



《古韵风荷》 摄/王世顺

把握·导向

沟通·信息

贴近·实际

2019年第2期

# 西城女性

双月刊  
2019年04月  
总第45期

WOMEN OF XICHENG DISTRICT

北京市西城区妇女联合会



# Happy mother ' day 感恩母亲节

又到母亲节，大声说出爱。西城人在丰富多彩的主题活动中，为母亲庆祝节日。其实，我们对母亲的爱意，不应该只是在这一天表达，生活中的每一天，我们都可以说一声：“妈妈，我爱您！”

感恩，让我们有母亲的怀抱可依靠，惟愿时光慢些跑，不要再让您变老……



## 家风，最美的传承

家风，是一个人行走世间的底气。  
 家风，是一个家庭最宝贵的财产。  
 有了它，我们才能不卑不亢，顺遂时不骄矜忘形，逆境时不懦弱退缩，永远坚守自己的底线。

在西城，就绵延、吹拂着种种美好的家风：“西城大妈”王慧力参与志愿工作16年，她的祖父和母亲是第一代和第二代“西城大妈”。王慧力的女儿娄珊珊也加入了“西城大妈”团队，成了这个家庭的第四代“西城大妈”。随着社会的发展，以王慧力为代表的“西城大妈”的工作早已不再是简单的治安治保，服务形式不断丰富。家园守望的热情就是王慧力传承的好家风。

出身文艺世家的毛众在街道的全力支持下，成功创办天桥地区第一个草根曲艺队、第一个少儿公益培训班，成立了毛众文化工作室，组建了天桥少儿民俗艺术团。10年里，他带领团队深入机关、社区、军营、工地、学校、企业敬老助残、拥军便民，参加各类演出和文化活动上千场次，直接服务各类人群几万人次，创作节目百余

个，培训小学员近百人。文化弘扬就是毛众传承的好家风。

前不久，由北京市委宣传部、首都文明办、北京市妇联联合主办的“共抒家国情—2019年‘首都最美家庭’揭晓活动”浓情开场，北京500户2019年“首都最美家庭”名单揭晓。西城区18个家庭荣获“首都最美家庭”荣誉称号，王慧力、毛众家庭获评“首都最美家庭标兵户”，最美家风映红墙，这些“最美家庭”不仅是幸福的代表，更是文明的传承。

文明传承离不开家庭的星火助力，更离不开好家风的强劲引擎，正如习近平总书记说的：“发挥妇女在弘扬中华民族家庭美德、树立良好家风方面的独特作用，这关系到家庭和睦，关系到社会和谐，关系到下一代健康成长。”只有每个小家的和睦文明，才能促成大家的团结，实现民族的振兴。

好的家风，是一个人前进的路标，愿你行走世间，拥有这来自家的底气。

本刊编辑部



# 目录 CONTENTS



2019年04月 双月刊 2019年第2期 总第45期



### 主办单位

北京市西城区妇女联合会

### 编委会

主任：李高霞  
副主任：吴洁  
陈玉芳  
傅立红  
黄闻英  
委员：申骏  
刘洪娟  
邱兴玉  
周惠娟  
谢军

总编辑：吴洁  
主编：谢军  
执行主编：杨瑞华

校对：李新荣  
美术总监：张涛  
美术设计：马俊广

电话：010-83976184  
邮编：100054  
邮箱：xichengnx@163.com  
地址：北京市西城区广安门南街68号

内部交流 免费发放 妥善保存



扫一扫，关注我们

## 卷首语

01 ◎ 家风，最美的传承

## 封面报道

04 ◎ 巾帼心向党 礼赞新中国

## 特别关注

08 ◎ 相伴同悦读 共抒家国情

## 热点关注

- 10 ◎ 西城上演“最美家庭”故事
- 12 ◎ 西城区妇联召开第二届五次执委会
- 13 ◎ 区妇联为“全国巾帼文明岗”授牌
- 14 ◎ “百姓宣讲+”模式讲好“我和我的祖国”故事
- 15 ◎ 落实成果转化 促妇女儿童制度完善
- 16 ◎ 心理探索课堂 提升女性幸福感
- 17 ◎ 亲水健步行 感受西城美
- 18 ◎ “不一样的饺子”包着甜蜜馅

## 专题策划

19 ◎ 世界读书日 西城浸润书香

## 巾帼风采

24 ◎ 春风十里，不如奋斗的你

## 家文化

- 34 ◎ 2019年“首都最美家庭”揭晓
- 36 ◎ 西城20个家庭获评首都“最美”

## 生活驿站

- ◆ 健康
- 44 ◎ 关爱健康 从参与筛查开始
- ◆ 旅行路上
- 46 ◎ 光影津城

31 新闻速读

48 编读往来



# 巾帼心向党 礼赞新中国

## 用歌声颂扬祖国建设 用故事讲述祖国发展 用笔墨书写对祖国的深情

“我和我的祖国，一刻也不能分割。无论我走到哪里，都流出一首赞歌。”春日京城大地，祖国赞歌处处飘扬。首都广大妇女群众用歌声颂扬着祖国的建设、用故事讲述着祖国的发展、用笔墨书写着对祖国的情怀。

为迎接新中国成立70周年，全国妇联举办“巾帼心向党·礼赞新中国”群众性宣传教育活动。4月13日，在全国千个社区“妇女之家”同时开展活动，北京30个社区“妇女之家”同日联动。西城作为联动会场之一，在德胜街道新风中直社区搭建起表演舞台，

居民自编自导自演，用精彩的文艺形式为祖国献礼。全国妇联的娘家人和市区领导与居民聚在一起述说家国情怀，歌唱美好生活，共同祝福祖国繁荣昌盛！

上午10点，在一阵欢快激昂的鼓点声中，活动正式开始。全国人大常委会副委员长、全国妇联主席沈跃跃、全国妇联副主席、书记处书记吴海鹰、全国妇联宣传部部长刘亚玫，北京市委常委、市委组织部部长魏小东，北京市妇联党组成员、副主席赵丽君，北京市妇联副巡视员孙凤兰，西城区委书记卢映川，西城区人大常委会主

任杜灵欣，西城区政协主席章冬梅，西城区委常委、区委组织部部长程昌宏，西城区妇联党组书记、主席李高霞、西城区德胜街道工委书记孙广俊，西城区德胜街道工委副书记、办事处主任王中峰出席了此次活动。

据了解，“巾帼心向党 礼赞新中国”群众性宣传教育活动将持续到10月下旬，全区各街道的“妇女之家”将以“唱响祖国颂歌、讲好中国故事、写出家国情怀、献礼祖国华诞”四项活动为主要内容接力开展丰富多彩、寓教于乐的群众性活动。





### 深深家国情 “万金”家书字字浓情



“我们都沐浴着新时代的阳光，感受着新中国带来的幸福生活，新时代新作为，我们一路奔跑，我们都是追梦人……”合唱与广场舞《我们都是追梦人》让现场充满了青春与活力的气息。

共和国70年光辉历程、伟大成就离不开每一个人、家庭的参与和付出，同样，每一个人、每一个家庭的

幸福生活都和祖国的发展息息相关。在活动现场，来了特殊的一家人，他们是西城区获得“2018年全国最美家庭”荣誉称号的一家人——丈夫董蕴琦是清华才子，妻子张凤鸣是妇产科医生。1979年，张凤鸣被委派到了非洲索马里进行援助。夫妻二人在异国分离的838天里写下生活的点滴，诉说着

小家庭对团圆的期待。这些家书背后更折射出中非两国的深厚友谊。朴实无华的家书写尽了普通中国人的家国情怀，感动了现场所有观众。

随后，社区舞蹈队表演的舞蹈串烧《幸福中国》继续浓情，跳出了新时代的新气象，跳出了当代生活的美好和精彩。



### 悠悠民族情 精妙剪纸凝团结真意



在当天活动中，德胜街道在现场展示了一份特殊的纪念礼物，一幅展示了中华人民共和国56个民族大团结的剪纸作品。

除了展示作品，让现场观众欣赏剪纸的精妙与魅力，这副剪纸作品的作者——剪纸非遗传承人陈玉

梅也来到大家面前，深情介绍了此副剪纸的背后的深情与故事。这幅剪纸是全国56个民族的特色服装展示图，共长11米，花费了半年时间进行创作，这也是目前全国唯一一幅56个民族的展示型剪纸，彰显着祖国和谐，象征着民族团结。

当年，陈玉梅一共制作了两幅剪纸作品，其中1幅作为“国礼”送给了外宾。

欣赏完这份特殊的礼物后，学习剪纸的孩子们走上舞台，为大家送上童谣表演《剪纸谣》，用清朗的声音祝福祖国和谐美丽。



### 绵绵感恩情 《我和我的祖国》送祝福



在当天主题活动中，除了浓浓的情感，还有鲜艳的色彩——火热神圣的中国红。北京西城作为离红墙最近的地方，拥有光荣，也拥有使命——绝对忠诚、责任担当、首善标准，西城人自编自演的《红墙连万家》把西城人对“红”的理解演绎出来，博得阵阵掌声。

即将到来的新中国70岁华诞，70年披荆斩棘、70年风雨兼程，在红火热烈的氛围中，大家都有很多心里话想告诉祖国母亲。“我是郑青，一名普通的人民警察。我将用生命的光芒，点亮平安中国的万家灯火。有我们在，请放心，敬礼！”“我是刘好，是西城区妇幼保健院院长。健康所系，性命相托。我们将用全心全意，换取首都妇女儿童十分满意。”“我是王慧力，是一位

平安志愿者，我家四代都是西城大妈，作为西城人我感到非常自豪！”在活动现场，六位来自各行各业的代表以及社区居民代表纷纷说出对祖国最真挚的祝福。

道不尽的感恩，说不完的心里话。德胜门社区合唱团和全体观众合唱《我和我的祖国》把全场氛围推向高潮。氛围火热，歌声悠扬，当天活动在全场观众手中挥动的五星红旗和对祖国的祝福歌声中落下帷幕。

下一步，按照全国妇联统一部署，北京市妇联还将以“巾帼心向党 礼赞新中国”为主题，以“妇女之家”、新时代文明实践中心、妇女儿童活动中心等为主要阵地，以互联网为重要平台，组织动员各族各界妇女“唱响祖国颂歌、讲好中国故事、写出家国情怀、献

礼祖国华诞”，激发广大妇女的家国情怀、爱国热情、民族精神，以实际行动奋力建功新时代。西城区妇联也将根据区位特点，组织开展特色活动，动员广大妇女和家庭参与进来，共同献礼共和国70岁华诞。

■ 想要了解当天活动更多精彩，扫一扫码上知道。



## 区妇联举办“国际家庭日”暨书香·家·春秋第八季主题活动 相伴同悦读 共抒家国情



5月11日，区妇联以“相伴同悦读 共抒家国情”为主题，在红楼公共藏书楼举办2019年国际家庭日暨书香·家·春秋第八季主题活动。市妇联副主席马红萍，区妇联主席李高霞等市、区领导及“最美家庭”代表等百余人参加活动。

当天，清脆的童声拉开了书香四溢的活动序幕。对家庭而言，亲子阅读不仅仅是一种陪伴，也是家风的传承，更是培养孩子们家国情怀的最好方式。在“书写人生”“阅读家庭”“歌颂祖国”三个篇章中，全国最美家庭代表、

“书香·家·春秋”阅读活动的参与者和青年阅读爱好者们分别以“朗读者”的身份讲述各自的读书故事、分享阅读心得。

随后，与会领导为孩子们赠送图书，鼓励他们享受阅读快乐，在阅读中健康成长。现场还以诗歌快闪的方式再现了我们国家不同历史时期的风貌，令在场观众仿佛穿越时空的隧道，感受到新中国成立70年来国家发生的巨大变化，体会到“有了强的国，才有富的家”。活动在全场齐诵《国家》中落下帷幕。

此次活动以书为媒，从家庭阅读出发，鼓励全区广大家庭在阅读好书中传承良好家风和中华优秀传统文化。同时，2019年是寻找“最美家庭”活动开展第六个年头，西城区积极行动，发动越来越多的家庭自荐、他荐，“寻美”活动如春雨般浸润千万家庭，以好的家风支撑起好的社会风气。下一步，区妇联将把家庭亲子阅读活动与寻找“最美家庭”活动结合起来，开展更多丰富多彩的亲子阅读活动。鼓励更多家庭争当“书香家庭”“最美家庭”。

