

街校携手 让艺术在社区里触手可及

闲置的社区底商变身艺术启蒙空间、杂草丛生的道路改造为“美育路径”……望京街道，来自中央美术学院的师生变身社区的“社区美育师”，既参与公共空间微更新，又开展美育活动，让艺术在社区里触手可及。

废弃小路艺术来点缀

“美育的基础，立在学校，而美育的推行，归宿于都市的美化。”漫步在央美西街，只见地面上雕刻着多条以美育为主题的名言名句，文化长廊里展示着居民的书画作品……艺术与生活在里相遇，形成了独特的街道景观。

央美西街全长约462米，是夹嵌于中央美术学院和金隅南湖公园中间的狭长地带，封闭多年，杂草丛生。

作为望京街道的责任规划师，央美教授李琳一直秉承着这样的理念：“城市里的公共

空间也要有美育功能。”于是，从2021年开始，团队就开始谋划设计这条路，方案做了好几轮。“地面铺装我们用的是混凝土材料。如果只是混凝土铺路，看上去就普通普通，所以我们在地上设计了一些几何折线，还嵌入美育的句子来点缀，让人在这里随意走走也不觉得枯燥。”李琳回忆，施工时她和助手几乎全程盯在现场，地面上每一条混凝土的特殊“线条”都由他们放线操作。

小街上还立着一处特殊的站牌，以“美·遇”为站名，标出文化长廊、活力滑板场等站点，显得别有意味。附近的居民说，如今大伙儿都很喜欢这片空间，一天到晚都有人在这里散步。在一些社交平台上，这里还被评价为遛娃的好地方。

美育空间开到家门口

在南湖西园，由社区底商改造的“育梦朝阳——儿童成长友好空间”已经举办了约百

场活动。

这个空间也承载着央美师生的美育梦想。李琳说：“想要满足儿童多元发展，美育是重要的一环，之前周边社区缺乏这样的空间，所以在改造社区时，特别关注到孩子们的需求。”不过，当初居民听说这处底商要改造，曾经有过不少担忧。“一方面是有噪音，影响日常生活，另一方面，也不知道改造后到底美不美观、好不好用。”

如今，居民悬着的心终于放下。改造后，空间引入了专业的运营机构，环境布置得很美——明亮的窗户、小巧的桌椅、彩色通道指示带、适应孩子身高的书柜和书架，书架旁还放置着精心设计的各种可爱经典造型……工作人员说，这里已经成了许多家长带孩子周末来读书学习的好去处。

“每次微信群里一发布活动，大家参与的热情特别高。”运营方介绍，目前开设的课程覆盖到周边社区400多个家庭。

策划夜校开设美术课

如今，越来越多央美师生加入“社区美育师”的行列，以艺术才情服务社区建设。

在香宜社区，书法学院的师生参与了社区邻里节和游园会，学生们“摆摊儿”用鲜艳的颜料在小朋友们脸上勾勒出传统花卉、月兔等图案，让传统文化以生动有趣的方式走入儿童心中；在花家地西里社区，中国画学院的师生为社区志愿者绘制了一幅幅肖像画，向他们致敬；人文学院则邀请附近居民到学校观展，让他们领略艺术的魅力，激发他们对历史文化的兴趣和思考……

随着天气渐暖，今年一大批美育活动将持续铺开。“我们已经在策划夜校了，会利用晚上的时间到社区给居民上美术课，无论是老年人还是年轻人，只要感兴趣，我们都欢迎。”李琳看来，艺术是一点一滴的潜移默化，“让美育的种子在社区生根发芽！”（来源：北京晚报）

青少年武术体验 传承文化强体魄

从初步感受武术文化所蕴含的尊重与谦逊。

在教练的指导下，孩子们学习了武术中拳、掌、勾三种基本手型和不同手型之间转换时用到的手型变换操，以及冲拳、推掌、弹腿、蹬腿等基础动作。“这个拳要立起来，手指并拢伸直。”孩子们按照教练的指导，一次次调整，稚嫩的脸上满是专注。在反复的练习中，青少年们尽情体验运动的快乐，感受传统文化的魅力。

