类‘童’步走”垃圾分类宣传活动。借助有趣的游戏环节,帮助孩子们深入理解了各类垃圾的分类准则。此外,芍药居七社区现场还开展了地面垃圾清洁活动,孩子们在实践中对垃圾分类产生了浓厚兴趣,并带领家庭成员共同参与。

错放是垃圾,分类是资源,垃圾分类一小步,低碳生活一大步。地区将以此次活动为契机,加大垃圾分类宣传力度,引导辖区居民积极参与垃圾分类,争做垃圾分类志愿者,共同打造整洁有序宜居的辖区环境。

迅速行动 紧急排险



5月30日下午,北京气象台发布雷电蓝色预警,强降雨突袭太阳宫地区,短时的强降雨和雷暴大风造成辖区多地树木、电线杆、墙体等遭到破坏,险情不断。地区相关部门工作人员迅速投入应急抢险,奋战在一线,一个逆“风”而行的身影令人动容。

下午3点41分,牛王庙村内保安队进行安全巡逻时,发现大风导致村内多棵树木倒伏,成为路障,影响交通安全,社区工作人员立即上报城乡建设办公室,地区武装部部长吴日周第一时间赶赴现场进行协调调度,绿化二队工作人员齐心协力用最快的速度清理了倒伏树木,并对地上掉落的枯枝进行了清理,及时消除了安全风险。

暴雨雨后,十字口社区工作人员在安全巡查过程中,发现西坝河北里202号院内及国美院内小蓝楼电线杆断裂,树木倒伏,太阳宫中路存在围墙倒塌的现象,社区工作人员第一时间上报并拉好警戒线,确保安全措施做到位,城乡建设办公室副主任韦民及时赶赴现场与社区、物业等工作人员共同协商安置。工作人员首先对倒伏树木进行分段切割,随后及时联系产权单位,对断裂电线杆进行更换。

为保障居民出行安全,西坝河北里社区包片领导,社区主要领导及工作人员,在风雨结束后立即开展辖区

巡查工作,经巡查发现,西坝河北里11号楼与航空结算中心之间一面墙体倒塌,为防止居民磕碰,造成**伤害**,社区工作人员,立即拉起警戒线,并迅速与天岳恒物业和航空结算中心负责人就相关事情进行协调。

此外,地区各部门、社区迅速行动,全面排查安全隐患,及时清理主干道树木断枝,排查下水道井盖等,同时利用微信群等形式加大宣传力度,提醒居民在暴雨天气的注意事项,提高极端天气应对能力,保障居民自身安全。

经统计,本次大风暴雨天气共造成树木倒伏、折断40棵,受损树木74棵,砸伤汽车16辆、电动自行车5辆,墙体倒塌受损6处,广告牌匾受损2处,楼房屋顶受损2处,车棚受损1处,通信电杆折断1根。无人员伤亡情况。城乡办组织各社区、物业公司、地区应急队以及绿化二队、电力通信等市政部门等抢险力量投入到抢险工作中,截至目前大部分已处理完毕。未对地区居民生活造成较大影响。

下一步,太阳宫地区将持续开展拉网式排查,加强主次干道、绿化带的行道树的日常巡查和排危工作,及时清理处置危树,确保恢复交通,做到未雨绸缪,居安思危,筑牢安全防线,守护居民幸福。

为民办实事

秉持“民有所呼,我有所应”的理念,太阳宫地区始终致力于满足居民的实际需求,以居民诉求为首要任务,做到有响应、快办理、见成效,不断提升居民的幸福感和满足感。

改造凉亭、抢修排水管…… 争做百姓心中最“忧”解



01 ▶用真心换民心 做群众信赖的人

家住芍药居二社区的王奶奶,前两天因为孙女生病住院需要陪床,但家中还有老伴需要照顾,倍感无助。关键时刻,王奶奶想到了时常去家里探望的社工何欣,急忙拨通了她的电话,将自己的困境和难处一一倾诉。

接到消息的何欣,迅速行动起来,一方面联系红芍邻里志愿者,帮忙照顾王奶奶的老伴;另一方面,联系社区养老院,安排王奶奶老伴托管事宜。由于养老院要求老人必须体检后才能收住,何欣又立即协调芍药