### 链接 “书香·家·春秋”项目介绍

2016年，区妇联推出“书香·家·春秋”家庭阅读项目，提倡“三个半小时”阅读理念，即每天自主

阅读半小时，每天全家阅读半小时，每天放下手机自省半小时。活动自开展以来，每个季度向家庭推荐书单，发放漂

流图书，举办相关主题活动。3年多来，活动先后发放漂流图书1万多册，有近千个家庭、4000多人参与。



### 声音 “我们的生活充满书香”

“我们的信仰是红色的，传承的旗帜也是红色的。无数先烈用鲜血染红了我们的旗帜，我们不建设好他们所期盼向往、为之奋斗、为之牺牲的共和国，是绝对不行的！”

——区检察院 孙光辉

“当父母开始陪孩子读书，当孩子开始和父母读书，当每一个家庭都养成良好的家庭阅读习惯，我们的生活就会是书香生活，我们的国家就是书香中国。”

——北京最美社区书店“甲骨文·悦读”经理 张璟煜

今天带着外孙女一起参加活动，特开心，这不仅是因为我们收获了图书礼物，更是因为在这场活动中，学到了新知识，感受到了生动的红色教育。日常生活中，我们一家很重视对孩子进行陪伴阅读，今年，外孙女6岁了，我也从她的身上，看到了阅读发挥的重要作用，无论是识字还是表达，都有一定的能力，而今后，我也希望带着孙女参与更多的阅读活动，我们一起成长。

——董廷家庭

有幸参加这场活动，感觉非常荣幸，家人在公益的读书空间工作，我们也成了志愿者，这个过程这也就是我们一家的生活中充满了书香。我感觉这场书香·家·春秋活动举办的特别及时，不仅让人们有了一个放下手机，精心阅读的机会，还让更多人认识到了阅读、学习的重要性。我希望这样的活动能多举办，让更多家庭成为阅读的种子，推动文化薪火相传。

——张毅家庭

# 国际家庭日 西城上演“最美家庭”故事

家既是出生、成长的地方，也是接受养育、学会做人的“始发站”，不论时代发生多大变化，家风、家训都是堂永不过时的“必修课”。国际家庭日期间，各街道组织了丰富多彩的活动，让我们一探究竟吧。

## 新街口街道 寻找幸福密码



5月12日，新街口街道举办2019年家风原创微视频展示“最美心街之家——寻找幸福密码”活动。

西城区妇联主席李高霞在活动中致辞，她表示，党的十九大以来，习近平总书记高度重视妇女事业和妇女工作，对妇女工作提出了新要求，妇女是社会主义现代化建设事业的一支重要力量，在社会生活和家庭生活中发挥独特作用，新街口街道妇联举办此活动旨在号召大家建设好家庭、涵养好家教、树立好家风，坚持立德树人，推动形成家家幸福安康的

生动局面。希望各级妇联组织要把对广大妇女的引领、服务、联系落到实处，最大限度激发广大妇女的积极性、主动性、创造性，引领广大妇女在区域各项建设中发挥半边天作用。

“爷爷，家是什么啊？”“家是我们的生命之所……”伴随着爷孙两人的对话，展示活动中“爱小家”的篇章正式开始。整场活动以祖孙两代人探寻“家”的秘密为主线，从“爱小家”“爱大家”“爱国家”三个篇章为到场的观众讲述了地区温馨的最美家风故事。

情景剧《家风》讲述了新街口一户普通人家中发生的故事，展现了小家如何幸福的密码。西四北三条社区居民以《我是新街口居民，我骄傲》为题进行了一场精彩的主题宣讲，从一个生长、生活在新街口地区居民的视角讲述了近年来街道发生了哪些翻天覆地的变化，讲述了我们不仅要爱小家还应当爱大家。新街口街道社区妇联主席的诗朗诵《家中有国 国中有家》告诉我们只有国家稳定与富强，才能让我们的小家安稳与幸福。

## 大栅栏街道 表彰“最美家庭”



5月13日，大栅栏街道“最美家庭”表彰暨国际家庭日主题活动在老舍茶馆举办。活动中揭晓2019年大栅栏最美家庭并为获奖家庭颁奖。

“注重家庭、注重家教、注重家

风”观众通过一段短片了解大栅栏街道居民是如何身体力行传承最美家风的。现场还邀请到老舍茶馆的于静为大家讲述大碗茶创始人尹盛喜与他女儿尹智君之间的故事。通过父女之间

的温情互动启发大家，好家风应当怎样传承？

社区的书法爱好者把家风家训创作成书法作品在活动现场与大家分享。

## 德胜街道 孩童敬茶孝亲



5月11日，德胜街道妇联与30个家庭齐聚一堂开展“敬茶孝亲·温暖传承”亲子活动。整场活动分为三个环节：溯源国际家庭日、敬茶孝亲茶艺体验和温馨时光书写贺卡。

整场活动中最令人感动的莫过于小朋友们在老师的指导下，双手捧杯奉茶给自己的爸爸妈妈。这一温馨画面尊敬父母、孝顺父母是中华民族的传统美德像中国的茶文化一样源远流长，需要孩

子们传承和发扬，让孩子们从小注重培养尊老敬亲的礼仪。

活动结束后，家长纷纷表示，“让孩子明白，尊敬孝顺父母，这次活动太有意义了。”

# 区妇联召开第二届执委会第五次全体会议

## 选举产生28名正式代表参加北京市第十四次妇女代表大会



5月7日，西城区妇联召开第二届执行委员会第五次全体会议，选举产生了西城区出席北京市第十四次妇女代表大会代表，65名执委参加了会议。

西城区妇联党组书记、主席李高霞主持会议。会议对西城区出席北京市第十四次妇女代表大会代表候选人预备人选作了情况说明，并介绍了代表候选人的基本情况。大会审议通过了《西城区出席北京市第十四次妇女代表大会代表选举办法（草案）》，采取无记名差额选举的方式，选举产

生了西城区出席北京市第十四次妇女代表大会正式代表28名。代表涵盖妇联、教育、公检法、区直机关、国资委、工商联、街道社区、卫生、文化体育、城建环卫、统战、中央市属单位、科技园区及两新组织等多个领域，并向基层一线倾斜，充分体现了广泛性、先进性和代表性。

李高霞主席代表区妇联向新当选的28名代表表示祝贺并提出三点希望：一要增强政治意识。牢固树立“首善标准”和“红墙意识”，深入基层一线，认真听取妇女群众的心声，把

各界妇女群众的意见、意愿反映好，不辜负全区妇女姐妹的重托。二要增强责任感和使命感。认真履行代表职责，充分发挥代表作用，积极为妇女事业发展建言献策，加强与参会的各族各界、各行各业优秀代表沟通交流学习，展示西城女性优秀的精神面貌。三要依法履责。积极参加会议，严格遵守会议纪律和选举程序，会议结束后，要认真传达会议精神，切实贯彻落实好会议精神，带领本单位、本行业、本系统广大妇女为建设美好西城贡献巾帼力量。

# 区妇联为“全国巾帼文明岗”授牌

4月17日，西城区妇联党组书记、主席李高霞一行4人分别到西城区2019年荣获“全国巾帼文明岗”的两家单位——北京DRC工业设计创意产业基地、西城区第一图书馆文献借阅一部举行授牌仪式。

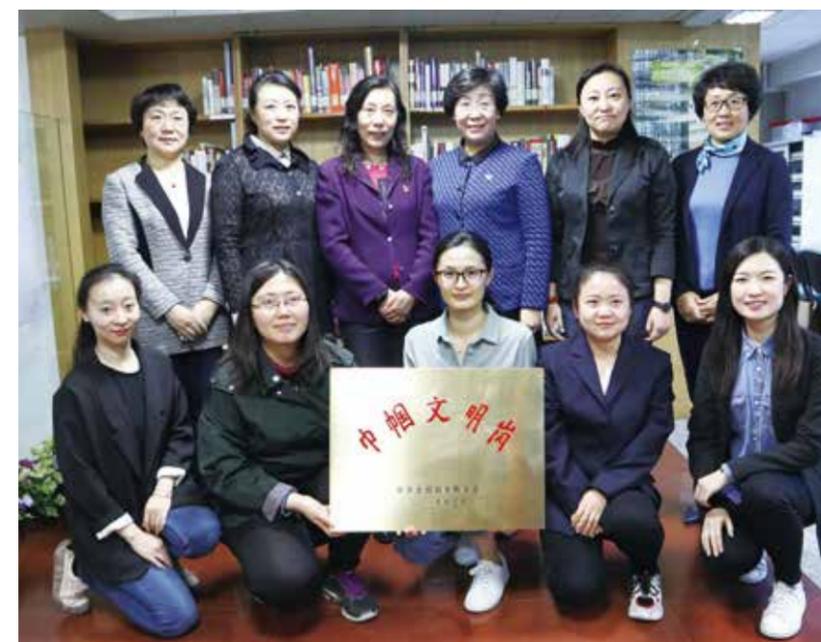
北京DRC工业设计创意产业基地是北京市首批文化创意产业集聚区之一、首个以工业设计为核心产业的基地，现有员工20人，其中女性16人，她们利用各自的专业知识立足岗位，在创意产业园区建设运营管理、设计产业孵化体系、培养高精尖创意人才等方面发挥着独特的作用，彰显了自强不息、坚韧刚毅、智慧豁达的新时代女性风采。

西城区第一图书馆文献借阅一部现有员工5人，全部为女性，平均年龄不到32岁，她们奋斗在一线，在做好基础服务工作的同时，注重创新服务，在文化助残、德育教学、百姓读书学习、构建和谐社会等方面不断满足读者群体化、个性化阅读需求，以先进的服务理念和新颖的服务内容，走在全国公共图书馆前列。

李高霞对她们的成绩分别做了充分肯定，并希望她们，一要珍惜这份来之不易的荣誉，继续引领行业前沿，打造独具特色的“全国巾帼文明岗”，达到“设一个岗、带一批人、挂一个牌、树一面旗”的成效；二要发挥典型引领作用，彰显榜样力量，面向社会传递向上向善的温暖潮流，带动更多女性岗位建功、岗位成才；三要搭建共建共享平台，整合资源彼此借力，凝聚巾帼力量，共同为西城发展贡献巾帼之志。

李高霞同时也表示，妇联组织将对工作在一线倾心奋斗的女性，建立关心关爱机制，助力“她成长”，让优秀女性不仅有社会责任感、成就感，还要有幸福感、获得感。

北京DRC基地总经理王萌萌，西城区



第一图书馆书记、馆长樊亚玲分别代表单位接受授牌并表示，妇联“娘家人”亲自把奖牌送到基层，这让她们内心备受鼓舞

和鞭策。今后一定会加倍努力，当好“带头人”和“领头雁”，团结带领姐妹彰显新作为，建功新时代。

区妇联最美家风百姓宣讲团获评“西城区优秀百姓宣讲团”

# “百姓宣讲+”模式讲好“我和我的祖国”故事



4月25日，西城区召开2019年百姓宣讲工作部署会。区妇联“最美家风”百姓宣讲团获“西城区优秀百姓宣讲团”荣誉称号。

自2014年起，区妇联每年挖掘10余名宣讲员，组织他们以整体组团或个人专题宣讲的形式走进社区、街道、企业和社会组织，在全区开展了近50余次百姓宣讲活动。目前，已有数千名群众获益。

这些宣讲员中，有坚强独立、无私奉献的伟大母亲，也有文采飞扬、情感细腻的诗人，有奋战一线、坚守岗位的优秀女性，也有孝老爱亲、热心公益的社区居民，更有传递良好

家风家训的皇族后人。他们在不同领域奋斗、生活、奉献，传递和谐向善的人生观和价值观，传递中华民族家庭的美德。

在此次百姓宣讲工作部署会上，西城区妇联“西城女性”微信公众号获得区2018年度百姓宣讲活动优秀微传播奖。区妇联宣传教育部陈静被评为“优秀组织者”。西城区妇联“西城女性”微信公众号在2018年发布了《从全职妈妈到全职志愿者 这条路她走了13年》《好家训、好家风！看启暗实验学校书记于文红讲家风故事》等系列百姓宣讲的好文章、好故事，将身边的感动传

