

## 2025年首都职工健身操舞比赛举办

## 海淀区总工会代表队揽三冠

□ 本报记者 关缘萍

日前，“奋进新时代 劳动创未来”2025年首都职工健身操舞（自编编间操）比赛在北京工人体育馆举办，海淀区总工会派出两支代表队分别参加了自编编间操和自编健身舞两个项目。经过激烈角逐，来自海淀区消防救援局的《青春梦想》与来自海淀区卫健委的《追梦在路上》分别荣获自编健身舞和自编健身操一等奖，海淀区总工会代表队荣获团体一等奖。

## 展现新时代职工文体风采

据了解，“奋进新时代 劳动创未来”2025年首都职工健身操舞（自编编间操）比赛由北京市总工会联合北京市体育局举办，旨在持续推动健身操舞运动普及，打造健康文明、昂扬向上、全员参与的职工文化。本次比赛分为自编健身舞和自编健身操两个项目，共吸引了来自全市各区49支代表队的800余名职工参赛，其中，来自海淀区消防救援局的16人团队参加了自编健身舞项目，来自海淀区卫健委的14人团队代表海淀区卫健委参加了自编健身操项目。

健身操舞比赛最大的特点就是“文体不分家”。特别是在自编编间操的比赛中，各支代表队可以自己选择比赛配乐，音乐和体育就这么巧妙地结合在一起了。海淀区消防救援局健身操舞领队姚健说：“我们这次选择的歌曲《青春梦想》中有一段说唱，为了呈现更好的舞台效果，我们在健身操中首次融入了街舞元素，通过肢体律动实现了音乐节拍的精准卡点，为表演注入了更具张力的青春表达。”

记者了解到，去年，来自海淀区消防救援局的健身操舞团队以冠军之姿惊艳了整个赛场，今年他们带着《青春梦想》以更加精彩的表演成功卫冕冠军，与来自海淀区卫健委的健身舞团队一起，共同书写了本次首都职工健身操舞比赛的海淀“双冠传奇”。“这是我们第一次代表海淀区参加首都职工健身操舞比赛，我们特意选了一首



海淀区消防救援局/供图

节奏明快、昂扬向上的《追梦在路上》，结合这首歌的节奏和旋律，我们还特意设计了包括‘空中跃跑’在内的一些高难度动作。”海淀医院健身舞领队李娟告诉记者：“我们想通过这套原创健身舞诠释医者担当，向更多人传递守护之力，作为医疗战线上永不停息的活力跑者，我们与时间赛跑，为生命护航，在奔跑中奋力前行，逐梦未来！”

来自海淀区消防救援局和海淀区卫健委的两个舞台，不仅从音乐的选择到动作的编排均经过了严格打磨，他们的表演服饰也是被精心设计过的，每一处剪裁与配色皆有深意。在健身舞《追梦在路上》的舞台上，可以看到海淀医院队员们的服装以红白作为主色调，这种搭配将白色的专业冷静与红色的温暖热情相结合，虽然以医护制服为原型，但更具弹性和设计感，胸前醒目的“红十字”标志在灯光下闪闪发光。不仅如此，队员们的头发上、手腕处也都系有红白相间的丝带。李娟说道：“‘红十字’的标志

是我们特意加上去的，不仅增加了视觉焦点，而且还更能彰显医疗行业守护生命、救死扶伤的神圣使命，飘扬的丝带在舞台上也更具流动感，代表着生命的延续和希望。”

另一边，在健身操《青春梦想》的舞台上，海淀区消防救援局队员们的服装主色调也取自日常工作。“我们这次的服装中融入了红色、黄色和蓝色，这也是我们在抢险工作中最熟悉的颜色。”姚健说，“希望我们的表演既能表现出消防队员的纪律与协作，也带来现代时尚的气息，更充分地展现消防队员在文化体育方面的风采。”

## 让“工”字品牌深入人心

比赛场上，来自海淀区总工会代表队的队员们踩着欢快的节奏，踏着整齐的舞步，用青春洋溢的笑容与活力感染着现场的评委和观众；当舞台上最后一个音符定格，队员们的相拥而泣，不仅是为荣誉时刻，也是为那些反复打磨的动作、为队友之间建立起来的默契和信任。“遇到困难