居北里卫生院给老人做了心电图等系列检查。在医院的走廊里,社工们耐心地陪伴着老人,为他提供必要的帮助和照顾。无论是挂号、缴费,还是陪同检查,他们都尽心尽力,当天下午就安排老人住进了养老院,解了王奶奶的燃眉之急。

事后,王奶奶在送来的感谢信中写道:“在我最无助的时候,是社区给了我力量 and 希望。何欣和社区工作人员的帮助让我感受到了家的温暖和社区的关爱。”

02 ▶真心为民办实事 优质服务解民忧

5月13日,芍药居四社区收到了居民张女士感谢社工解决排水管堵塞的锦旗,上面写着“真心为民办实事,优质服务解民忧”。

5月5日晚上,芍药居四社区接到芍药居5号院11号楼1单元的居民反馈排水管道堵塞问题后,第一时间联系相关物业,到现场勘察,制定解决方案。

由于堵塞问题严重,需要入户用疏通机进行疏通,使用高压水枪冲开堵塞口,在1单元居民的积极配合下,疏通作业顺利开展。在此过程中,污水两次喷涌,污染厨房及客厅,社区第一时间安排社工购买熏香、空气清新剂赶赴现场,处理污水及恶臭问题。经过两天的努力,水道堵塞问题得到了彻底解决。

太阳宫地区“三力”融合 助推民生实事落地见效

增设充电桩,为居民“绿色”出行续航;补植增种,为居民营造“绿色”温馨的居住环境;修补坑洼路面,畅通居民出行路……太阳宫地区聚焦民生问题,把“让群众安心舒心”作为工作出发点和落脚点,全力以赴解决居民群众身边的急难愁盼,尽心尽力办好每一件民生实事。

>>>增设充电桩 提升行动“力”

芍药居5号院建于上世纪80年代,现有住户970余户,是典型的人口密集老旧小区。由于电动自行车数量众多,充电设施不足,为了解决这个问题,芍药居四社区“未诉先办”,广泛征求居民意见,与物业和小绿人公司多次进行深入商讨,最终确定了充电桩增设方案。

小绿人公司在小区内10号楼车棚、11号楼车

棚内加装了30个充电桩;5号院11号楼外西侧人行道上加装了20个换电柜,极大地缓解了居民电动自行车充电的困扰。

“我们每天都要骑电动车上下班、买菜、接送孩子,社区这次在小区加装充电桩可算是解决了一个大问题,充电桩方便又智能,真好!”家住芍药居5号院,正在给电动车充电的赵女士连连夸赞道。

>>>补植增种 提升参与“力”

良好的生态环境是最普惠的民生福祉,为改善生态环境质量,满足居民对美好生态环境日益增长的需求,近日,太阳宫社区先后在圣馨家园小区和国展新座小区开展绿植补种活动。社区居民百余人参加。

在圣馨家园小区,党员、居民代表、志愿者、社工和物业工作人员早早投入到补种工作。在挖坑、培土、栽种等环节后,共种植了8100株鸾尾花苗,让原本裸露的土地重新“穿上”了绿色新衣,形成一道道绿意盎然的风景区线。

在国展新座小区,在社工和物业的带领下,亲子家庭纷纷拿起铁锹、铲子等工具,投入绿植补种工作中。大家配合默契,挥锹挖土,扶苗下栽,展现出了十足的干劲。经过辛勤劳动,共种植玉簪1800棵。

目前,小区绿地上满眼绿色,郁郁葱葱,居民们纷纷点赞。“这几年小区的环境越来越好了,到处是美景,现在社区干部带头植树,我们老百姓也得积极参与,为美化社区环境出一份力。”小区居民张阿姨笑着说。

地区红十字会开展应急救护培训

100余人取得应急救护证

在实操训练环节,指导老师将学员分成六组,轮流进行心肺复苏操作和AED使用练习,过程中,一对一认真指导、点评、纠正学员不规范操作,帮助大家掌握每个抢救步骤的动作要领。随后,学员们参加了心肺复苏和创伤救护实操考核,全部顺利取得了北京市红十字会一救护技能证。

此次培训,学员们在实践中提升了应急救护能力。未来,地区红十字会将继续深入辖区企事业单位及各社区,结合实际需求开展有针对性的应急救护培训,提升辖区群众的应急救护技能,以实际行动守护生命健康。



