

举办传统赛事、水上运动、夜跑、公园马拉松、冰雪等百余场项目

丰台全民健身体育节邀您动一夏

本报讯(记者 曹言湖)6月30日,丰台区第十四届全民健身体育节启动仪式暨健身气功八段锦比赛在栋能魔王运动空间举行。来自全区51个机关、企事业单位、街镇的近500人报名参赛。当天,乒乓球世界冠军邓亚萍也受邀前来助阵。本次比赛由政府主办,区体育局、区直属机关工委、区总工会承办,旨在引导丰台区居民积极参与全民健身活动,进一步倡导科学健身意识,鼓励群众积极参与到强身健体的行列中来。

活动现场还特别邀请了李德印、崔仲三、田秋信三位太极拳大师同台表演,舒展的招式、轻盈的步伐、行云流水的动作,完美地诠释了太极拳刚柔相济、绵延不断的精髓,一招一式展现了太极运动的神韵之美、和谐之美。

比赛中,参赛人员以饱满的热情、团结的精神、

精彩的表现,展示出自己与团队的能力和风采,展现丰台区健身气功项目发展成果,不仅赛出了成绩、赛出了水平、赛出了风格,而且以赛会友,加强了与其他团队和健身气功爱好者的交流与互动。

自去年年底开始,丰台区健身气功推广活动的线上部分每日不间断推出功法视频教学,通过区属媒体平台“丰台体育”和“北京丰台”共发布50余期“推广健身气功,守护你我健康”专栏内容,包括八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀、太极拳八法五步、导引养生功、马王堆导引术、大舞等,阅读习练人数达25980人,收到良好效果。随后又在全区范围内相继开展了八段锦的集中培训和下基层培训。通过线上线下相结合的方式,为健身气功在丰台区的进一步普及收到了良好的效果。

区体育局相关负责人介绍,近年来,丰台区高度

重视全民健身工作,在全区建设了一大批群众身边的体育场地设施,有效地缓解了健身场地不足问题,在全区营造了浓厚的健身氛围,环境优美的健身场地、特色鲜明的健身活动,吸引了数以万计的干部群众参与其中,让大家在运动中尽享健康带来的快乐。尤其是在北京市第十六届运动会群众项目比赛中,丰台区代表团获得金牌总数第一的优异成绩,充分展示了全民健身丰硕成果。体育已成为展示丰台形象,弘扬丰台文化,塑造丰台品牌,凝聚丰台精神的重要窗口。

“本届全民健身体育节,我们将举办品牌活动、传统赛事和水上运动、夜跑活动、公园马拉松、冰雪等新型潮流项目百余场,预计参与人数近百万人次,力争将本届体育节打造成为群众的节日、体育的盛会。”区体育局相关负责人说。



抗战中的丰台

佟麟阁将军血洒南苑

“凡有日军进犯,坚决抵抗,誓与卢沟桥共存亡,不得后退一步。”这是卢沟桥事变时佟麟阁以军部名义向第二十九军官兵发布的命令。

北京,有条路叫佟麟阁路。丰台区还有一所以佟麟阁名字命名的中学。香山脚下兰涧沟,是佟麟阁将军的埋骨之地。佟麟阁将军墓于2021年3月被北京市文物局确定为北京市第一批不可移动革命文物。人们不会忘记这位卢沟桥事变爆发后在南苑率部抗击日军而殉国的将军。

佟麟阁是河北高阳人。1912年冯玉祥招募新兵,佟麟阁毅然投笔从戎。九一八事变后,佟麟阁响应冯玉祥的号召于1933年5月参加抗日同盟军,担任抗日同盟军第一军军长。佟麟阁积极与北路前敌总指挥吉鸿昌等密切配合,出兵张北,先后收复察东康保、宝昌、沽源,又乘胜挺进克复多伦,抗日同盟军军威大振。