时，我们相互鼓励；取得进步时，我们分享喜悦。愿我们在以后的日子里，保持这份热情与活力，共同创造更多美好的回忆！”一位来自海淀医院的队员赛后这样写道。

突出“工”字特征、体现“工”字内涵、彰显“工”字精神，海淀区总工会积极组织职工参加健身操舞比赛，不仅是响应“健康中国”战略的重要实践，进一步提升了职工的健康意识；同时，也丰富了职工的生活体验，让职工发现自身的潜能，增强自我认同感和团队凝聚力。

海淀区总工会宣传教育部汪莎莎告诉记者，各单位职工因地制宜，通过自编编间操作品越来越多，专业性也越来越强，我们也希望能够让海淀区更多职工积极参与进来，让“工”字品牌深入人心。”汪莎莎告诉记者，“一方面，海淀区间操普及度的持续提升，既体现了各级工会对职工身心健康的关怀，也是落实全民健身政策的具体行动。另一方面，通过市级赛平台，来自我区的优秀作品和团队有机会登上更高的舞台展示自己，实现了健康促进与精神文化建设的双赢。”

下一步，海淀区总工会将不断满足广大职工群众的精神文化需求，持续开展职工文体系列活动，聚焦打造海淀特色“工”字职工体育品牌，培育健康文明、昂扬向上的、全员共享的职工文化，通过品牌引领与文化赋能，为加快发展新质生产力、建设世界领先科技园区贡献力量。

## 为『出海』企业筑牢『保密防线』

我区发布企业商业秘密涉外维权工作指引

本报讯（记者 栗洁）在日前召开的海淀区商业秘密保护2025年工作推进会上，《北京市海淀区企业商业秘密涉外维权工作指引》（以下简称《工作指引》）正式发布。这一指引为出海企业量身打造了一套系统、全面的海外商业秘密应对方案，助力企业在海外市场稳健发展。

随着经济全球化和贸易便利化的深入发展，企业“走出去”的步伐不断加快。商业秘密对于企业而言至关重要，它不仅是保护技术信息和经营信息的关键手段，更是推动企业研发创新的核心动力，同时也是维护国家经济安全和国家安全的重要战略资源。海淀区作为全国首批商业秘密保护创新试点地区，聚集了北京70%的人工智能企业以及众多科技领域的“独角兽”企业。

针对国内企业在国际化发展过程中面临的商业秘密保护意识淡薄、维权手段匮乏、维权成本高昂以及国际规则对接困难等问题，海淀区市场监管局联合商业保护领域专家展开专题研究，精心编制了《工作指引》，帮助企业提升商业秘密体系建设能力，增强涉外纠纷应对能力，进而有效规避国际贸易中的侵权风险。

据了解，此次发布的《工作指引》紧密围绕企业实际需求，从涉外商业秘密保护的背景与环境、法律规范、典型案例、法律风险防范以及国际技术贸易中的风险防范这五个维度深入剖析。它系统梳理了美国、欧盟等地区的商业秘密法律体系，分析了我国商业秘密保护的现状，并通过美国钢铁公司诉中国宝钢公司案、摩托罗拉诉海能达商业秘密案等典型案例，解读了涉外维权案件的特点，为企业提供了应对涉外商业秘密纠纷和国际技术贸易纠纷的策略，如自主研发抗辩、反向工程抗辩、不明知不应抗辩以及主动提起诉讼等反制措施。

海淀区市场监管局相关负责人表示：“大多数企业由于对国外法律法规、国际贸易规则及条约缺乏了解，往往在问题发生后才匆忙应对，这不仅耗费大量时间，还会产生高额成本。《工作指引》的出台，能够帮助企业强化商业秘密保护意识，提升保护能力，避免走弯路，更好地融入国际市场。”