凉亭翻新前



凉亭翻新后

03 ▶“移”除烦恼 助力居民幸福生活

近日,芍药居六社区居民李阿姨家的沙发坏了,需要换新。由于旧沙发体积大还特别沉,屋里、楼道空间又比较窄,旧沙发搬不出去,无奈下她找到了社区工作人员帮忙。

听到居民求助的社工张寅和章清洁没有丝毫犹豫,两人马上跟随阿姨来到家中,仔细观察沙发的构造和周边环境,思索着如何能更省

力地搬运。沙发太大,只能走楼梯,分批搬运下楼,十二层楼,两人往返数次,上下奔波,不一会儿就累得满头大汗。最终,在两人的不懈努力下,沙发被搬了出来,送到了楼下的大件垃圾站。李阿姨望着气喘吁吁、大汗淋漓的两名社工,感动地说:“不管生活中遇到什么难事,社工们都会第一时间过来帮我们解决,真是我们百姓的及时雨。”

04 ▶给凉亭“美颜” 提升居住幸福感

“太好了,休闲凉亭要大变样了!”“天气越来越暖和,下楼坐坐也有地方歇歇脚了!”坐在凉亭下休息的居民开心地聊着天。

芍药居9号院内的凉亭,是小区老年人和孩子们最喜欢光顾的休闲场所。由于凉亭主体为木质结构,常年风吹雨淋,漆面剥落,已经有多处残缺破损。为了给居民营造一个良好的休闲环境,芍药居七社区筹备组组织人员对凉亭进行重新粉刷翻

修。施工期间,社工们定期在现场进行实地查看,既要保证粉刷无死角、遗漏,还要做到不漏漆、粘漆,防止出现返工或者产生二次污染。同时,提醒居民避免刮蹭到油漆,路过注意安全。从清扫灰尘,到去皮打磨,再到刷漆亮化,翻新后的休闲凉亭,围栏被修复加固了,柱子、座椅也被重新粉刷了,居民们看到变化后,纷纷拍手称赞。

>>>修补路面 增强处置“力”

近日,芍药居五社区工作人员接到居民反映芍药居北里309楼西侧南大门附近的人行步道,路面不平整,影响正常出行,希望尽快修复。

为了保障居民出行便利,接到诉求后,社区工作人员第一时间到现场查看情况,协调物业工作人员进行修缮,并张贴公告,提醒居民在出行中注意安全。在实地考察和测量之后,物业公司立即制定了详细的修缮方案,即刻开展修缮工作,经过数小时的施工,维修人员完成了对坑洼部分的修补工作,并重新铺设了地砖。现在,道路平坦宽阔,居民们出行更加安全。

“路面坑洼已解决,过路无需再忧虑崴脚问题,这下可彻底安心了。”小区居民王阿姨说道。修复后的路面干净平整,居民纷纷点赞。

社区基础设施是城市的“筋骨”,也是城市文明最直观的体现。后续,社区将把该路面纳入未来旧改项目,进行翻新,保障居民出行安全。

聚焦“关键小事”,解决“民生大事”。地区将继续从居民的实际需求出发,用心用情做好每一件事关民生的大事、小事,不断提升居民群众的获得感、幸福感、安全感。



一卡“通”三地！京津冀“越走越近”

5月12日,京津冀社保“一卡通”应用场景发布,涉及交通出行、旅游观光、文化旅游、医疗卫生等多个领域。据北京晚报报道,京津冀居民持社保卡在三地可享受22项人社服务事项一卡通办,3000余条交通线路一卡通乘,33家旅游景区一卡通游,6万多家医疗机构一卡通结。跨省通用、一卡多用、线上线下场景融合发展,再次为京津冀居民带来实实在在的便利。

近年来,京津冀协同发展不断迈上新台阶。京津冀三地在交通、生态环保、产业、医疗等领域互通,越来越多的民众享受京津冀协同发展带来的红利。京津冀社保“一卡通”,则将更多三地居民纳入惠民便民的“同心圆”。

京津冀社保“一卡通”,首先看准了社保卡功能强大的优势。挂号就医、政务服务、交通出行、文化旅游、养老服务等……诸多民生事项,均在社保卡的辐射范围。随着互联网技术快速发展、数字共享更加紧密,让社保卡“通三地”具备现实可行性。种种“通”用之处,都离不开互联网场景的无缝衔接,离不开用卡数据的精准对接。