此次活动为青少年搭建起接触武术这一传统文化项目的桥梁，拓展了他们的文化视野，丰富了课余生活体验。区宣文中心相关负责人表示，希望更多青少年投身武术学习，让武术这一承载着深厚历史底蕴的传统文化瑰宝，在新时代焕发更加璀璨的光芒，实现代代接力传承、不断发展壮大。

“孩子们，像这样，左手抱右手，自然抱拳，大拇指内扣，这就是抱拳礼，它代表着武术人对对手、对前辈的尊重。”随后，青少年在专业教练的带领下，学习武术礼仪中的抱拳礼，

酒仙桥又一家养老驿站开餐

让老人尽享幸福“食”光

本报讯（记者陈芳芳）日前，酒仙桥街道电子球场社区养老服务驿站正式启用，为辖区老年人提供便捷的餐饮及日间照料等服务。这是酒仙桥街道投入运行的第七家养老驿站。

电子球场社区养老服务驿站位于电子球场和华信社区居委会二层，总面积超过500平方米。用餐区面积约150平方米，可同时容纳近100位老人就餐。驿站每天提供早、中、晚三餐，其中，中午正餐包含六道热菜、两种主食和一种流食。老人可以选择堂食，也可以选择配送上门。

“香酥鱼排、清炒西葫芦、土

豆丝……”中午11点刚过，热腾腾的饭菜就摆出来，一阵阵饭菜香味扑鼻而来。老人们陆续来到驿站，排队点餐，围坐在一起，边吃边聊。“菜品很不错，清淡酥软，适合我们老年人。”到现场就餐的居民张大伯说道，老年人腿脚不便，能在家门口就餐，感觉很方便，也很暖心。

据驿站负责人介绍，为了让老人品尝到丰富又营养均衡的饭菜，驿站的菜单每天不重样，且每周都根据时令进行更新。此外，驿站也会联合社区定期对助餐服务进行意见征询，及时调整菜品口味和数量。

除了助餐服务外，电子球场社区养老服务驿站还提供日间照料、文化娱乐、健康指导等多项服务。

据介绍，酒仙桥街道目前有约1.1万名60岁以上的老年人，助餐服务和日间照料需求较大。街道通过优化资源配置，拓展服务广度，基本实现了社区养老服务驿站的全覆盖。酒仙桥街道相关负责人表示，未来，酒仙桥街道将继续倾听老年人的实际需求，链接各种服务资源，激活各方力量，缩短养老服务半径，延伸养老服务触角，让养老服务更有“温度”。

“下一步，我们还计划在社区公共空间设置专门的理发室并引入专业的理发师，定期为居民提供服务，作为‘金剪刀’义务理发队的补充，满足更多居民的理发需求。”李霞表示。

作为“银丝筑巢”项目的重要

太阳宫有支“金剪刀”义务理发队

在太阳宫西坝河北里社区，有支由退休居民组成的“金剪刀”义务理发队，自2022年成立以来，这支队伍已累计为辖区老人提供免费理发服务2300余人次，平均每月服务超50名老人。

前几日，80岁的陈阿姨在女儿的陪伴下来理发。“昨天就看到群里通知了，这不刚吃完饭就来了。”女儿孙女士介绍。陈阿姨坐下后，志愿者董淑敏一手托梳子，一手持剪刀顺着耳后轮廓修剪。碎发簌簌飘落间，女儿一边看着母亲的新发型，一边夸奖道：“剪得真好，一看您就是老手了，我妈妈更精神了。”隔壁摊位，志愿者马同乾正为退休老人刘大爷修剪鬓角，推剪贴着皮肤匀速移动，还不忘用毛刷轻轻扫去落衣领的碎发。

这一上午，志愿者就为20多位老人提供了理发服务。“我们社区有一个‘银丝筑巢’项目，针对无子女老人、独居老人、高龄困难老人定期提供亲情陪伴、心理慰藉、公益服务等，只要有需要，一个电话，志愿者就会上门。”西坝河北里社区党委书记李霞介绍。