“这份《工作指引》提供了很好的参考范例和应对思路。我们将依托示范基地建设，发挥商业秘密保护的示范引领和辐射带动作用，把《工作指引》推送给园区内相关企业，帮助他们提前防范风险，增强‘走出去’的信心。”中关村壹号相关负责人表示。

在当天的会议上，还举行了授牌仪式。飞天诚信科技股份有限公司、北京小米移动软件有限公司2家企业，金隅智造工场、中关村壹号2个园区入选第二批商业秘密保护示范基地；中关村综合保税区、东升科技园等11个科技园区入选第二批海淀区商业秘密保护工作站。这些示范基地和工作站将成为商业秘密保护工作宣传推广的前沿阵地，通过开展日常培训咨询活动、组织专题交流会议，及时了解企业在商业秘密保护方面的需求，为企业解决实际问题。

## “行进式课堂”为领航人才注入新动能

本报讯（记者 阙丽丽）近日，海淀区科技创新领航人才专题培训班在三山五园艺术中心举办沙龙活动。本次活动以“向前一步，服务海淀科技创新”为主题，由海淀区委党校指导，9家企业负责人及培训班全体学员约50人参加。沙龙设计了观摩第八届中关村国际前沿科技大赛全球总决赛项目路演、产业政策介绍、政企交流互动等环节，帮助学员深入了解产业前沿动态以及企业的所思、所想、所盼，提升学员实践能力。

在第八届中关村国际前沿科技大赛总决赛现场，学员们亲眼见证了海淀企业北京罗森博特科技有限公司凭借“全球首创的智能化解折复位机器人”夺得总冠军，这一成果彰显了海淀的优质生态和创新引领地位，学员们深感自豪。座谈环节，学员们向企业介绍了海淀引导产业发展的相关政策、法制环境、营商环境以及人才住房保障等政策。参会企业介绍了企业主营业务、发展情况，并在互动环节提出人才、融资、场景、补贴、住房、教育、户籍、医疗、办公等实际需求，参会学员逐一回应，政企双方深入交流。

本次活动把课堂搬到了中关村论坛，让学员们深刻体会中关村创新创业氛围，聚焦向前一步，优化营商环境，与企业直接进行对话交流，重点是针对企业需求，为海淀的科技人才注入新动能，用现场沉浸式教学的形式解决“工学矛盾”。培训班临时党支部书记韩晓迪表示，沙龙结束后，培训班同学将会结合工作实际，继续和企业做好点对点的辅导，确保对接的资源、事项落地。

海淀区委党校副校长廖扬丽表示，本次政企沙龙企业层次高、问题多元，学员们回应专业，是分段式课堂教学改革的重要一课，是行动式学习的有益实践，有效推动了参训学员学中干、干中学，取得了良好成效。

## 空手道世界冠军化身“特邀体育老师”走进首师大附小

本报讯（记者 高玉超）近日，首都师范大学附属小学（以下简称“首师大附小”）的运动馆内气氛热烈，这里仿佛变成了一片充满激情的“武道场”。2019年世界空手道公开赛冠军、国家级健将任圆宏化身“特邀体育老师”，为孩子们带来了一堂趣味横生、别具一格的空手道体验课。这不仅是一所学校积极践行海淀区“体育八条”政策的生动体现，更是体教融合创新模式的一次精彩实践。

“哇！教练的腿会劈开空气！”当任教练一个标准的中段横踢踢出完美弧线时，现场爆发出阵阵惊呼。这位“武道魔法师”用四个招牌动作征服了全场：前手拳如闪电突刺；后腿踢踢带起的气流让前排学生直呼“有风”；前腿侧踢震得地板嗡嗡响；最精彩的过肩摔示范时，配合倒地的老师被萌娃们戏称“摔成了棉花糖”。

“现在我们要变身厉害的小卫士啦！”在教学环节，孩子们轮流穿戴迷你护具，扮演“攻守小搭档”，教练挨个调整姿势：“出拳时手指要像握冰淇凌筒，抓紧但别捏碎啦！”“挑战冠军”环节将气氛推至高潮。被随机选中的小朋友与任教练进行慢动作攻防，当萌娃的“蜗牛拳”碰到教练时，这位世界冠军立即放慢上身夸张倒地。快问快答环节更是妙趣横生，面对“练武会变矮吗”的可爱提问，任教练笑着回应：“有可能！但你会像小树越长越高！”最后的空手道版“一二三木头人”游戏中，孩子们瞬间定格，欢笑声回荡在整个训练场。