华北事变后,民族危机进一步加重。佟麟阁任第二十九军副军长兼军事训练团团长,在南苑代理军长,直接负军事指挥之责。佟麟阁身负第二十九军指挥重任,时时以国家处境之危、二十九军责任之重教育官兵,他还随时将敌我情况报告南京政府和冯玉祥,使上下无所隔离。他对人说:“中央如下令抗日,麟阁若不身先士卒行,君等可执往天安门前,挖我两眼,剜我两耳。”

卢沟桥事变爆发时,佟麟阁在南苑召开的军事会议上慷慨陈词:“中日战争是不可避免的。日寇进犯,我军首当其冲。战死者光荣,偷生者耻辱;荣辱系于一人者轻,而系于国家民族者重。国家多难,军人应当马革裹尸,以死报国。”

1937年7月28日上午,日军步兵在飞机和炮兵的掩护下,从东、南、西三面向南苑发起空中和地面进攻。集结于丰台的日军主力同时向南苑进攻,切断南苑守军北平方向退路。佟麟阁命令部队撤往大红门,但日军很快集中兵力包围大红门,佟麟阁指挥部部队边打边撤,并率领左翼部队不断向日军突击。率部撤退至时村时,遭遇日军的伏击,佟麟阁腿部受重伤,卫兵让他退而裹伤,他大喊道“事急如此,怎能退而裹伤?抗战事大,个人安危事小”,仍坚持带伤指挥作战,后来头部又受重创,壮烈殉国,时年45岁。

佟麟阁将军是抗日战争中为国捐躯的第一位高级将领。他的遗体被寻获时,全身浴血,面目模糊难辨。佟麟阁骨骼寻获后,夫人彭静智及子女含悲收殓,隐姓埋名,寄厝于北平柏林寺,寺中方丈出于对将军抗日爱国精神的敬慕,即使是北平沦陷,也始终严守秘密,直到抗战胜利后国奠于香山。

佟麟阁路上的纪念雕塑,时间停留在1937年7月28日佟将军殉国时刻。

1937年7月31日,国民政府发布褒恤令,追赠佟麟阁为陆军上将。1938年3月12日,中国共产党举办追悼抗战阵亡将士大会,毛泽东称佟麟阁“给了全中国人以崇高伟大的模范”。1979年,民政部追认佟麟阁为抗日阵亡革命烈士。2009年,佟麟阁被评为“100位为新中国成立作出突出贡献的英雄模范人物”之一。

(区委党史办 供稿)



“劳动之花”绽放丰台

本报讯(记者 曹言湖)6月29日下午,由丰台区总工会主办、北京市劳动人民文化宫协办的丰台区职工第38届“五月的鲜花”文艺汇演(决赛)在丰台工人俱乐部职工剧场举办。

此次汇演活动经过前期预赛、复赛的激烈比拼,最终26个单位参演的13个节目脱颖而出,进入决赛。节目涵盖了声乐、器乐、舞蹈、诗朗诵、戏曲、杂技等多种表演形式,其中不乏原创作品。

活动中还举行了2023年五一劳动奖颁奖仪式和丰台劳模宣讲团授旗仪式,出席活动的领导为获得五一劳动奖的先进集体和个人颁发了奖牌和证书,为文艺汇演的获奖单位颁发了奖杯。

探索和破解社会治理难题 推动街道升级、蜕变、跃迁

丰台街道启动社区书记工作室

本报讯(通讯员 蔡旖旎)6月30日,丰台街道开展2023年丰台区丰台街道社区书记工作室启动仪式,辖区老党员、院校代表、党课讲师、社区(村)书记齐聚一堂。活动现场以三级党校阵地为依托,将辖区18个社区(村)书记全部纳入实践导师,为党课资源单位颁发证书。