京津冀三地自古本为一家,历史文脉相融相通,各种资源共建共享。随着京津冀协同发展的推进,三地之间交通越来越便利,三地人员往来像串门儿一样频繁,由此带来异地就医、就业、养老愈发普遍。然而,在一些涉及“关键小事”的问题上,还存在诸多堵点。比如,异地看病需先垫付门诊医药费,然后再将单据带回投保地人工报销,时间都花在了路上;三地旅行交通卡无法互认,累计金额不能叠加,错失优惠机会;社保关系转移麻烦,流程十分烦琐……一个个堵点背后,站着的都是需要来回折腾的群众。

京津冀“一卡通”打通服务卡点,正是为了回应民众关切。日前,京津冀区域持卡已达1.15亿人,基本实现人手一卡。庞大的用户数据,意味着社保卡每打通一个小卡点,就会有大批群众提升办事的便利性和获得感。家住天津、老家在河北衡水的杜先生表示,三地社保卡畅通后,带母亲看病方便了许多,“各种住院费用当下就实现了医保报销”;来自雄安新区的牛女士刷河北的社保卡,成功在北京城市图书馆借到了书;京津冀参保职工办理养老保险关系转移,只需在国家社会保险公共服务平台上提交申请即可实现。民生事项跨区域联动、线上线下同步,既便利了群众,也提升了服务型政府的形象。

京津冀支持“一卡通”,是三地协同发展的缩影。十年来,京津冀同城化效应不断增强,协作日益紧密。在

教育领域,京津冀合作办学、联合培养、挂职学习等活动活跃,涉及基础教育、职业教育、高等教育等不同阶段;在医疗方面,三地互认71项资质资格,截至今年年初,京津冀开通普通门诊费用跨省异地就医直接结算服务的定点医院就已分别达到3339家、5392家和1432家;在文旅领域,“欢乐京津冀,一起过大年”新春文旅系列活动备受瞩目,各种非遗场面恢宏壮观。乘着京津冀协同发展的东风,社保卡三地通用能让三地融合更加顺畅,展现了三地在“一体化”上的自觉性、主动性和创造性。

民生无小事,枝叶总关情。京津冀社保“一卡通”,关注的是民生小事,关心的是群众大事,是便民、利民、惠民之举,也是京津冀越走越近的见证。

■稿件来源:北京日报



群众流动更便捷

新华社发 朱慧卿 作

面对高温“烤”验，这些解暑误区要知道！

进入夏季后,多地迅速开启升温模式,面对高温“烤”验,很多人却因认知错误,使用不当降温措施,损害自身健康。盘点生活中,关于防暑降温的五个误区,提醒大家注意,科学解暑,健康度夏。

误区1：冷食冷饮能解暑降温？

很多人一旦感到燥热,就会选择喝冷饮降温。然而,这种凉爽感觉并不能持续很长时间,反而会对身体产生诸多伤害。因为人的正常体温在37℃左右,当冷饮进入体内后,体温骤降,机体就会自行燃烧热量

误区2：待在室内就不会中暑？

中暑跟人所处环境的温度、湿度、通风条件等相关,并非只有在太阳下暴晒才会中暑,长时间待在密闭无风、高温高湿的室内也会中暑。值得注意的是,当人从高温的室外

误区3：中暑就喝藿香正气水？

藿香正气水并非中暑特效药,使用不当可能加重症状。藿香正气药性偏温,适用于夏季暑热湿盛、汗液大泄、肌肤毛孔开放时避热趋凉、忽冷忽热造成的不适症状。而长时

误区4：日常防晒会导致缺钙？

皮肤受到紫外线照射后,能够合成维生素D,进而促进体内钙的吸收。于是就有人认为,日常防晒会影响维生素D的合成,导致缺钙。其实这种想法是错误的。我们的日常防晒措施没有那么严格,不可能长时间完全屏蔽紫外线而导致人体维

误区5：夏季要多吃“苦”味食物？

夏季天气炎热,有些人会出现食欲不振和心火过旺的状况。带有苦味的食物大多性属“寒凉”,具有清热消暑、清心降火、增进食欲的功效。因此,“夏吃苦,胜进补”的说法

隔夜西瓜能吃吗？

进入夏季,西瓜是人们青睐的消暑解渴水果。那么,隔夜西瓜就是放置了一夜的西瓜吗?隔夜西瓜到底能不能吃呢?