三年级学生刘寓澈开心地分享道：“教练们教得特别好，和同学们一起上课很开心，尤其是今天能见到空手道冠军，他是我的偶像！”董馥桐小朋友也告诉记者，她练习空手道已有一年多了，学校除了空手道，还有搏击等丰富多样的运动项目可供选择。“运动能让我们强身健体，爸爸

妈妈也特别支持我参加各种体育活动。”

据了解，为了让孩子们走出教室，走到阳光下去运动，首师大附小成立了丰富多彩的体育社团。除了跳绳、田径、篮球等传统的体育项目，学校还引进了滑雪项目。记者看到，校园里的地面上画了很多可爱的、能够便于孩子们运动的图案，大课间时，同学们都出来开心地跑一跑、跳一跳。“我们学校非常重视体育活动，会每天保证一节高质量的体育课，定期也会开展班级联赛、校级联赛。尤其在海淀区‘体育八条’政策颁布以后，我们还将进一步拓展体育活动项目，开展更多丰富多彩的体育活动，提升孩子们对体育的热爱。”校区负责人尹因介绍，“希望有更多的孩子能够从学校开设的社团中，选一个自己擅长的项目发展下去，成为他们终身的‘朋友’。”

“运动能让我们强身健体，爸爸

## 中关村第一小学科学城分校

## 劳动教育课程开启“本草文化之旅”

本报讯（记者 成绍全）近日，在中关村第一小学科学城分校的校园种植基地里，该校二年级学生在温泉镇东埠头生态园中药专家的悉心指导下，种下百余株迷迭香、百里香幼苗。这场以“时空对话”为主题的劳动实践，把中医药文化传承与科技创新教育深度融合，成为温泉镇“五育融合”育人模式的生动范例。

与常见的植树活动不同，此次种植现场的每个小组都配备了独特的“时空盲盒”，盒中藏着不同朝代的本草文献。在学生们种植的过程中，现场专家一边指导培土，一边讲解：“迷迭香可不简单，它既是一种药材，也是常见的香料，是药食同源的典型代表，浑身都是宝！”学生们认真记录专家讲解的内容，不时发出惊叹声。

这种沉浸式学习，让学生们亲身体验到丝绸之路的物种传播故事，更在劳动中建立起文化传承的使命感。据了解，这场春耕活动只是中关村第一小学科学城分校2025年特色课程的一部分，除此之外，学校还结合实际，陆续开展击剑、打击乐器、机器人、小轮车、创意儿童画等其他特色社团课程。多彩的课程活动具有针对性和新



温泉镇/供图

对现代科技与传统农业的有机结合有了深层认识，在实践中培养了科学劳动的观念，激发了勇于创新的劳动精神。

2025年春季老年软式网球交流赛活力开赛  
“网”住健康共享欢乐

本报讯（记者 肖威 实习记者 田雨卿）日前，由海淀区老年人体育协会主办的2025年春季老年软式网球交流赛在温泉体育中心火热开赛。此次比赛吸引了25支代表队、100多名老年队员踊跃参与，经过激烈角逐，最终8支队伍脱颖而出，荣获优秀团队奖。

老年软式网球运动是由海淀区老年人体育协会于2016年专为老年人量身打造的健身项目，具有“养神、护眼、健腿、助消化和勤四肢”五大功效。自创立以来，该协会每年都会举办春秋两季交流邀请赛。历经9年发展，这项运动的影响力不断扩大，参赛队伍从最初的十几支增加到如今的25支，呈现出蓬勃发展的良好态势。