递，将正能量弘扬。

2019年的百姓宣讲工作中，区妇联将结合区域特色打造精品宣讲团，采用青年群体欢迎的、富有时代感故事，探索开展“百姓宣讲+”模式，围绕“我和我的祖国”主题，挖掘故事线索，围绕庆祝新中国成立70周年这一主题摄制优秀微视频。同时，做好现有百姓宣讲、微博、微信账号的运行和维护，完善网络矩阵建设，发挥党员在各级各类宣讲团的模范带头作用，健全常态化工作机制，讲好百姓故事，弘扬家庭美德，树立良好家风，为建设美好西城贡献萤火之力！

西城区妇联与西城律协女工委召开座谈会

# 落实成果转化 促妇女儿童制度完善



日前，第三届西城区律师协会女律师工作委员会七人前往西城区妇女联合会，就今后如何继续共同开展工作进行了座谈。西城区律师协会副会长任燕玲及女工委主任齐红玲，副主任郭然、任鸿雁、刘媛、靳丽娜，副秘书长赵淑娜出席了本次会议。

西城妇联主席李高霞，副主席陈玉芳、傅立红，调研员黄润英以及各个科室的负责人参加了会议。李高霞

主席对西城律协女工委几年来的各项活动、本届女工委的工作重点及已开展的活动给予了充分的肯定。

在本次座谈中，西城律协女工委介绍了妇女儿童法律研究中心初步提出的研究课题，妇联同志们就如何开展调研给予了指导和建议。西城律协女工委与妇联双方就共享妇联工作平台的信息与资源、共同打造女律师法律服务品牌、共同提

升女律师社会影响力等多方面达成共识。

双方一致认为，在妇女儿童发展事业方面应兼顾前瞻性、针对性、实操性，共同提出合理化、有时效性的课题进行研究形成报告或建议、意见，并积极落实成果转化以促进妇女儿童制度的发展和完善，充分发挥妇联和女工委的引领作用。

### 区妇联机关党员参观郭守敬纪念馆和西海湿地公园

## 亲水健步行 感受西城美



“看，这里的环境多美啊，晨起、饭后都能来这转转，锻炼身体，愉悦身心，百姓生活在西城太幸福了……”4月26日，区妇联机关党总支组织机关在职党员干部和退休老党员三十余人，参观了西城区爱国主义教育基地郭守敬纪念馆，并游览了什刹海西海湿地公园。

郭守敬是元代杰出科学家，在天文、水利、测量、历法、算法等领域多有建树，他开创永定河、白浮泉引水方案，奠定了今天北京的城市供水格

局。在位于什刹海北岸的郭守敬纪念馆，大家认真聆听讲解，观看郭守敬生平事迹展，对古代先贤的坚强意志和实干精神钦佩不已。

在西海湿地公园，什刹海风景管理处副主任张瑞生为大家讲解了什刹海地区“吹哨报到，抱团执法”和街道综合执法实时化平台建设的相关情况，通过绿化景观提升、贯通步道系统增加人文景观等措施，西海“亮出岸线、还湖于民”成为北京内城里一片充满自然野趣的湿地空间，成为市

民的亲水乐园。大家走浮桥、观芦苇、看野鸭，在打通后的环湖步道上健步行，看鱼儿在清澈的湖水中悠游、野鸭绕着芦苇嬉戏，大家加深了对“城市与自然和谐共生”的理解与认同，也感受到西城区科学治理、品质提升的丰硕成果。

大家表示，通过参加活动加深了自己对区情的了解。作为首都核心区的党员干部，要知西城、爱西城，与时代共同奔跑，以奋斗逐梦圆梦，以优异成绩迎接新中国成立70周年。

## 心理探索课堂 提升女性幸福感



日前，西长安街妇联举办“幸福女性·从心开始”心理探索培训活动。街道机关干部、街道妇联执委成员单位女性、社区妇联主席等参加了此次活动。

在当天活动中，国家二级咨询师、南开大学、青岛大学、北京中医药大学等创业导师、心理咨询师督导，本义心理工作室创始人、首席咨询师，创睿思、明光教育联合创始人薛艺老师为培训做了精彩演讲。

第一期第一堂课，薛艺老师从“心理探索成长自我，还我本来面目”出发，提升心理认知，觉察当下生活，深入浅出地分析了现代女性在责任、家庭、事业、人生目标等方面遇到的困惑和压力，帮助女性增强自知力，觉察力，使她们更加了解自己和社会。

在培训的三个小时里，全体与会人员轻松的环境下，结合心理团体动力，互相沟通讨论，从心理结构到



深层心理情结探索进行疗愈，开拓人生新的可能。

课堂形式丰富有趣，贴近生活，又具有专业性，深受妇女群众欢迎，大家纷纷表示，要培养积极、乐观的心态，做一名家庭事业均成功的女性。

“幸福女性·从心开始”活动以“提升辖区女性的幸福感”为宗旨，通过参与一体验一感悟一成长的过程，

增强女性心理适应能力和抗挫能力，使她们正确认识自我，收获幸福。培训内容的设置从需求出发，贯穿全年，分为初中高三期课程，同时开展线上成长学习和答疑沟通互助，既有探索女性在婚姻家庭生活中遇到的两性矛盾、育儿困惑的内容，又有职场女性所需要的人际提升、抗压解压的课程。

婚恋交友沙龙4个月办7场

# “不一样的饺子”包着甜蜜馅儿



4月20日，一场“爱在一起·缘聚西城”婚恋交友沙龙活动在北京君颐华润酒店举行。青年人们在擀饺子皮、包饺子等接地气的比赛环节中拉近了距离，加深了了解，最终5对青年朋友成功牵手。

在游戏互动环节的生活才艺大比拼之“擀饺子皮、包饺子”比赛中，大家个个踊跃展示，现场气氛热烈。通过这一轮互动，青年人很快拉近了彼此距离。随后的交流环节，更让大家在享受欢乐交流的同时增进了对彼此的了解。

结合世界地球日这一时点，主持人还做了精彩的演讲，倡导大家关爱地球、关爱生命，过健康低碳生活，得到了现场青年朋友的支持和响应。

本场活动促使5对青年朋友牵手成功。在活动结束后，主持人安排成功



牵手的朋友留下来品尝大家的参赛成果——“不一样的饺子”。

此次活动由西城区妇联、西城区妇女儿童发展中心主办，西城区幸福

阳光家庭服务中心承办。在2019年的前4个月中，西城区妇女儿童发展中心已经组织了7场不同场次、不同形式的交友活动，服务人数达300人。



# 世界读书日 书香润西城

生活不止眼前的苟且 还有诗和远方的田野

最是书香能致远，学习之乐乐无穷。4月23日是“世界读书日”，这期间，西城区各街道举办了丰富多彩的文化活动，他们读书、朗诵、绘画、分享，领略读书带来的奇特感受！



## “盲人观影” 映话书香



世界读书日，白纸坊街道举办了“传递书香·快乐阅生活”活动。

活动中，国学讲师祁海靖老师用亲切、风趣的语言融合生活中发生的各个事例进行讲解，将《论语》等国学经典内容变得通俗易懂。

“咱们梅家从你爷爷起就一直小心翼翼地唱戏……”伴随着电影开场，坊间书阁第二场活动开始了。坊

间书阁四层多功能厅内正在播放经典影片《梅兰芳》，不过此次的电影放映过程有些不一样，在播放影片的同时还带有解说，观众则统一佩戴眼罩“观看”。原来，这是为了让大家体验“盲人观影”。两个多小时的电影，大家不但仔仔细细“看”完了，而且还理解了大部分情节。“观众”连连称赞，对老师的解说敬佩不已。

“盲人观影”是本次读书日活

动的一大亮点，坊间书阁作为西城区首家开展有声电影放映的图书馆，希望能通过本场“映话书香”放映活动，让更多人关注残疾人的精神文化需求，通过举办“世界读书日”活动，不仅宣传传统文化，也让读者精神生活更加丰富多彩。

未来，坊间书阁还将开展共悦书香阅读会、传递书香图书交换会活动，推动老中青走进图书馆。

## 大栅栏街道 品读经典 浸润书香



恰逢4月23日“世界读书日”之际，大栅栏街道市民服务中心举办了第三届“品读经典·浸润书香”世界读书日系列主题活动。4月19日至4月20日期间，共四场不同的活动，分别为“经典书香”、“映话书香”、“共悦书香”、“传递书香”四个主题。

中华文化促进朗诵专业委员会理事



李军老师为大家讲解自己原创的文章，与读者深入交流朗读技巧及心得，并邀请读者一起朗读文章经典段落。

第二场活动中，领读老师谢景懿向大家介绍了自己所编写的书籍，并与读者分享多样的写作手法。结合书中的原创诗文《我与牛街礼拜寺的玉兰情结》，生动形象地描绘出玉兰树的婀娜多姿，让读者仿佛身临其境。

第三场主题活动为亲子阅读分享会共邀请到10组家庭参加，老师为孩子们讲了三个小故事，激发小朋友们的阅读兴趣。

第四场主题活动为图书互换，大栅栏的居民读者朋友带着自己家中闲置的书籍来到图书馆互相交换图书，并交流读书心得，营造了浓浓的书香气氛。

## 天桥街道 以诗会友 咏颂时代



4月23日，天桥永安诗社、天桥书画院迎来了成立12周年庆典活动。此次活动以“壮丽七十载 走进新时代”为主题，共同庆贺诗社、画院成立十二周年，喜迎伟大祖国七十周年华诞。

社区合唱队以一首《我和我的祖国》唱响爱国赞歌。诗人们通过声情并茂、激情满怀的朗诵将他们对祖国母亲的满腔热爱，淋漓尽致地表现出来。



“我是一个退伍的老兵，青春年华成长在军营，保家卫国是我从军的初衷。我是一个退伍的老兵，虽然两鬓斑白腰腿变硬，但抢险救灾我还想往前冲。我是一个退伍的老兵，常把英烈的事迹讲给孩子们听……”家住永安路社区年近80高龄的老革命战士李云也来到了活动现场，献上一首由他自创自演的诗朗诵《一个退伍老

兵的情怀》，字里行间中流露出老一辈革命战士的亘古不变的家国情怀及以天下为己任的胸襟。

书画院的草根画家挥毫泼墨，用线条勾勒出伟大祖国的宏伟蓝图及和美永安的美好生活，活动现场还穿插京剧表演、歌曲演唱等多种艺术形式，以欢乐喜悦的气氛传递积极向上的正能量。

## 德胜街道 书香漂流 文化传递



世界读书日期间，德胜街道妇联“德风润万家”系列活动——书香漂流 文化传递活动在德外大街西社区举行。来自社区的20余名居民朋友齐聚一堂，朗读美文、分享心情、制作书签，此次活动以“遇见”为主题，带领居民朋友度过充满书香气息



的美好时光。

“初看春花红，转眼已成冬天，人生啊，就像一条路，一会儿西，一会儿东，匆匆，匆匆……”活动中，居民纷纷领读美文，分享文字带来的感动。在随后的压花书签DIY环节，大家拿起工具制作独有的压花书签，并在书

签上写下喜欢的名言警句，为生活增添浓浓的书香气息。

德胜街道妇联主席曹春梅说：“希望参加此次活动的居民朋友能够带动家庭成员养成‘爱读书 读好书’习惯，让读书成为每个家庭的精神纽带，共同营造书香家庭、书香社区。”

## 西长安街街道 热爱阅读 爆笑分享



正值4·23世界读书日来临之际，西长安街街道联合北京图书大厦携手自忠小学开展“热爱阅读 成就自我”主题讲座，讲座邀请《路小鹿爆笑日记》作者梁茸茸主讲。

在讲座中，梁茸茸与孩子们积极



互动，一个个问答惹得孩子们爆笑声不断。“把大象放冰箱分几步？”“三步！”“那把大象从冰箱里拿出来呢？”“首先，冰箱里得有大象才行！”一个搞笑的小问题说明了一个学习的大道理：有输入才能输出！