“城市治理的‘最后一公里’在社区,基层治理的‘最后一百米’在社区。为充分发挥社区党组织书记的传帮带作用,提升党建引领社区治理水平,打造政治和业务素质全面过硬的社区带头人队伍,丰台街道在传帮带中打造党建引领基层治理新阵地——丰台街道社区书记工作室。”丰台街道相关负责人介绍,“丰台街道社区书记工作室聚焦带教培养、创新研究、交流互动、品牌引领四大职能,是党建引领社区治理出人才、出经验的重要平台,依托具有资深社区工作经验的优秀社区党组织书记、后备干部、退休老书记和专家导师等,共同挖掘、总结社区治理的好经验、妙方法,通过探索党建引领社区治理新

模式,打通基层治理‘最后一公里’。”

据了解,丰台街道社区书记工作室每月一节“社区书记说”,运用实地取经、实景教学、实况共议、实务交流、实例对接“五个实”工作法,推动社区书记总结工作经验,提炼工作方法,形成经验的有效转化。社区书记工作室将以“导师带教”“调研课题”“书记助理”等形式开展定期带教培养,传授有效工作方法、管理经验。定期组织开展书记沙龙和交流互访,通过“走出去、请进来”的资源共享方式,相互学习社区治理的好经验、好做法,为社区居民提供更加多样化和精准化的服务。破解工作难题,促进有效经验的推广互鉴。通过品牌共建,让党建品牌亮起来,充分发挥社区书记工作室“示范引领、开放融合、提能聚智”的学习平台作用和阵地优势,发挥党的政治优势和组织优势,聚力打造区域党建工作的特色品牌。

丰台街道社区书记工作室还将通过多元化的方式来推动社区治理,提升党建引领社区治理能力。

“老书记督导室”邀请退休老书记参与基层治理等方面的专业督导和支持工作;“模拟议事厅”以社区痛点、难题为主题,模拟社区议事厅,社区书记、后备干部、专家导师共同参与情景模拟和探讨交流;“社区调研微课题”通过社区书记带队,专家指导,围绕社区治理痛点、难点和热点问题开展社区治理课题研究,作为试点先行先试,主攻社区“疑难杂症”,提高创新意识和创新能力,做到共同探索、共同学习、共同思考,聚力提升基层治理服务水平。“丰街书记实验室”以头脑风暴形式,发挥社区书记、后备干部等创新创意,提供专业支持、链接社会资源,设计并开展具有发展性和创新性的社区服务项目。

据了解,丰台街道社区书记工作室将首先推出“社区书记说”“社区调研微课题”“走出去请进来系列参访交流”等内容,共同探索和破解丰台街道社会治理难题,创新基层社会治理现代化,不断提升基层党组织的凝聚力和战斗力,推动丰台街道升级、蜕变、跃迁。



酷暑花草难养? 记者替您挂号

本报讯(记者 李娜)紫外线这么强,这太阳是晒好还是不晒好?天儿这么热,要不要给花草多浇点水?但是水浇多了万一涝了怎么办……连日来的高温天气给很多养花爱好者增加了烦恼,记者从位于北京世界花卉大观园的花卉专科医院了解到,近期有很多养花爱好者通过电话或是网络反映,到了夏季,家里的花草有些“难缠”不好养,希望植物医生给点专业建议。

针对群众反映的各种花卉养殖困惑,花卉专科医院的医生王海峰告诉记者,其实花草树木就像人一样,都有自己的脾性喜好,若想把它们养好,还真得细心观察照料,按照植物适合的方式进行日常养护,特别是夏季天气炎热,植物浇水养护更要讲究一些。

浇不浇水要看植物在“休眠”还是“猛长”

很多居民喜欢养多肉植物,也有不少居民反映多肉娇贵、不好养。对此,王海峰告诉记者,有的多肉是冬型种,它们在冬季生长迅速,有的是夏型种,会在夏季快速生长,分清它们的习性才能把不同品种的多肉养得更好。比如仙人掌科的大多数植物是夏型种,它们属于越热越长的类型,而且越是经过强光紫外线照射越是长得好,颜色也漂亮,这就需要注意在夏季要