此次比赛所用的训练和比赛用球，是协会自行研制的直径8至10厘米、球重22至25克的

软式网球，球拍则选用铝合金或碳纤维材料的少年网球拍，比赛场地为常见的羽毛球场。比赛采用三局两胜制，每局先得11分者获胜。目前，海淀区常年参与此项运动的老年人近千名。

海淀区老年人体育协会会长表示，让老年人体育运动更简单化、游戏化是未来的发展趋势。软式网球交流赛对老年人的身心健康大有益处，能起到健脑、健身、健眼等作用，因此深受老年群体喜爱。此次春季老年软式网球交流赛作为海淀区今年老年体育活动的压轴赛事，意义非凡。后续，海淀区老年人体育协会还计划组织近20项群众性体育活动，涵盖乒乓球、气排球、健步走等项目。预计一年内，参与集中性大型交流赛事活动的人数可达3万人次。这些活动不仅能让老年人锻炼身体、增强体质，还为他们提供了增进交流、结交朋友的机会。

## 自觉强党性正作风守纪律

（上接1版）因此，正在开展的学习教育，不仅是进一步学习党纪国法，检视自身问题，清除作风之弊的契机，也是提高思想觉悟、加强党性锻炼的良机。党性修养并非一蹴而就，没有完成时，不是一阵子，而是一辈子。坚持“活到老、学到老、修到老”，把加强党性修养作为终身课题，从小事小节处入手，在一点一滴处着眼，挺起党性修养的脊梁，强化理想信念的钙质，养成良好作风，时刻严守纪律，才能抵御歪风邪气侵袭。

作风是形象，作风是力量。加强党的作风建设，贯彻中央八项规定精神，是新时代以来历次党内集中学习教育的重要内容。此次学习教育明确要求一体推进学查改，做到学有质量、查有力度、改有成效。这就要求党员干部在“学”上入脑入心、走深走实，筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵，深刻领悟作风建设的重要意义；在“查”上直面问题、真刀真枪，不讳疾忌医、不避重就轻，既透视看得见的、也剖析隐藏在后的思想根源；在“改”上立查立改、即知即改，在解决作风问题的基础上解决好党性问题。以“君子检身，常若有过”的

态度时常检视自己，既解决思想问题又解决实际问题，从思想上固本培元、正本清源，不断提升党性修养和思想境界，定能以优良作风赢得人民群众信任拥护。

党的纪律是全体党员必须遵守的行为规则，既是“紧箍咒”，也是“护身符”，必须时时处处严格遵守，做到心有所畏、言有所戒、行有所止。党员干部在弄清清楚党的纪律规矩是什么、明确该做什么、不该做什么，能做什么、不能做什么的基础上，更要注重用党规党纪约束一言一行，做到心中有戒律、行事有准绳。只有把纪律转化为自律，内化于心而外化于行，才能达到“从心所欲不逾矩”的状态。还应看到，纪律既明确了不能触碰的底线和边界，也为党员干部干净干事、开拓进取提供了行动遵循。在遵规守纪中干事创业，是攻坚克难、实干笃行的过程，也是强化纪律意识、提升党性修养的过程。新征程上，广大党员干部要自觉强党性正作风守纪律，在纪律上管住手脚，在干事上放开手脚，清清白白做人，干干净净干事，不断为强国建设、民族复兴伟业贡献智慧和力量。

（转自《中国纪检监察报》作者：李鹏）

## “师傅，我的快递不急”

（上接1版）“社区的贴心安排让我们特别感动。”正在驿站休息的京东快递员王师傅说。他的手机屏幕上，社区微信群的提示消息不断更新：“高层配送可以使用货梯”……这些实时动态，为在大风中奔波的小哥们提供了暖心导航。

在这场考验中，快递、外卖员们不仅是服务者，更成为了社区的“安全前哨”。他们及时发现并报告树木倒伏、电线掉落等安全隐患，与社区工作者共同筑起安全防线。

“我们通过线上线下相结合的方式，构建了完整的关爱网络。海淀的每个街道、商圈、街区都有‘城市驿站’‘暖心驿站’‘小哥加油站’，确保每名快递员、外卖小哥都能找到最近的避风港。”区委社会工作部部长王世松表示。