整个讲座过程中，梁茸茸从主角路小鹿三个阶段故事分享了他的学习成长历程，孩子们都听得津津有味。讲座最后，梁茸茸将图书赠送给学校，让孩子们能随时阅读，并爱上阅读、爱上学习。

## 支招 5个妙招让孩子爱上阅读

4月23日是世界读书日，全国妇联家庭和儿童工作部在2019年继续在广大家庭中广泛开展“书香飘万家”亲子阅读活动，活动倡导2-6岁

儿童与家人亲子共读，培育亲情、共同成长，让孩子从小养成读书习惯，爱读书、读好书。您有多久没陪孩子读书了？

如何让孩子喜欢阅读呢？在此和分享5个小妙招，让亲子阅读成为成长与幸福的打开方式，快来和孩子开启一段书香之旅吧。



- 第1招** 如果有孩子年龄相近的家庭，可试着组成“家庭群组读书会”。不但可共读共聊共玩，在聚会时还可以交换书看。
- 第2招** 孩子幼小时，先不急着“读懂”一本书。先不讲这本书里有什么大道理，从让孩子摸摸书、抱抱书开始，与书连结亲近的情感。
- 第3招** 朗读时，偶尔在书上指出关键字，但并非急着以“识字”为诉求。目的是知道好听的故事，是来自文字；而认得几个字，也让孩子有成就感。
- 第4招** 为孩子准备一本笔记书，记下他的阅读想法，或他说的故事。偶尔拿出来，念给他听，孩子会很兴奋。孩子是天生的作者，每个孩子的脑子里，都装满了无数有趣的故事，鼓励孩子多说。
- 第5招** “三个固定”培养良好的阅读习惯。“三个固定”为固定时间、固定频率、固定地点，养成习惯以后会像吃饭睡觉，变成生活的固定路线一样。

还等什么，现在就开始吧！

## 书单 2019全国家庭亲子阅读推荐书目

最好的教育是陪伴，最好的陪伴是阅读，亲子阅读以书为媒，以阅读为纽带，让父母和孩子共同

享阅读的乐趣，共同学习，一同成长。全国妇联邀请国内权威部门和阅读指导专家，推荐200本适合不

同年龄段孩子的优秀读物，在此，《西城女性》选取这些推荐书目的一部分，与您共享。



《阿兔的小瓷碗》	连环画出版社
《叽叽！叽叽！》	明天出版社
《爸爸变成了什么？》	中国少年儿童出版社
《宝宝绘本馆·童趣篇》	天津人民美术出版社
《杯杯英雄》	外语教学与研究出版社
《别让太阳掉下来》	中国和平出版社
《猜一猜我是谁？》	河北教育出版社
《成长，不慌张》	中国妇女出版社
《穿花衣》	朝华出版社
《错了？》	广西师范大学出版社
《打灯笼》	连环画出版社
《大脚姑娘》	贵州人民出版社
《豆豆游走的二十四节气》	童趣出版有限公司 编 人民邮电出版社
《高个子蛇》	童趣出版有限公司 编 人民邮电出版社
《工程车总动员》	长江少年儿童出版社
《花公鸡》	新疆青少年出版社
《节日体验立体绘本：中秋节》	陕西新华出版传媒集团 未来出版社
《今天，我可以不上学吗？》	连环画出版社
《快乐的小蜡笔》	新蕾出版社
《蓝马和苍鹰》	北京少年儿童出版
《姥姥的布头儿魔法》	二十一世纪出版社集团
《六十六头牛》	明天出版社
《门兽》	明天出版社
《嘟嘟快乐成长系列·自理能力培养立体手工书》	中国人口出版社

《企鹅冰书：哪里才是我的家》	湖南少年儿童出版社
《水獭先生的新邻居》	连环画出版社
《我爱便便》	童趣出版有限公司 编 人民邮电出版社
《我爸爸是军人》	中国少年儿童出版社
《我是花木兰》	中国少年儿童出版社
《我是谁》	海燕出版社
《我想要只虎纹猫》	童趣出版有限公司 编 人民邮电出版社
《我依然爱你》	连环画出版社
《小狗梅西》	明天出版社
《小黑和小白》	明天出版社
《小老鼠又上灯台喽》	中国少年儿童出版社
《小溪》	童趣出版有限公司 编 人民邮电出版社
《小青虫的梦》	湖南少年儿童出版社
《寻找鲁冰花》	连环画出版社
《一个人的小镇》	中国少年儿童出版社
《萤火虫女孩》	接力出版社
《章鱼先生卖雨伞》	接力出版社
《菜市·夜市》(2册)	北京联合出版公司
《大个子叔叔的野鸟岛》	中国少年儿童新闻出版总社
《地球的笔记》	广西师范大学出版社
《鄂温克的驼鹿》	接力出版社
《福星高照小笨仙儿》	朝华出版社
《给儿童的诸子百家寓言》全6册	中信出版社
《给孩子的京剧》	漓江出版社
《怪叔叔》	明天出版社
《怪物爸爸》	新世纪出版社
《花花草草和大树，我有问题想问你》	广西师范大学出版社
《饺子和汤圆》	连环画出版社
《金鸟》	四川少年儿童出版社
《狼来了，人来了》	二十一世纪出版社
《龙的传说》	河北少年儿童出版社
《陪伴》	北京联合出版公司

# 春风十里 不如奋斗的你

## 西城区“十佳女企业家”风采展示（二）

2018年西城区妇联在区国资委、工商联系系统开展了“十佳女企业家”评选活动，并在今年3月3日举办的“家国情·同欢庆”主题家庭日活动中进行了隆重的表彰。表彰会上，市、区领导为获得西城区2018年度“十佳女企业家”荣誉称号的女企业家们颁发证书，勉励她们不忘初心、牢记使命，继续为区域经济社会发展贡献智慧和力量。

她们“巾帼不让须眉”的精彩故事彰显了新时代女性的榜样力量，她们不仅是西城的骄傲，更是全区广大妇女扬帆新征程、追梦新时代的榜样。上一期，我们看到了5位女企业家的故事，本期，让我们一起看看另5位的精彩故事吧。

### 朱丽俐

#### 一缕茶香助数万茶农致富



一杯春露暂留客，两叶清风几欲仙。经过二十载俯首耕耘，如今，在北京更香宁红茶业有限公司董事长朱丽俐的带领下，更香有机茶产销量位居全国第一，成为中国有机茶第一品牌，产品远销英美等国家。宁红集团宁红茶更是成为第18届亚运会礼茶。

1998年，朱丽俐从浙江来到北京，成立北京更香茶叶公司。2015年12月注册成立更香宁红公司。目前，公司在浙江武义、广西横县、云南普洱、福建安溪、江西修水等地建立5大茶叶基地，拥有茶园10万多亩，其中有机茶园面积6万多亩，有机茶产销量位居全国第一，“更香”品牌成为中国有机茶第一品牌。五大茶叶基地联动，直接带动10万多山区农民增收致富。

朱丽俐带领的团队坚持绿色先行，强一产、优二产、活三产，提高绿色生态农业全产业链收益，将精准扶贫户纳入合作社入股或就业，让贫困户户户有产业，人人有收入。走出了“市场+品牌+企业+基地+科研+农户”，打造绿色产业链扶贫新路。成立茶叶专业合作社，以修水县何市镇范浆村为例，范浆村改造、新建了5500亩茶园，村里10多户贫困户以土地入股，合作社将茶园施肥、整枝等日常管理和茶叶采摘工作，委托给范浆村和周边松林、火石、大里等村的200多户贫困户。

3年来，为贫困户增收200多万元，加上土地流转收入，人均年增收3000多元。据不完全统计，他们在修水县30多个乡镇兴建了茶叶初加工

厂，揪住完善合同、订单、按劳按股分红、保底收购、股份分红、订单收购的“牛鼻子”不放，与农民专业合作社、贫困户深度融合，将精准扶贫户纳入合作社入股或就业，让贫困户户户有产业，人人有收入，带动了江西数万茶农走上了致富之路。

在互联网营销上，朱丽俐团队成立了电子商务中心，在淘宝天猫、京东商城开设了更香旗舰店和宁红旗舰店，在手机端开设了更香微店和宁红微店，通过网络营销这种现代营销方式，将更香有机茶和宁红茶销往国内外市场。同时，他们还助力“一带一路”建设，利用有机茶和老字号的优势，积极与商务部、外交部、贸促会对接，让更香有机茶销往欧盟，让宁红茶走向国门。



### 霍文斌

#### 中国茉莉花香飘千万家

霍文斌，1995年进入北京张一元公司，先后担任公司多个管理职位，2015年6月至今任北京张一元茶叶有限责任公司总经理兼任中国茶叶流通协会副会长、中国茶叶流通协会名茶专委会副主任委员、北京市茶叶协会副会长职务。2017年当选为西城区人大代表。

霍文斌不断强化政治思想理论及专业知识的学习，利用个人时间参加北大光华学院的高级经营管理培训班，考取高级评茶师职业资格。工作中，从公司提出打造“中国茉莉花茶领导品牌”品牌战略定位以来，霍文斌注重发挥作用，带领职工认真贯彻落实公司战略定位，增强企业战略自信、团队自信、品牌自信、产品自信，发挥企业自身的资源优势和品牌特色，全

面聚焦主业茉莉花茶，全力推进品牌战略的从1.0版、2.0版、2.0升级版到2.0加强版的实施，带领业务部门加快产品结构的转型升级和散茶向包装化过渡的进程，合理制定生产计划，调优存量，做优增量，近年来，以张一元茉莉龙毫、茉莉白龙、茉莉毛尖、茉莉雪毫、茉莉玉芽、茉莉金龙袍为代表的六款金奖系列花茶，带动了花茶整体销量和销售额的双增长，目前花茶销量已经占到总销量的85%以上，消费档也呈现出从中低端向中高端快速转变的趋势，抢占了市场先机，受到业界高度关注。

在业务上，她注重钻研，不断探索完善生产链各环节的管控，在茶叶生产季节，她深入福建、广西等生产基地，实地掌握生产加工进

度、生产过程中的成本控制和质量控制，只要发现问题，她都会带领业务部门认真查找问题、分析问题，最终解决问题。

2017年，在霍文斌和业务部门的努力下，公司重点建设项目张一元茶叶检测中心经过三年的紧张筹备，顺利通过国家CNAS实验室认证，检测得到70多个国家和国际组织的认可，为产品质量又增安全保障。目前，张一元公司已经在行业内率先建立起现代化、高水平的全产业链供应体系和国内一流的茶叶检测实验室，成为业界典范，三年来，企业效益稳定增长，张一元品牌连续多年蝉联中国茶叶内销榜首，中国茉莉花茶领导品牌的影响力日益稳固，张一元茉莉龙毫连续三年蝉联北京国际茶业展特别金奖。



梅凤玲

扶贫助困彰显企业社会责任

梅凤玲，现任长城人寿保险股份有限公司副总经理、合规负责人、首席风险官，北京市政协委员、北京市特约审计员，民革北京市委委员、北京市委经济工作委员会委员副主任、北京市委妇女工作委员会委员、民革西城区委委员、西城区委妇女青年工作委员会副主任、西城区委第九支部副主委。曾荣获民革“全国优秀女党员”，“全国参政议政先进个人”，民革北京市委“先进个人”，民革北京市委西城区委“先进个人”、“先进党员”，金融街集团“先进工作者”等称号。

梅凤玲从事金融保险工作23年，2005年作为北京市金融高级管理人员引进到长城人寿保险公司。作为公司的创业元老，她凭借着丰

富的从业经验，为长城人寿的创业、发展、壮大做出了重要的贡献。目前，长城人寿保险已在全国12个省市设立分公司，机构总数超过200家，资产规模近400亿，公司连续五年跻身“中国服务业企业500强”，先后获得“中国寿险行业最具发展潜力品牌”“最受百姓喜爱的保险品牌”“最受信赖的保险公司”等多项殊荣。