作为“银丝筑巢”项目的重要

要支点，“金剪刀”义务理发队在社区每月5日举办的爱家惠公益集市、每月第三周举办的银丝筑巢为老服务周上，居民都能看到他们义务理发队的身影。遇到行动不便的老人有需求，队员们也会主动上门，为他们提供贴心服务。

“下一步，我们还计划在社区公共空间设置专门的理发室并引入专业的理发师，定期为居民提供服务，作为‘金剪刀’义务理发队的补充，满足更多居民的理发需求。”李霞表示。

（胡海佳）

呼家楼举办“故园记事”陈列展

本报讯（记者陈芳芳）近日，呼家楼街道举办“故园记事”化石窖50年变迁纪实陈列展，以200余件展品搭建起一条鲜活的城市记忆长廊，带领居民回溯往昔岁月，见证时代变迁。

此次展览以老物件、老照片、文化墙以及地区志、大事记为展示内容，生动展现化石窖地区居民的生活史、奋斗史以及政府为民服务史。

走进展览，仿佛踏入时光隧道。斑驳的老门牌、播放《渴望》的旧电视机、褪色的纸鸢……这些

充满生活气息的老物件，如同会呼吸的“老伙计”，将被尘封的岁月缓缓打开，每一件老物件都承载着满满的故事，勾起老街坊们满满的回忆。

“大时代的发展有着恢宏的叙事，而大时代下的细微个体同样值得关注。平凡生活中的辛酸苦辣，美好温馨的日常点滴，都是这座城市记忆中不可或缺的部分。”呼家楼街道相关负责人表示，举办“故园记事”化石窖50年变迁纪实陈列展，就是希望为居民提供了一个回顾过去、展望未来的窗口。

“今天的活动让我学会了如何识别和拒绝毒品。今后，我不仅要自己警惕毒品、远离毒品，也要向身边的小伙伴和家长进行宣传，共同提高拒毒、防毒能力。”北京市润丰学校一位学生说道。

下一步，平房地区将继续以多种形式开展禁毒宣传，广泛普及禁毒知识，引导居民正确识毒、坚决拒毒，营造全民禁毒的良好社会氛围。

民警和禁毒专职工作人员还向同学们分享了实

用生活指南，指导大家如何在日常生活中有效避免和远离毒品侵害，并特别提醒同学们要学会辨识那些经过“乔装打扮”的新型毒品，对于陌生人给予的任何物品和陌生人都应坚决拒绝，以实际行动保障自身安全，拒绝不良诱惑的侵袭。

“同学们，吸毒会损伤大脑神经，导致神经紊乱，一旦接触就会上瘾，希望同学们在日常生活中提高警惕……”活动中，平房派出所民警阮晨与平房乡禁毒专职工作人员郑佳涵，向同学们详细讲解了什么是毒品，如何识别、拒绝毒品等相关知识，并结合具体案例，深入浅出地为同学们讲解了毒品的严重危害。

民警和禁毒专职工作人员还向同学们分享了实

用生活指南，指导大家如何在日常生活中有效避免和远离毒品侵害，并特别提醒同学们要学会辨识那些经过“乔装打扮”的新型毒品，对于陌生人给予的任何物品和陌生人都应坚决拒绝，以实际行动保障自身安全，拒绝不良诱惑的侵袭。