隔夜食物并不仅仅是当天吃剩下、放到第二天的食物。放置时间超过10小时的都属于隔夜食物。如果上午10时切开西瓜,到晚上8时再吃,虽然没有过夜,但放置时间超过了10小时,也算是隔夜西瓜。隔夜西瓜能不能吃,主要取决于切西瓜的刀具和覆盖的膜是否干净,切开之后是否及时冷藏,冰箱中是否存在其他污染源,以及储存时间。

一般来说,一个完整无损的西瓜内部是无菌的,可以存放很长时间。西瓜一旦切开,就会接触外界的细菌,随着时间延长,细菌会越来越多。

有电视节目进行了西瓜储存的实验,分别用清洁的刀具和砧板、切过肉的刀具和砧板处理西瓜、将切开的西瓜立刻用保鲜膜封好,放入冰箱储存 24小时。之后对这两块西瓜进行细菌培养测试。结果显示,使用清洁刀具和砧板处理过的西瓜,每25克含有160个细菌



或胖或瘦都让家长焦虑

“孩子不爱吃饭,体重连40斤都不到。”“孩子超重,都快100斤了。”在社区、公园走访时,记者经常听到家长聚在一起聊体重。有些家长的孩子都同上小学一年级,但体重差异已经很大。孩子体重轻的,家长在研究怎么改善食谱。孩子体重大的,家长在研究报哪些运动班。

等孩子到了青春期,体重问题更是让家长挠头。在社交媒体上,经常能看见家长因孩子体重问题,发出的求救。“青春期的小姑娘,是不是都瘦得跟麻杆一样?”“男孩,176厘米,102斤,太瘦,怎么办?”“青春期发胖太恐怖了,10个月长了20斤。”

有对体重的焦虑,就有关于体重的生意。现在离暑假还有一段时间,但各种减

“小胖墩”需要科学减重

“小胖墩”是肖凌经常需要面对的诊疗对象。作为首都儿科研究所附属儿童医院儿童营养研究中心主治医师,他告诉记者,“小胖墩”的家长,有不少减重误区。

“比如,来询问有些热门减肥药,能不能给孩子吃。”肖凌说,绝大多数儿童肥胖没有减肥药可以用,如果孩子出现并发症,例如高血压、糖尿病、肝功能受损或营养素缺乏,可以对症用药,但没有专门的减肥药物直接让孩子瘦下来。

单纯靠节食也不行。“成人减重中用到的低碳水化合物饮食、轻断食等减肥方法,不适用于正在生长发育期的青少年,可能造成能量或营养素摄入不足而影响孩子的生长速率。”

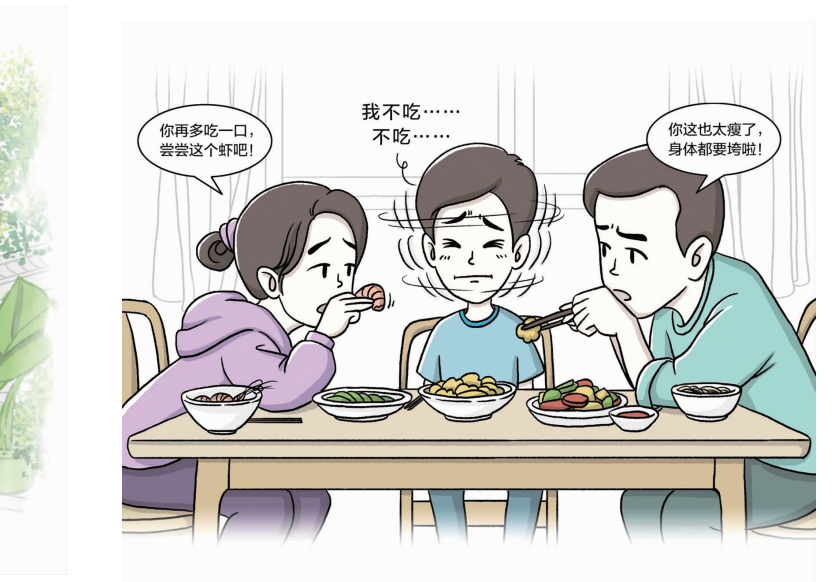
还有些“小胖墩”的家长,说孩子经常运动,但减重效果不好。“每天溜达一小时,汗都没出,这样运动强度不够。也有的孩子打篮球,但是停顿、轮换时间多,这样运动持续时长不足。”