作为民革党派成员、政协委员，梅凤玲经常深入基层倾听民声，积极反映民意，为促进区域经济发展，维护区域社会稳定贡献了智慧和力量。

在关系社会民生、金融保险、京津冀发展、国企改革创新、涉台等方面，主笔撰写了《关于进一步完善机制加强合作，打造首都经济圈》等近30份调研报告，其中《关于进一步

加强和完善北京市农业保险》等多份调研报告荣获民主党派优秀调研成果一等奖。

多年来，梅凤玲通过公司、母校、民革党派等多个平台，为困难学生、灾区受灾人群、社区贫困人员多次捐助钱款、衣物、书籍，她作为民革西城区委妇女专委会副主任，参加民革西城区委与玉桃园书香驿站联合开展的公益项目捐赠活动，在帮扶救助困难群体、助力和谐西城发展方面做出了一定的贡献。公司积极投身公益事业，履行社会责任，建立“萌芽100”公益品牌，建成“萌芽100”爱心图书室128座，累计向城镇农民工子弟小学和农村贫困地区小学捐赠图书35万册，超过40万人受益，公司荣获“最具社会责任感企业”。



金聆

打造首都城市文化发展新名片

金聆历任华融综合投资公司办公室主任、总经理助理，金昊公司董事长，文化公司、天桥公司董事长等职务，现任金融街投资公司总经理。

金融街威斯汀大酒店是集团独立开发的第一家五星级标准的酒店，由金昊公司负责开发建设。作为公司董事长，金聆参与并负责酒店自购地、建设、筹备直到运营的全过程。面对项目工期紧、任务重、缺乏相关专业人员和建设经验等诸多困难，她奋力前行，大胆创新，在项目开发过程中，通过管理公司提前介入、引进专业咨询公司等方式，提高了专业性和效率；在建设阶段，创新采取了委托开发建设模式，委托控股公司负责项目建设工作，既借助了专业力量，又降低了开发成本；在项目筹备阶段，通过1+2+3的采购模式，实现了对采购过程的全面掌控，有效节约了费用。威斯汀酒店在她的带领下，项目建设质量与时间得到了良好保障，顺利实现按期开业。在先进的管理模式运行下，项目建设资金得到了有效的监管和利用，节余资金1000万元以上，树立了集团内项目预算控制的典范。酒店开业后，以优质的服务在行业中迅速打开了局面，获得了良好声誉。

为做强做优金融街集团文化板块，集团委托金聆担任文化公司和天桥公司董事长。她迅速转变角色，一手抓影院与广告经营管理，一手抓天桥演艺区开发建设。

在她带领下，首都电影院在经营能力、管理水平、连锁拓展等方面取得重大突破，首都电影院西单店票房收入连续五年保持在6000万元以上，且位居全国单体影院前列；金融街影院于2012年3月开业，开业首年即实现盈利，2013年票房收入继续大

幅提高，较2012年增长77%，成为金融街区域重要的文化配套设施。

天桥演艺区项目是市区政府的重点产业项目，作为项目主要负责人，她潜心钻研业务，深入调研论证，开拓园区开发思路，带领全体员工迎难而上、创新工作，在天桥演艺区总体规划、项目建设、剧场运营筹备、项目招商等方面取得重大进展。2015年11月20日实现了天桥艺术中心的盛大开业。同时金聆同志也兼任天桥艺术中心运营公司的董事长，带领团队努力践行将天桥艺术中心打造成为“北京的文化中心，百姓的艺术殿堂”的发展目标。2016年上演剧目近600场，接待来自国内和21个国家及地区的艺术团体150余个，吸引不同年龄层近50万人次观看。如今，天桥艺术中心作为新天桥的标志，已成为西城乃至首都城市发展新名片。



薛蕊

### 扎根社区建设获蔡奇书记点赞

薛蕊，现任北京金融街物业管理有限责任公司党委委员、常务副总经理，并且承担公司对外新闻发布等相关工作。

2014年9月，公司投资设立健康管理公司，打造符合国情、具有亲情特色的养老产业，作为养老服务板块负责人，薛蕊致力于团队的培养。融泽养老照料中心获得北京市民政局颁发的优秀单位称号。2017年，中心“以人文关怀为导向的养老机构风险管控实践”项目荣获第三十二届北京市企业管理现代化创新成果集体一等奖。

薛蕊积极推进“怡己”品牌延伸，2018年在所管物业开设收发业务和洗车业务，植入物业传统服务，利用物业资源拓展新的业务领域，为提升客户满意度提供了新的支持，为物业公司经营提供了新的利润增长点；薛蕊提出物业服务

要依靠科技解决公司所面临的困境——劳动力、能源成本的不断上升，倡导“科技兴企”的管理理念，2017年，公司完成项目机房智能化监控平台建设，通过数据资源共享，实现远程实时监测查询功能，大幅提高设施设备管理效率，节约人工成本。近期，她在物业服务中探索引入AI技术，尝试设置智能机器人完成部分物业服务工作，致力于利用科技手段降低劳动成本，提升物业显性服务品质。

薛蕊时刻牢记国有企业的责任和担当，积极履行企业社会责任，在首都疏解整治、构建社区和谐、环保等方面做出了积极贡献。

绿水青山就是金山银山，2018年4月，在“世界地球日”来临之际，薛蕊策划组织北京、天津、上海、广州、重庆等11个城市的物业管理项目，联合聚力启动“11城联动——环

保五日行”活动，呼吁业主节约能源保护环境，通过签署倡议书、环保达标的形式，引导大众树立“人与自然和谐共生”的理念，此次环保活动吸引到上万名业主的热情参与。2018年10月，薛蕊带领团队组织“筑爱你金融街”活动，以首善标准推行环保理念。

作为金融街区域项目党支部书记，薛蕊积极组织“共产党员献爱心”捐款，开展公益捐书、公益捐献衣物、河南兰考捐资助学等活动，带领党员干部献爱心。同时，大力推进与社区共建共赢，开展“践行红墙意识、扎根社区建设”系列活动，组织党员干部走进金融街街道所辖社区，走到普通百姓身边，为老人义务测血压、理发、更换电气元件及灯泡等，推进社区服务水平迈上新台阶，得到了北京市环境检查组和蔡奇书记的认可。



70年风雨征程，70年岁月峥嵘。西城区妇联面向全区居民朋友开展“致敬新中国成立70周年”故事征集活动，通过生活中点滴的变化，展示西城区经济社会、建设日新月异的变化，生动描绘出西城人民在实现中国梦过程中所呈现的中国精神。本期开始对部分作品进行展示，以飨读者。

### 电话漫谈

作者/德胜街道六铺炕南小街社区 张婉君

在我家的茶几上，躺着一部白色的电话座机，许多天也没有电话铃声。偶尔传来几声电话铃声，老伴儿就会戴上花镜，查阅长长的电话显示，多数时间都决定是不接电话。亲朋好友都用微信联系了，谁还用这落后的电话座机呢？电话机应该也很无奈。

在中华人民共和国刚成立的前几年，电话在老百姓心里很神圣。心中向往的社会主义，就是“楼上楼下，电灯电话”。

在我刚参加工作时，我所在的科室和办公室用一个电话，和我同科室的老李的妹妹在通州区。通州区的电话号码是9字号的，属于半长途性质。每次老李的妹妹来电话时，办公室的小王就急忙跑过来喊：“快，老李电话。”这时老李就要到办公室去等他妹妹再打过来再接，有时要等很长时间。

我从来没有打过长途电话，觉得

很神秘。我先生说：“哪天我带你到总机去打。”他们单位的电话有总机分机，还有长途台，可是后来也没有了。当时除了单位办公电话，只有邮局可以打公用电话。

1982年9月22日，第一批共22个代币公共电话亭，在东长安街等繁华地段出现，打一次市内电话5分钱。后来又发行了电话卡，打公用电话就方便了，最后每次话费四角。有一年出现了一种叫寻呼机的小物件儿，一个小方盒子别在腰带上，还要露出一角，以便别人看见。如果寻呼机发出吱吱的叫声，大家都会觉得很神奇。如果你腰上别着寻呼机，再和别人说有事呼我，那就是特有面子的事情。可是寻呼机的好景不长，没几年就退出了历史舞台。其实寻呼机的作用也就相当于现在的电话显示，接听的时候还是得要电话座机而且还得满世界寻找公用电话，也不太方便。到现在

我也不明白，手机和大哥大是不是一回事儿，因为我都没有用过。

1985年，我先生因公到加拿大卡尔加里工作半年，那时家里还没有安装电话，更交不起那昂贵的国际电话费，所以我们还是鸿雁传书。就在这期间不知何时，电话就在北京普及了，几乎家家都安装了家用电话。要安装电话座机还要排很长时间队。后来我姐姐家先安装了电话，我就和先生商量好，每周日下午5:00我带着两个孩子到姐姐家去等他的电话。他从那边打过来，这样联系就方便多了。

时光如电。也就30多年的时间，家用电话就由辉煌走向寂寞。现在我家一人一部人工智能手机。我这个70多岁的老太太也学会了玩微信。我还经常和在美国读书的外孙女打视频电话，增加隔代的沟通。真是不是不知道，世界真奇妙。

#### 小链接

**征集时间：**即日起-2019年9月30日

**征集要求：**1. 字数不超过2000字，为原创作品，未公开发表过。

2. 题目可自拟，稿件以第一人称撰写。

3. 实名投稿，并附联系方式（手机号码）、100字内个人简介。

参与的居民朋友在邮件中注明“部门（单位）名+致敬新中国成立70周年征集活动”，报送至区妇联宣传部邮箱：xichengnx@163.com



助老达人

“老吾老，以及人之老”是华夏几千年的传统美德，在西城，除了在家庭中传承、践行孝道，社区为老志愿者们也用行动传递着暖暖的爱心，传递着特殊的孝理念。《西城女性》开辟“助老达人”栏目，挖掘咱西城女性中的助老典型，讲述暖心故事。

## 助老达人刘秀英：让暖风吹进老人心窝



63岁的刘秀云是一名社区退休党员也是一名社区志愿者，同时她也是大栅栏街道石头社区助老服务队第四分队的队长。多年来，刘秀云一直活跃在志愿服务的第一线。

四年多来，刘秀云带领组员们一同传递暖暖的爱心，7名队员服务社区18名空巢老人，她们用爱心、耐心和责任心开展助老服务志愿服务，受到了老人们喜爱和街坊四邻的赞誉。

其实本身作为一位老人，刘秀云也还处在一个“上有老下有小”的阶段，家里的琐事也很多。刘秀云的父母已经80多岁了，身体也不好，她经常是家里家外一起跑，不仅要照顾家里的老人，还要尽可能地社区老人们服务。

刘秀云和队员的服务对象，既有孤寡老人，也有空巢家庭。行动渐渐不便，但身边却没有亲人陪伴，这

种孤独感、寂寞感可想而知。在这期间，刘秀云带领小队的姐妹们就充当起了女儿的角色，每周定期到家中陪老人聊天，为老人提供情感沟通，使老人得到精神慰藉和寄托。

刘淑英大妈无儿无女，老伴生病住院期间，刘秀云对刘淑英大妈的照顾可以说无微不至，刘秀云每天都要跑到医院看望，了解情况，帮助老人拿主意，安慰老人，并帮助老人办理了老伴的后事，让大妈的心得到一丝丝安慰。

刘秀云的举动深深影响着自己和的爱人和孩子，他们在刘秀云背后默默地支持，让刘秀云没有后顾之忧地参与助老活动。今年3月的一个晚上，刘秀云的儿子出去上厕所时，发现培智17号边上的厕所着起了火，火势蔓延得很快，眨眼间厕所旁的垃圾桶已经被烧得变

形扭曲，厕所后窗的纱窗已经被烧破……眼见大火越发不可收拾，他立刻转身向自家门跑去，他一边大叫喊来了母亲和邻居帮忙，一边跑到消防箱旁，将灭火器取出。他使用灭火器进行灭火，丝毫不惧，随着周边居民的加入，火情被控制下来……刘秀云和儿子合力勇救人民财产的事迹在整个社区中被流传开来……

刘秀云常常说：“我们要用爱心、孝心去孝敬每位老人，对他们要尽职尽责，用我们的行动影响下一代，教育下一代，让我们将爱老敬老的好传统一直发扬下去。”其实，在西城像刘秀云这样的助老志愿者还有很多，他们像春风吹进老人们的心田，让他们感觉到温暖。一想到他们，老人的心中就充满了温柔。