饭后到底该坐着、站着还是躺着？

饭后躺一躺，精神长一长；饭后百步走，能活九十九；饭后百步走，不用上药房……这些有关“饭后”的说法从小听到大。那么饭后到底怎么做更健康呢？

坐着：饭后坐着，可以减少反流，既不会影响食物的消化，也不会导致久坐。但要久坐，就不要久坐。

站着：只要不是剧烈运动，就不会对胃产生负面影响，反而可以促进消化。靠墙站立的话，还可以消耗热量，减少脂肪堆积，起到控制体重的效用。

躺着：饭后立即躺下，是最不可取的方式，易导致食物胃液反流，长期如此还可能会灼伤食管。此外，饭后立即躺下不利于消化，也容易囤积脂肪。饭后做了这件事不要马上做！

饭后不要大量喝水、饭后半小时内不要剧烈运动、饭后不要抽烟、饭后不要久坐、饭后不要立刻吃水果、饭后不要立刻睡觉、饭后不要立刻洗澡。（来源：北京朝阳健康教育）

「显眼包」绿头鸭

春江水暖鸭先知，最近的北京朝阳元大都城垣遗址公园越来越热闹了，水里游荡着一群欢乐的“显眼包”，它们就是——绿头鸭。

这些“头顶有点绿”的绿头鸭是雁形目鸭科鸭属鸟类，又被人叫作大绿头、大红腿鸭、官鸭等。雄性绿头鸭的头部呈绿色，颈部有白色环带，胸部为栗色，身体呈灰褐色，尾部是黑色，尾羽末端又为白色。雌鸟和幼鸟羽毛为杂褐色，翅膀有蓝紫色镜状斑，边缘呈白色。

绿头鸭善于在水中游泳和戏水，并且喜结群活动，夏季结小群，秋季结大群南迁越冬，春末北迁。绿头鸭在活动时常发出“ga-ga-ga-”的叫声，响亮清脆，很远即可听见。

绿头鸭的出现，告诉我们温暖的春天即将到来，它们不仅是水域生态中的重要成员，更是自然界中一道不可多得的美丽风景。

特约摄影：刘一菲



扫一扫了解更多



2024 朝阳区最美科技工作者



陶勇团队，任职于首都医科大学附属北京朝阳医院，在陶勇的带领下，团队首创了以病原检测恒温扩增基因芯片和免疫基因组学算法为核心的集成化微量眼部液体快速检测体系，推动了炎症性眼底病向早期精准诊断的范式发展。团队始终奋战在眼底病精准诊疗领域的科研和临床一线。近五年来，团队带头人陶勇带领团队成员在Nat Biomed Eng、Retina等CNS子刊及眼科权威学术期刊发表40篇论文，受邀在药物递送领域综述顶刊Adv Drug Deliver Rev组稿专刊，主持多项基于国家战略的重大研究项目。

在首都医科大学附属北京朝阳医院，有这样一支医术精湛、敢为人先的团队，他们在带头人陶勇的带领下，为眼病患者谋健康，为眼科医疗谋发展，他们就是首都医科大学附属北京朝阳医院陶勇团队。该团队目前完成

用仁心与技术做患者的“光明使者”

各类复杂疑难眼病手术超2万台，有8项眼部液体检测技术获国家发明专利，帮助超10万名疑难眼病患者获得“新视界”。

医者仁心，守护健康之光

团队带头人陶勇出生于江西省抚州地区南城，幼年时的陶勇见过很多当地百姓因为贫穷落后、营养条件差患上眼疾，甚至失明。从那时起，他就立志要成为一名眼科医生，为家乡父老解除眼疾痛苦。

1997年，他跨越1500公里，以抚州地区前十名的高考成绩考入北京医科大学，从此踏上了一条为患者带来光明的长征之路。陶勇专攻葡萄膜炎和眼底病，常常遇见的都是病情复杂、治疗难度大的疑难眼病。他在眼底病诊治领域从事临床工作16年，累计门诊急诊人次超10万。他带领团队成员建立了1600例患者的长期随访队列，完成抗青光眼、白内障摘除等复杂手术超2万台。他曾在一天时间内完成86台手术，平均一台手术只需要5分钟。陶勇还曾主持完成世界首例眼球震颤眼肌电子刺激器植入手术。

作为一名心中有大爱的医者，陶勇先后四次参加由国家卫健委和香港健康快车慈善基金会联合举办的中华健康快车扶贫项目，为江西乐安、河南南阳、广东韶关、吉林白城等偏远山区的7000余名贫困百姓进行免费的白内障复明手术，为他们带来光明。