把仙人掌科的植物放在户外通风光照好的地方,勤浇水,保证植物生长所需。等到了冬季,仙人掌就会进入“休眠”状态,就可以不浇水了。而景天类的大多数植物在室外基本上是春秋长,伏天太热或者冬季太冷的时候就不长了,会处于“休眠”状态,这种情况下植物就不吸水了,只需要将它们放在阴凉通风处,不用再浇水了。但是这类多肉如果养在室内,温度、通风条件都比较好的话,即使在夏季它们也会生长,这就要适当浇水了。

怎样浇水? 看植物吸水情况而定

经常养花的居民都知道,给花浇水要注意浇透,不能只浇土壤表皮,那样根部吸不到水,就跟没浇一样。多长时间浇一次呢?王海峰说,这个问题没有统一的答案,需要养花人自己勤观察:处在生长季的花草吸水量大,盆里的土干得快。处于“休眠”或“半休眠”期的花草吸水量小,盆里的土就会干得慢。生长期的花草要勤浇水,而休眠期的花草就不要浇了。如果自己买的花盆土不容易吸水,可以把花盆坐在水盆里,让水从盆底开始往上吸,吸个十来分钟,看到盆土的表面湿了,说明这水浇透了,就可以把花盆从水盆里拿出来了。浇水的时间也有讲究,白天天气太热的时候不适合

给花浇水,最好是清晨或者晚上再浇水。

想要花草长得好 适宜光照也很重要

我们在前面提到,仙人掌科植物在生长期需要较强的光照,多肉植物也是在光照充足的时候叶片才会长得艳丽,但是并不是说所有植物都要天天晒太阳。以绿萝为例,这种植物就是喜阴的植物,不适合阳光直射,大家不妨观察一下,同样的条件下,放在户外或者阳台上的绿萝就不如放在房间边角阳光晒不到的地方的绿萝长得好。

此外,常年养在室内的花草也不能直接拿到户外晒太阳,那样容易直接把花“晒死”,可以通过逐步延长日照时间或是放在树荫下等方式循序渐进地让花草适应室外环境。王海峰还提醒道,因为夏季气温较高,阳台或者窗台的玻璃在阳光的照射下往往温度较高,如果植物距离玻璃较近就容易烤到叶片,所以建议将花草与玻璃间隔一定距离。

“想把花养好其实挺不容易的,需要有足够的耐心和细心,大家在买花的时候也可以多和商家交流下养护知识,了解一下花草的原产地,尽量创造与花草原产地类似的环境条件,根据花草的习性进行日常护理,才能让花卉更好地装点我们的生活。”王海峰说。

丰台好人

魏玉爱:“快乐助人是我的信念”



魏玉爱,女,汉族,1955年2月出生。她来自马家堡街道富卓苑社区。魏阿姨只要看到有困难或需要帮助的人,都会伸出援助之手,给予力所能及的关爱。社区老龄化很严重,空巢老人也很多,她时常和社区干部一起探望辖区内的孤寡老人。在“5·12”汶川地震、青海玉树地震等重大自然灾害发生后,她在第一时间向灾区捐款。她是公益活动的带头人。每年到了冬、夏两季,社区消防一直是个非常重要的问题,魏阿姨经常会在社区巡检,组织志愿服务队队员穿梭在社区,及时发现消防隐患。她也是社区文明的传播员,时常能看到她在社区内穿行,有时戴着志愿者的红袖标在大街小巷进行文明劝导;有时自己准备一些文明宣传资料,挨家挨户地上门进行宣传讲解。问她为何这么关心社区事务,她总是很严肃地说:“关心社区事务,维护居民权益,支持社区的工作是每一个社区居民应该做的。”她是这么说的,也是这么做的。把“快乐助人”当作一种信念在平凡的生活中不断实践着。