## 霍淑凤荣登“中国好人榜”

日前，白纸坊居民霍淑凤荣登“中国好人榜”，成为了咱西城的骄傲。霍淑凤是公公婆婆眼中的好儿媳，是智障大伯哥眼里的好“妈妈”，是别人眼中乐于助人的“活雷锋”。霍淑凤用自己的原则和态度承担着生活中的多重角色，维持家庭的幸福和睦。2005年，公公去世。临走前，公公将最大的牵挂——大伯哥托付给了霍淑凤。当时大伯哥已56岁，但智力仅相当于两三岁的孩子。

霍淑凤以实际行动履行着对公公的承诺。霍淑凤亲切地称哥哥“佛爷”或者“宝贝”，看似戏谑的背后，却是她希望哥哥得到无微不至的照料。从最简单的洗脸、刷牙，到日常的穿衣、吃饭……如今，“佛爷”在霍淑凤的



精心呵护下，已经可以吃饭、洗手、过马路，还能与人沟通。这并非霍淑凤的全部，她还义务献血万余毫升，为灾区捐款数万元……多年来，无偿献血全国金牌、

北京市级孝星、西城区公德之星提名奖、北京榜样提名奖、北京市“三八”红旗奖章、首都最美家庭等荣誉，都成了对霍淑凤火热之心的最好奖励。

## 居民运动会品街巷古韵



4月11日下午，天桥街道永安路社区举办“品美丽街巷古韵，享社区治理硕果”春季运动会。

当午后的春风徐徐吹来，满园的青翠正在苏醒，永安路社区腊竹小广场里人声鼎沸。家住腊竹胡同的朱红霞早早来到活动现场，虽已年过半百，但她看起来却精神奕奕、充满活力，她踢起毽子来不慌不忙，保持着自己的节奏，一旁围观的几个年轻人给她竖起了大拇指。

此次运动会共设置了篮球拍拍拍、保龄碰碰碰、乒乓跑跑跑等六个集趣味性、娱乐性、协调性和健身性于一体的趣味运动项目，持续了2个多小时，吸引了近150位居民参加。居民纷纷拿出手机、相机，捕捉着一个个难忘的瞬间，定格下和美家园的变化。

“倒了、全倒了……好！”在保龄碰碰碰现场，小朋友们大显身手，只见他们手握皮球，站定、瞄准、轻轻一扔，小小的皮球脱手而去，不偏不倚地击倒所有瓶子。

### 40余件爱心毛衣送给和田儿童

4月18日，广内街道妇联举行“恒爱行动”——爱心毛衣捐赠仪式，现场收到41件毛衣、4条毛裤和一件热心居民捐赠的衣服。

早在今年1月举行的“恒爱行动”启动式中槐南、槐北、校场、西便门东里社区的巧娘们积极参与活动，39位巧娘共认领毛线50斤，准备编织42件毛衣、裤。经过2个多月的时间，巧娘纷纷带来编织好的毛衣和毛裤。

此次公益活动编织的爱心衣、裤通过北京市妇联送给新疆和田地区的孤残儿童，同时也带去西城区广内街道人们对孩子们的一片爱心，让孩子们可以感受到温暖，感受到祖国对他们的关爱，可以怀揣着一颗热爱祖国、热爱生活的心快乐成长、生活。



### “益家行” 编织手链活动走进西长安街



4月18日下午，西长安街妇联承办2019年市妇联“益家行”手工编

织手链主题活动。活动中，指导老师给大家讲解了

编织所需要的工具材料，常用的绳线有中国结编织线、玉线、五色线、股线，所用的工具有剪刀、皮尺、珠针、尖嘴钳、串珠针、镊子、打火机、垫板、透明胶、针线，常用配件有金银配饰、合金珠子（藏银）、亚克力珠子、琉璃珠和玻璃珠、陶瓷珠、木制珠子、天然石珠、金属配件等。

老师建议新手练习先用编织线练习基础结，熟练以后可以根据自己的需要选择材料。指导老师示范操作并讲解了几种编织手链最常见的方法，老师一对一辅导，大家互相帮助、交流心得，近2个小时的练习，每个人都收获了自己的作品。

# 家文化



# 2019年“首都最美家庭”揭晓

## 西城区18户家庭获评“首都最美家庭” 2户家庭获评“首都最美家庭标兵户”

5月10日，由北京市委宣传部、首都文明办、北京市妇联共同主办的“共抒家国情——2019‘首都最美家庭’揭晓活动”在西城区少年宫举办。

全国妇联书记处书记蔡淑敏，全国妇联家庭和儿童工作部部长陈晓霞，北京市妇联党组书记张雅君，北京市公安局政治部党委副书记、副主任杨明镜，北京市妇联党组副书记韦江、副主席马红萍，西城区区长助理刘蓬，以及来自市委宣传部、首都文明办等相关单位的领导出席活动。

活动在古朴的院落中，以一首《让爱住我家》拉开帷幕。六户“首都最美家庭”代表分别以爱国爱家、向上向善、共建共享为主题，现场分享了家庭的和谐故事，使现场观众深受感染。

### 爱国·爱家 诠释家国情怀



奥运冠军陈中家庭分享了他们一家三代与体育结缘的故事。体育精神有如传家之宝，维系家人间的暖暖亲

情，见证好家风的代代传承，也寄托着赤诚的爱国情怀。警察之家刘巍家庭，爷爷、父亲

和她三代从警，她和爱人还是“双警家庭”，为保护群众生命安全倾尽全力，忠诚奉献为国，理解尊重持家。



### 向上·向善 弘扬家庭美德



绿色环保的欧阳湘萍家庭分享了处处践行简约适度、绿色低碳生活的经验和体会，她们家还被2015年巴黎国际气候大会评为中国低碳样板家庭。

热心公益的胡亚捷夫妇既是演员，也是中国社会福利基金会烧烫伤关爱公益基金的发起人，他们秉持“少一个，再少一个烧烫伤者；多一个，再多一个幸福家庭”的信念，在公益路上奔走4年，被民政部授予“中华慈善奖慈善楷模”荣誉称号。

### 共建·共享 彰显家庭追求



奉献冬奥的郎恩鸽家庭分享了从羊信到滑雪国际教练的故事，从偏僻的冰雪小镇到国际大型滑雪场，郎恩鸽带动家人、带领乡亲成立“海坨农民滑雪队”，向世界展现中国新时代农民的风采。

“西城大妈”王慧力家庭从一家四代都是社区工作者，他们的家庭故事体现了热爱社区、建设社区、维护社区平安的朴素精神，传递着邻里互助、和谐友善的家庭美德，也践行着红墙意识。



活动中，揭晓了500户2019“首都最美家庭”名单，其中50户被评为“首都最美家庭标兵户”。出席活动的领导为最美家庭代表颁发了奖杯。整场活动在齐声合唱《我和我的祖国》中结束。

自2014年以来，市委宣传部、首都文明办和市妇联联合开展的寻找“首都最美家庭”活动广泛组织群众“晒家庭幸福、议家风家教、讲家庭故事、展家庭风采、秀家庭梦想、树家庭典型”，让每一户参与的家庭充

满获得感幸福荣誉感。六年来，全市涌现出各级各类“最美家庭”58.6万户。

在此期间，西城区注重最美家庭的挖掘、选树工作，同时深入挖掘和传承“红墙家风”，通过“家书十行、情暖红墙”国际家庭日主题活动、最美家庭表彰、为最美家庭拍摄全家福、红色家风故事分享等活动让更多家庭的动人故事、美好家风成为基层文明建设擦亮底色提供源源动力。



## 西城20户家庭获评首都“最美”

“共抒家国情——2019‘首都最美家庭’揭晓活动”中，揭晓了500户2019“首都最美家庭”名单，其中50户家庭被评为“首都最美家庭标兵户”。西城区20个家庭榜上有名，快来看看他们的故事吧。

### 首都最美家庭标兵户

#### 王慧力家庭： 四代“西城大妈”共襄平安



王慧力一家四代人都是西城大妈，她的祖父和母亲是家中第一代和第二代

代“西城大妈”。今年61岁的王慧力自2002年从单位内退后，就开始在展览路街道文兴街社区居委会工作，成为社区治安志愿者、社区人民调解员；现在是街道老年协会的副秘书长、展览路楼宇党建指导员。姜珊珊，王慧力的女儿，也加入了“西城大妈”团队，成了这个家庭的第四代“西城大妈”。

王慧力兢兢业业，参与志愿工作十六年。随着社会的发展变迁，以王慧力为代表的“西城大妈”的工作早

已不再是简单的治安治保，活动形式不断丰富。每到夏季和年末治安案件高发期，她就会在楼门口贴出一些醒目又温馨的提示，提醒居民注意安全。对新来的租房户及时上门联系探望，使他们增加归属感。楼道内的公用照明设备，她每天都检查，电快用完了就提前买，灯泡不亮了就及时更换。有时楼里有糊焦味，她就会在楼里询问一下谁家的饭糊了，看到谁家的电表亮起了红字并及时提示。

### 首都最美家庭标兵户

#### 毛众家庭： 发挥特长助力文明



毛众出身文艺世家，父母是老天桥艺人，自小耳濡目染，他在这行一

干也是大半辈子。而今年事已高，看到社区急需有特长的文化志愿者，他当即便报了名。在街道的全力支持下，毛众几经努力，成功创办天桥地区第一个草根曲艺队、第一个少儿公益培训班，成立了毛众文化工作室，组建了天桥少儿民俗艺术团。

风里雨里，没日没夜，毛众不讲任何条件，不拿一分工资。他培养学生，编导节目，甚至亲自登台表演。10年里，他带领团队深入机关、社

区、军营、工地、学校、企业慰老助残、拥军便民，参加各类演出和文化活动上千场次，直接服务各类人群几万人次，创作节目百余个，培训小学员近百人，志愿服务工时记录超过15000小时。毛众被评为五星级优秀志愿者，获“北京榜样”“中国好人榜”提名，荣获“身边雷锋·最美北京人”光荣称号。他的模范事迹被电台、电视台播报，被多家新闻媒体争相报道。

### 首都最美家庭

#### 陈秀丽家庭： 双军之家家国情怀



陈秀丽的家庭是一个双军人家庭，她和丈夫王平都是入党26年的解放军军官，由于军队的特殊工作性质，夫妻俩很多年都没有好好休个年假，有时连双休日也休息不了。特别是王平，有时一出差或值班就是几个月，如果赶上陈秀丽也加班或出差，孩子就只能在家吃方便面……

由于努力工作，王平先后两次荣立个人三等功、多次受嘉奖，陈秀丽也荣立三等功一次、多次受嘉奖。

儿子王嘉晨小学时是北京市红领巾奖章获得者；参加七色光鼓号队在新中国成立60周年国庆阅兵时接受胡锦涛主席检阅；去年以优异成绩考入南开大学，向党组织递交了入党申请书。

### 首都最美家庭

#### 贺赞家庭： 用爱换来最美时光



贺赞夫妻都非常热爱自己的事业，工作兢兢业业，他先后3次荣立集体三等功，1次荣获优秀共产党员，多次被评为优秀公务员并多次获嘉奖，妻子多次被评为优秀工作者。

为让父母更好安享晚年，夫妻俩省吃俭用，攒钱为他们在居住地购置了楼房。为让父母快乐，两人从情感

上、生活上、经济上安慰照顾他们。女儿小学、中学一直是市三好生，中学直接被人大附点招，现学习成绩处于海淀区年级前50名，女儿兴趣广泛，在国际象棋、素描、书法等方面多次获奖，2015年作品入选教育部主办的“人教墨香”书法大赛200副优秀作品，并全国巡展。

### 首都最美家庭

#### 黄俊荣家庭： 为空巢老人传递爱心



黄俊荣是鼓西社区居民，退休在家总想为社会做些什么，于是她选择了照顾身边的独居老人。

鼓西大街的杨静珍、王玉珍、金秀兰三位老人今年都已八十多岁了，她们的儿女因工作原因都不能天天陪伴在老人身边，黄俊荣主动承担起照顾三位老人的义务，这一做就是十年。

2010年，黄俊荣腰痛难忍，经诊断为腰间盘突出，必须进行手术，在腰间盘装上六个钢钉，经过一段时间的休养，她的腰得到了很好的恢复，又能为三位大婶做点事情了，对此，她非常开心。如今虽然还有很多不便，但三位老人确实需要帮忙时，她也会让爱人代劳。