在德国海德堡大学留学期间，陶勇有感于国内艾滋病眼病患者不能得到及时医治，特向欧洲XOVA基金会申请专项基金，用于每年举办“艾滋病眼病诊断与治疗培训班”，为河南艾滋病重灾区的基层医生进行艾滋病眼病诊治知识宣讲，并赠送眼科检查设备。

陶勇身体力行，将艾滋病眼病诊治重任扛上肩，并与北京佑安医院、北京地坛医院开

展合作，将患者视情况转移至这两家有传染病专业防护措施的医院进行手术，并且术前术后能够得到最好的抗病毒治疗，让更多艾滋病眼病患者求医“有门”。

2020年1月，一起恶性伤医事件致使他左手肌腱神经断裂，头颅出血，命悬一线。经8个小时的抢救，虽死里逃生，但左手也留下了永久性的功能损伤。

“砸伤我的石头，我没有必要对它拳打脚踢，而是要绕开它，继续前行。”2023年8月，陶勇在社交媒体上晒出一张照片，他身着手术服，正专注手术。目前，陶勇已将工作重心转向科研与成果转化，他不仅重拾手术刀，更将先进的眼科诊疗技术带给更多患者，为他们送去希望和光明。

12年攻关，勇攀科研高峰

眼球内可供化验的眼内液仅0.1毫升，却需要同时检测上万种病原微生物指标，帮助医生迅速判断病因，及时把病变扼杀在摇篮里。眼内液检测便是陶勇及团队用12年攻关的科研成果。

2011年，陶勇和团队开始研发眼内液检测技术，并在当年成功应用于临床。经过12年的艰辛付出，团队建成具有6万余份临床眼部液体标本的样本库，并基于样本库开展大量国际国内联合研究，首创了以病原检测恒温扩增基因芯片和免疫基因组学算法为核心的集成化微量眼部液体快速检测体系，推动了炎症性眼底病向早期精准诊断的范式发展。

和传统的涂片/培养模式相比，新体系的检测指标由1种扩增至35种以上，检验时间由3天以上缩短为1.5-24小时。该体系有效解决了“双少”难题，填补了微量眼内液超多重指标同时检测的技术空白，实现了微量眼内液多重指标、高灵敏度、快速检测的突破。

2020年，陶勇在病床上完成了《眼内液检测的临床应用》一书，眼内液检测内容被首次写入两本眼科教材，相关内容已通过5次国际学术会议、10次全国学术会议、7次国家级继续教育学习班和29次省、地区级继续教育学习班进行学术传播和推广，提升了行业内炎症性眼底病诊断同质化水平，缩短了医疗欠发达地区基层医生的学习曲线。

目前，团队有8项眼部液体检测技术获国家发明专利，通过医院科创中心进行成果转化，部分技术已产品化，获二类医疗器械注册证、欧盟CE认证、美国FDA认证、哥伦比亚市场准入。目前已服务于全国24个省的1100家医院，赋能3000余名基层眼科医生，帮助了超10万名疑难眼病患者。

敢为人先，创新治疗方法

此外，团队始终奋战在眼底病精准诊疗领域的科研和临床一线，积极探索，敢为人先，培养骨干，稳定队伍，取得了显著的业绩。团队成员科研成果先后在Nat Biomed Eng、Invest Ophthalmol Vis Sci、Retina等CNS子刊及眼科权威学术期刊上发表。团队开展眼表病原和免疫微环境的碳基生物传感芯片的研究，以期野外及偏远地区实现眼部病原实时检测提供支撑。

基于团队研究发现，团队创新性地提出以眼内液病毒核酸和IL-8为双监测指标的病毒性视网膜炎眼内注药方案，填补了病毒性视网膜炎眼内注射停药指征这一空白。治疗方案被CMVR新加坡CRIGSS研究、伦敦研究、莫斯科研究等采纳。并且，团队率先提出并发展了时空耦合、仿生长效释放等药物治疗新策略，开发了一系列眼内注射新剂型，实现眼底炎症的精准、长效治疗，为患者带来更稳定持久的视力改善。（汪海琴）