至于寒暑假短期减重班,肖凌认为,肥胖减重应该是一个长期的坚持的过程,短期的集中训练会有助于帮助孩子提高运动能力,但是为了达到长期的控制体重的目的,仍然需要孩子长期坚持,家长参与共同培养孩子良好的饮食和运动习惯。

还有更普遍的情况,孩子运动后进食不节制,俗称“动得多,吃得多”。即使不是零食,是正餐,不限摄入量,也会造成肥胖。所以,肖凌和同事们会为“小胖墩”提

统计数据显示,我国约19%的6至17岁青少年、约10.4%的6岁以下儿童超重和肥胖。关于孩子的体重,家长们总是格外重视。超重怎么办、不爱吃饭怎么办、厌食了又怎么办?那些快速减肥的方法靠谱吗?记者分别采访了营养和心理方面的专业医生,请他们聊一聊,如何科学对待青少年的体重。

体重超标、进食障碍……家长如何科学对待孩子的体重？



“进食障碍”是情绪问题

北京安定医院临床心理病房的任小丹医生,在日常诊疗中遇到的“小胖墩”不多,却时常要面对一些体形消瘦、营养不良的青少年。

社会上普遍崇尚偏瘦体形等文化潮流的外在影响,青少年成长环境中焦虑等情绪问题的内在影响,让很多青少年在进入青春期前后,开始对体重及体形过度关注,进而出现进食障碍问题。进食障碍作为一种精神障碍,主要包括神经性厌食症、贪食症和暴食症。

任小丹医生介绍,进食障碍高发年龄在青春期或成年早期,大多集中于12岁到14岁,女性较男性偏多。

厌食症患者主要以过度追求低体重,害怕体重增加,并通过主动拒食、节食、催吐或者泻药等方式实现体重降低。厌食症的发病率较低,但死亡率却高达5%~15%,厌食症的危害除了上面介绍的,还有女性闭经、内分泌紊乱及营养不良等问题。

暴食症患者主要表现为进食量多,体重增加快,体形偏胖。贪食症患者在体形上比较正常。任小丹接诊过一位贪食症女孩,初次见面,她就感觉患者状态不好,看起来精神萎靡。“女孩在11、12岁,就有进食问题,主要表现是控制不住地吃东西,吃完东西又会极度自责,担心体重增加。”由于患者从小练习跳舞,家人和老师对于她的体重非常关注,而且还会不定期测量体重,所以患者长时间陷入对体重的关注及对食物的控制中。但患者又无法忽视对食物的好奇,所以就渐渐陷入疯狂吃东西,吃完以后就催吐的模式。因为经常催吐,患者的口腔问题非常严重,而且还有反流性食管炎等消化系统疾病。

从表面上看,患者是因为一些外部原因,比如担心体形不好无法跳舞等导致的进食障碍。但是经过社会心理因素等方面的评估,任小丹发现患者除了进食障碍的问题还伴发严重的情绪和人际关系问题:焦虑、低自尊、缺乏安全感,以及想要挣脱母亲的管束。

“这个孩子成长在一个单亲家庭,长时间跟妈妈生活在一起。妈妈一直向她抱怨,自己曾经经历了一段失败的婚姻,而婚姻失败的原因是找了不靠谱的男人。妈妈希望女儿一定不要重走自己的老路,一直对女儿有强烈的控制欲。孩子坦承,除了控制饮食,自己什么也做不了主。”

类似的病例还有不少。在进入青春后期,孩子本身除了要面对自身成长的变化,还要面对学业压力等诸多事情,再加上亲子沟通不畅、家庭氛围不和谐等外部环境,就容易诱发情绪问题。进食障碍就是这些问题的表现之一。

话题渐渐从体重、进食,转到青少年情绪和亲子关系维系上来。“以前,父母经常会对孩子说——你只需要管好自己的学习,其余什么都不用管。现在的孩子,已经很难认同。”

任小丹认为,维护青少年的身心健康是个重要的社会问题。作为家长,需要留意孩子在成长过程中出现的情绪问题,既不要视而不见,也不要小题大做。相信科学,合理应对是对孩子最好的帮助。

■稿件来源:北京医保