首都最美家庭

康淑芹家庭：生活坎坷因爱变坦途



康淑芹今年 65 岁，是服装厂退休工人。其爱人赵仁杰与康淑芹同岁，是房屋建筑技术员，由于 21 年前的一场大病，中断了他热爱的建筑事业，至今一直卧病在床，生活不能自理。时年已 40 多岁的康淑芹一边上班，一边照顾病人，照顾家庭。

2015 年 9 月，赵仁杰又患上了尿毒

症，康淑芹一周三次推着赵仁杰去医院做透析。

康淑芹不仅把自己的家打理得井井有条，她还乐于助人，她住的院子是一个大杂院，有本地人也有租住的外地人，她每天都要把全院扫干净，冬天下雪扫雪防止滑到，夏天下雨也及时清扫院内积水。

首都最美家庭

李彦芳家庭：孝道传承誉满邻里



李彦芳的父亲和公公都是北京新华印刷厂建厂初期就参加工作，他们多次荣获五十年代的厂里和北京市的劳动模范称号。

2007 年公公、婆婆、母亲相继患重病住院的日日夜夜，每天要去医院送三顿饭，早上四、五点钟就起床，晚上安顿好老人睡下才回家休息，她

的付出得到医护人员、同病房的病人及家属的一致好评和赞赏。

李彦芳的外孙李圣一五岁半时报名参加书法班，每年春节都会写很多福字、寿字送给家人长辈，把福字拿到公园送给锻炼的老人，还把自己写的福寿字拿到学校社会实践活动义卖。

首都最美家庭

李玉兰家庭：纯孝之家和和美美



李玉兰的奶奶 96 岁去世，当时母亲已是 70 多岁的年纪了。父亲去世早，母亲一个人承担着伺候婆婆的重担。当时一直是奶奶当家，母亲每天给奶奶做饭洗衣，只要是奶奶说这个东西好吃，母亲从不动一口，全都留给奶奶。

1994 年李玉兰的大哥生病，大嫂急的患了精神分裂症。一家人哥儿几个负

责大哥，妯娌几个负责嫂子，甚至为嫂子洗尿裤，他们四处求医，自掏腰包买药，大家无怨无悔照顾他们一家人将近一年，直至大哥去世，嫂子病好。

后来母亲年事已高，患上了老年痴呆症，哥儿几个又无怨无悔地承担起轮流照顾老母亲的责任。在这几年中，妯娌几个也比着劲儿地孝敬母亲。

首都最美家庭

刘来石家庭：书香之家“学海无涯”



刘来石的家庭是个教师家庭，迄今为止，他也完全离开讲台，已经执教 50 年了。每年，他都会受聘于中央民族大学成教学院。去给大专毕业生升大学本科讲授“哲学”，“毛泽东思想概论”及“中国特色社会主义理论”等课。一家人共同的生活习惯是：读书、看报、翻阅杂志期刊，电视节目的《新

闻联播》《焦点访谈》必看必学，《北京新闻》《特别关注》也是必看必听。家里智能手机人手一个，有 iPad 三台，还有台式电脑两台，这些都在家人们的学习活动中发挥着快捷便利的辅助作用。家里供家庭成员学习阅读的藏书能有几千册，就连小孙女楠楠也拥有她自己的专用书架。

首都最美家庭

刘永家庭：怀揣医者仁心上高原



刘永和他的爱人都在宣武中医医院工作，俩人结婚二十余年，“低调做人，高调做事”。2016 年，接到卫计委援青医疗任务，年过五十的刘永作为国家重点研究室学科带头人、国家重点科室脾胃病科主任，担起了重任。初上高原，刘永是整个援青团队年龄最大、资历最老、经验最丰富的

医生，他为全体成员答疑解惑，从心理上给予安慰，并指导大家使用一些对症治疗的药物。鲁卫军是资深的主管护师，工作之余，经常帮刘永给青海玉树的患者邮寄一些当地买不到的药物，接待从青海玉树来北京的同志等，鲁卫军细心体贴，是刘永坚实的大后方。

首都最美家庭

马养水家庭：“身兼数职”守望家园



马养水是家住新文化街 137 号院的居民，担任着楼门院长、治安志愿者，小巷管家，身兼数职，他担任该院的院长已 10 多年，自从担任楼门院长和治安志愿者以来，兢兢业业，风雨无阻，认真负责从不计较个人得失，被大家亲切地称为“马叔”。

近年来，外来人口租住情况日益增

多。院里下水堵塞、堆放易燃物品、外来人口登记等事项都是马养水必管的。无论严冬酷暑，院子里的下水堵了，他第一个冲上去处理。每年的春节，他都是自告奋勇地报名值夜班，放弃了很多和家人春节团聚的时光，他说自己辛苦一点，可以让其它居民平安度过每一个春节，心里也很欣慰！

### 首都最美家庭 沈娟家庭：投身公益传递爱心



2013年12月，沈娟一家搬到新街口北顺社区，2014年12月，开始尝试在常青藤官园生活馆做“志愿者妈妈”的工作，负责阅览室图书管理、亲子课堂记录、小学生作业辅导等日常事务，她为能给孩子们解答作业疑问、能收集到孩子们的悄悄话，并悄悄为孩子们做些小事倍感开心。

安娜现在八岁了，一年级开始做生活馆的小学生志愿者，帮着扫地、整理图书、照看小宝宝，志愿服务的理念潜移默化地伴随着安娜的成长。

安娜的姥姥每天下午等孩子放学后，将做好的晚餐送到生活馆，开始是一人份，后来也改变了送饭风格，每次会带更多份量的简餐，让孩子们分享。

### 首都最美家庭 师文霞家庭：和睦家庭助力和谐



和为贵、和为美……师文霞从小在老辈的传统教育下长大，姥姥总是对她讲吃亏是福的道理。后来，师文霞组织了家庭，她把老一辈的“和理念”传递给孩子们。在他们家，吃亏是福成了一家人的口头禅。

跟随社区参观了中华家风展后，师文霞把“吃亏是福·家和万事兴”

升级为自家家训。

如今，师文霞已年过半百，她对和美家庭、和睦邻里、和谐社区的种种努力，也被孩子们看在眼里、记在心里。在今后的生活中，师文霞一家将把这份爱和良好的家风传下去，让家人们带着愉快的心情去工作生活，为和谐社会做贡献。

### 首都最美家庭 司春燕家庭：爱心助残文化惠民



司春燕毕业于中国戏曲学院，2011年考入西城区第一文化馆，在担任研创部主任期间，将盲人数字影院深入社区温馨家园，为盲人朋友播放电影，邀请志愿者为残疾朋友讲电影，受到大家的欢迎。2015年荣获优秀助残志愿者。

2016年辖区内的启喑学校与馆里要

求帮他们组建戏曲兴趣小组，她应邀出任学校的戏曲老师，连续三年义务辅导启喑学校聋哑学生戏曲身段表演。

作为工会主席，她还积极参加文化馆到社区的慰问等各项活动。

几年来，她坚持为社区百姓进行戏曲培训，更多的百姓通过参加培训班享受到了“文化惠民”的政策。

### 首都最美家庭 孙廷凤家庭：热心公益真心待人



孙廷凤家是一个祖孙三代同堂的大家庭，一大家子共八口人。孙廷凤的老伴松长茂，也是一位热心公益的老人，退休后一直在社区参加义务巡逻值班，在孙廷凤的支持下，松长茂没有请过一次假。

楼里有出租房在楼道里堆放杂物，社区找到孙廷凤协助，她几次上门

做工作，最终督促出租户清理了堆物，使楼道里的环境卫生得到了改善，楼内居民出行也更加顺畅了。

真心待人是他们全家的处事态度，与邻居都能够和睦相处，邻居们有些事情做不了或需要帮忙，他们都热心帮助，通过自己的微薄之力为需要帮助的邻居解决燃眉之急。

### 首都最美家庭 谢永安家庭：志愿之家发挥光热



谢永安有一个由祖孙三代组成的五口之家。谢永安退休前是一名人民教师，在教育战线辛勤耕耘了40余年。作为一名党龄30多年的老党员，谢永安退休后积极参与社区党组织的每一次活动。

为了给社区争得荣誉，他不畏酷暑，参加社区节目排练；为了给敬老

院的老人送去关怀，他精心设计节目，带病参加慰问，赢得了掌声。

谢永安的爱人景秀兰退休前在宣武区煤炭公司工作。退休后，她在街道的群防群治工作中十分积极，每每在楼道里遇到有陌生人出入，都会上前了解情况，“西城大妈”的称号名不虚传。

### 首都最美家庭 杨柳珍家庭：四世同堂欢笑不断



杨柳珍的家庭是一个四代同堂的六口之家，在家中，她是一名儿媳、妻子、母亲、外婆，要照顾好一家老小的日常生活，上有86岁的婆婆，体弱多病，下有4岁的小外孙，懵懂年幼。2018年的春节，婆婆不小心摔了一跤，在住院期间，杨柳珍和丈夫每日早出晚归，送饭值夜。婆婆出院回到家中因为

生活不能自理，吃喝拉撒全都要管，杨柳珍更是寸步不离。经过半年的调理和锻炼，现在婆婆已经能拄着拐棍在家中走动。

夫妻俩结婚35年来从未发生过矛盾、红过脸儿。夫妻之间、姑嫂之间相互关心、相互尊重、相互理解。家里笑声不断、充满着和谐气氛。

### 首都最美家庭 于尊家庭：书香药香爱心馨香



于尊家庭是西城区陶然亭街道的三代五口爱心之家，两位老人年近80岁，退休前是医生，乐于助人，传递书香。夫妻工作再忙，总无微不至地照顾老人。

去年，老父亲脑血管病住院3个多月，女儿女婿照顾老人从无怨言，总会想尽一切办法帮助老人康复，提高生活

质量，小外孙女也总给老人唱歌弹奏，逗老人开心。

从女儿幼儿园开始，夫妻俩就坚持带她参加自然环保、敬老义演、救助动物、希望小学助学和募捐建图书馆等志愿公益活动，传播环保理念，奉献爱心，2018年还组织捐助新衣给临沂革命老区希望工程。

### 首都最美家庭 张凤琴家庭：爱党爱国秉承初心



张凤琴的父亲是一名有着近50年党龄的老党员，在她小的时候，就教育她要有爱心，首先要爱党，爱这个国家。他在退休后，投入到社区志愿服务工作中，一直到年近80高龄。

在老父亲的影响下，张凤琴一直坚持着加入党组织的初心，最终在西城区统计局实现了她的愿望。

张凤琴的女儿在这种家庭氛围中成长，爱心的种子在她的心里深深扎下根。1998年抗洪救灾，她捐出了自己的压岁钱；2008年汶川地震，她捐出了自己的奖学金；2008年奥运会，她报名参加西城区志愿服务者，积极投入到奥运志愿服务工作中。

### 首都最美家庭 张晋明家庭：自编“家书”印刻时光



张晋明今年68岁，1970年加入中国共产党，在部队和北京市商务局各工作了20余年。

一家人共同编写了《永不忘怀的往事》回忆录，共计20余万字，500多幅图片，通过立人之本、艰苦童年、部队熏陶、北京商务等几十个小片段，讴歌了新中国成立和改革开放四十年的伟大

变革与丰功伟绩。

张晋明撰写的128首诗词歌赋被收入北京市商务局《老干部随笔》一书。他后来编印完成的《幸福的露珠》小诗集，汇集诗词歌赋355首，热情吟诵了祖国的美好和人民的幸福。

张晋明多次被德胜街道评为“先进志愿者”及“德胜好人”。

# 生活驿站



## 关爱健康 从参与筛查开始

宫颈癌、乳腺癌是危害女性健康的两大杀手，且发病有年轻化趋势，早发现、早治疗能免受许多痛苦，初期治愈率高达90%以上。“两癌筛查”是保障女性健康的“保护伞”，日前，西城区启动

2019女性“两癌筛查”活动，为使政府对妇女群众的关怀真正落到实处，各街道及时响应。

前不久，大栅栏街道妇联携手大栅栏社区卫生服务中心，开展“两癌”筛查防治宣传活动，积极引导

35-65周岁育龄妇女参与“两癌”免费筛查。什刹海街道也召开了“2019年度两癌筛查启动会”，并对相关组织宣传工作进行布置。其他街道也纷纷开展相关工作，使妇女群众真正享受到这一惠民政策。

生活小贴士

“两癌”筛查周期为：每三年一次  
筛查对象为：35-64岁的北京市户籍女性

本次周期为：2019年1月1日-2021年12月31日  
筛查时携带：本人有效身份证件

### 2019年西城区两癌筛查地点

筛查机构及电话	筛查时间	登记机构及电话	服务人群(户口所在地)
北京市西城区妇幼保健院 电话 63537985	周一、三 13:00-16:00	白纸坊社区卫生服务中心 电话 63517168	白纸坊街道
		广内社区卫生服务中心 电话 63037380	广内街道
		椿树社区卫生服务中心 电话 83169963	椿树街道
		陶然亭社区卫生服务中心 电话 63558386	陶然亭街道
		大栅栏社区卫生服务中心 电话 63029640	大栅栏街道
北京市回民医院 电话 63520892	周三、周五 13:00-16:00	牛街社区卫生服务中心 电话 63569289-8024	牛街街道
		广外社区卫生服务中心 电话 63367851	广外街道
北京市第二医院 电话 66038961	周一至周五 13:00-15:00	西长安街社区卫生服务中心 电话 66061122-8507	西长安街街道
		德胜社区卫生服务中心 电话 62388916	德胜街道
北京市西城区展览路医院 电话 68347628-8305 88378108-8305	周一至周五 13:30-16:00	展览路社区卫生服务中心 电话 68303996 68305469	展览路街道
		什刹海社区卫生服务中心 电话 66175093 18910615001	什刹海街道
新街口社区卫生服务中心 电话 66516328	周二、四 13:40-16:00	新街口社区卫生服务中心 电话 66516328	新街口街道
月坛社区卫生服务中心 电话 68039446	周二、三、五 13:30-16:00	月坛社区卫生服务中心 电话 68039446	月坛街道
		金融街社区卫生服务中心 电话 66013330-149	金融街街道



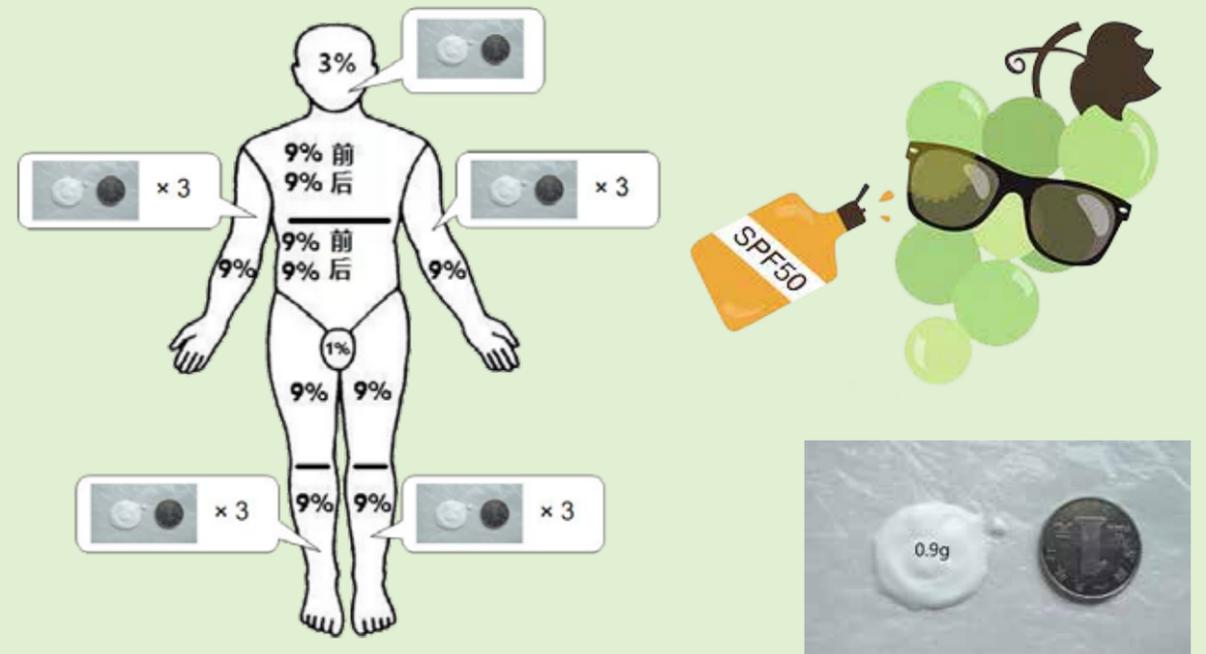
### 筛查预约

详情咨询户籍所在街道妇联/社区卫生服务中心

预约途径一：街道妇联宣传后统一组织筛查预约

预约途径二：社区卫生服务中心进行现场预约或电话预约

## “白过一夏” 防晒霜应这么涂



烈日炎炎，防晒越来越重要了，很多人都知道防晒霜不可或缺，不涂就像没穿衣服，坚决不出门。然而，不少人兢兢业业涂防晒霜，一个夏天过去还是晒黑了，特别郁闷。这是因为没搞懂防晒霜的特点：没涂够 = 没涂。

无论什么样的防晒霜，涂不够就和没涂一样，不仅浪费钱，还会被晒伤。

为什么呢？因为我们的皮肤不是绝对光滑的。无论如何保养，表面都会有细小的起伏，就像一个个小山丘。防晒霜涂上去后，并不会紧密均匀地贴在皮肤上。实际上，因为皮肤是凹凸不平的，所以涂在上面的液体都会往低处流，防晒霜也不例外。大

量防晒霜会流到皮肤的“山谷”里，变成“小水洼”，如果涂得不够，皮肤上的“山顶”部分，近乎于全露在外面，可以被紫外线轻易穿透。如果你有一支 SPF50 的防晒霜，开开心心每天都涂，但每次都没涂够，那实际上并没有太大的防晒效果，只剩“心理防晒”了。

涂多少才够？想要防晒霜均匀地覆盖皮肤，达到最佳保护效果，就一定要涂够 2 mg/cm<sup>2</sup>。脸部皮肤约为 450 cm<sup>2</sup>，根据前面说的标准，就要涂 0.9 g 防晒霜。简单来说，就是一元硬币大小。而胳膊、小腿这些常常暴露在阳光下的部位，用的就更多了，要涂“三块钱”大小的量。

这数据是怎么算出来的？因为我们的身体可以等分成 11 个区域，每部分皮肤都是总面积的 9%（约 1350 cm<sup>2</sup>），涂 2.7 g，正好是三个硬币那么大。头部皮肤有一大部分被头发覆盖，露出来的面部只占 3%，涂一枚硬币就好。

这么一看，一瓶防晒霜用不了几次就没了。别忘了，稍微胖一点的朋友还要多涂一点。然而日常生活中，因为怕油腻、怕浪费等原因，绝大多数人防晒霜的用量都远低于推荐量，大约只有它的 1/4，几乎没有任何防晒效果。这么多年的防晒霜，好像都白涂了。想要皮肤显得年轻，那就从下次涂防晒霜做起吧！

光影津城



李耀辉  
25岁，西城白领，  
从事新媒体运营。

旅行感悟

五一劳动节假期，去了天津。比起从网络上火起来的“喂儿都”，天津这个大名历史要悠久的多。漕运兴盛，海河蜿蜒流淌，街道建筑依河而建。天津味里有海水带来的腥味，也有煎饼果子飘来的香味，也有些江湖气，既重义气又讲实惠。每一幢小洋楼斑驳的墙上都雕刻着一个岁月的故事。



著名的“天津之眼”。



古文化街一瞥。



有人说“鼓楼”是天津市的发源地。



世纪钟印刻悠远时光

# 水调歌头·喜迎新中国成立七十周年

作者/德胜街道 苑福成

伟业辉千古，巨变世无双。沧桑七秩风雨，昂首立东方。开放改革壮举，科技创新发展，特色路兴邦。实现中国梦，华夏沐朝阳。

创奇迹，兴大业，气轩昂。激发制度活力，阔步奔小康。不忘初心信念，坚定鼎新革弊，实干铸辉煌。奋进新时代，国运日隆昌。

## 放声歌唱

### ——献给新中国成立70周年

作者/月坛街道 曹大良

泱泱中华兮悠悠古邦，  
远古文明兮灿烂辉煌。  
近代苦难兮教训沉痛，  
如今崛起兮繁荣富强。  
脱贫花开兮穷乡僻壤，  
低碳环保兮美景绿装。  
首创共荣兮一带一路，  
量子卫星兮全球名扬。  
领导得力兮万众心向阳，  
科技人文兮并翅飞翔。  
少年有志兮才华出众，  
古稀耄耋兮幸福安康。  
文明和谐兮风清气爽，  
伟大复兴兮实现梦想。  
七十华诞兮普天同庆，  
龙的传人兮放声歌唱！

## 国旗颂

作者/西长安街街道 李吉贤

- (一) 国旗母亲头上纱，  
清晨梳妆巧围扎；  
国旗与日同升降，  
五星北斗映光华；  
人人爱之如瑰宝，  
代代相传成文化。
- (二) 国旗乘船邀太空，  
飞遍海角与天涯；  
顺利返程回神州，  
旗红星亮如朝霞。
- (三) 天安门前升国旗，  
五星光华满华夏；  
升旗队伍雄又美，  
恰似百万雄兵马；  
各族亲人观升旗，  
情意满怀热泪洒；  
国旗天天冉升高，  
五星日日金光洒；  
国旗飘扬倡和平，  
五星再亮不称霸。
- (四) 世界大小国，  
建交来通话；  
使馆升国旗，  
五星耀天下；  
友好奏国歌，  
会谈传佳话。
- (五) 一带一路黄金酒，  
互赢百国成一家；  
一带合作千声赞，  
一路互惠万言夸；  
千次协作一带倡，  
百国获利一路达；  
千古丝线美如画，  
十全十美传佳话；  
文字著书入诗篇，  
声音入脑永牵挂；  
友谊越结越深厚，  
双惠越来越增加。



## 扫描二维码 关注西城女性



《西城女性》微信订阅号全新改版啦！改版后的栏目包括微资讯、乐活动、微地盘三大板块，其中微资讯包括新闻资讯、历史消息；乐活动包括寻找最美家庭、金书签读书活动；微地盘包括西城妇联官网、@我们、联系我们。

新改版的订阅号涵盖内容丰富，欢迎西城区朋友们扫描二维码关注我们，了解最新资讯，参与最新活动。关注我们以后，大家可以点击左下角“键盘”按钮给我们留言。

如果您是职场女性，欢迎与我们交流职场经验与心得；如果您热爱生活，欢迎与我们聊健康、秀美食、谈时尚；如果您是贤妻良母，欢迎与我们分享育儿经、理财经！微博、微信、邮箱、电话、QQ、杂志，我们全都有！只要您愿意分享，有趣的、实用的、印象深刻的尽管发来！官方微博“西城女性”一天24小时随您“爱特”。

### 【关注步骤】



1 打开微信，点击左上角“+” 点击“扫一扫”。

2 请将镜头对准二维码，扫描二 维码。

3 扫描成功，点击关注。

4 关注成功！

### 杂志征订

《西城女性》杂志是由西城区妇女联合会主办的内部交流双月刊，全年6期。2018年杂志征订工作目前正在进行中，欢迎各有关单位和广大读者征订。订户请将订回执发电子邮件至《西城女性》杂志社，我们将竭诚为您做好服务工作。  
咨询电话：010-83976184 电子邮箱：xichengnx@163.com

### 《西城女性》杂志征订单

收刊	单位部门		联系人	
	邮寄地址		邮编	
	联系电话		传真	
	订阅方式	<input type="checkbox"/> 单位 <input type="checkbox"/> 个人	电子邮箱	
订阅数量	-----份			