

“科创星期五”为全区干部充电蓄能

□ 本报记者 李平

4月的海淀，春意盎然。4月18日下午2点30分，海淀区委党校主会场的大屏幕准时亮起，全区850余个分会场的画面依次闪现——从委办局机关到街道社区，从学校医院到企业园区，上万名干部同时开启“充电模式”。这是海淀区精心打造的“科创星期五”常态化干部培训现场，也是第5期集中培训的生动场景。

“科创星期五”作为海淀区干部教育培训的创新品牌，自今年3月14日启动以来，已累计开展5期培训，覆盖近5万人次。这一创新举措旨在提升干部队伍对科技创新的宏观政策把握力、前沿趋势洞察力、产业发展推动力和持续创新能力保障力，为发展新质生产力、建设世界领先科技园区提供有力支撑。

打造常态化学习平台 构建全覆盖培训网络

在当天的培训课堂上，长城战略咨询董事长武文生以《硅谷指数2025》为切入点，深入剖析全球科创发展趋势。他介绍道：“自1995年起，硅谷联合投资公司每年发布区域发展评价报告。2006年经汉克先生授权，我们开始编译中文

版，持续追踪研究已有20年。”

通过对比硅谷与中关村的发展模式，武文生特别指出：“当前硅谷面临企业南迁等挑战，其发展经验对海淀建设世界领先科技园区具有重要借鉴意义。”

据区委组织部相关负责人介绍，“科创星期五”培训依托腾讯会议直播系统，搭建起覆盖全区的科技创新培训网络。培训每周五下午2:30-4:00定期线上直播，在全区机关、街镇、企事业单位以及医院、学校、村和社区等850余家单位设立分会场，实现干部教育培训全覆盖。

为确保培训实效，海淀区将“科创星期五”纳入机关、企事业单位集中学习培训范围。同时，在“海淀组工”微信公众号设置“科创星期五”模块，录播视频可随时回看，为干部学习提供便利。

培训师资库汇集了众多顶尖专家。让懂技术的人讲技术、有经验的人谈经验、会方法的人教方法，培训形成了“顶尖科学家讲宏观趋势、专家学者讲产业发展、企业家讲实践应用”的师资体系。在顶尖科学家方面，有昌平国家实验室副主任、清华工研院院长金勤献，中国工程院院士、鹏城实验室主任高文，北京大学计算机学院教授、北京智源人工智能研究院理事长黄铁军等；在一流专家学者方面，包括

中科院科技战略研究院院长潘教峰、新加坡国立大学苏州研究院客座教授崔东红、高华莱斯总经理李忠等；在优秀科创企业家方面，邀请到龙芯中科董事长胡伟武、面壁智能联合创始人刘知远、中科寒武纪联合创始人刘道福等。

课程设置同样精彩，目前已建立包含70余门课程的科创课程库。这些课程聚焦三大方向：一是建设世界领先科技园区，包括国际科技园区发展模式、产业园区高质量发展与创新招商引资策略等；二是科技创新前沿发展态势，涵盖人工智能、具身智能、生物医疗等新兴产业和未来产业；三是国内外创新实践对比，如全球前沿颠覆性技术发展趋势分析、从硅谷指数2025看全球科技创新发展新趋势等。

提升干部科创素养 服务区域创新发展

“科创星期五”培训在全区干部中引发热烈反响。区委统战部副部长王选革表示：“培训师资权威，课程设置贴合实际，帮助我们全面深入理解区域发展战略、更新知识体系，对工作实践具有重要指导意义。”

“培训的创新含金量满满，为区属国

企创新发展提供了新思路。”海淀区政集团副总经理陈卫娜表示，集团将积极携手本土科创团队和科创企业，推动人工智能在城市公共服务领域的应用，服务海淀建设世界领先科技园区的总体目标。

北太平庄街道办事处副主任张永建说：“我感觉‘科创星期五’不只是全区共上一堂科创课的升级版，更显著体现出产城融合、学用结合这两个鲜明的导向。通过培训，我们在科创方面的工作素养和专业服务能力持续提升，推动街镇工作与全区科创大局实现更深层次、更高质量的协同发展。”

值得一提的是，培训特别注重年轻干部培养，将新入职干部和年轻干部作为必训对象。西三旗街道年轻干部于晓霆表示，通过系统学习《构建我国自主人工智能生态，发展新质生产力》《龙芯产研融合的体会》等前沿课程，大大拓宽了科技视野，提升了专业能力。

“我们将持续深化‘科创星期五’培训品牌建设，通过提升干部队伍科创素养，为区域高质量发展提供坚实人才支撑。”区委组织部相关负责人表示，随着“科创星期五”培训工作的持续开展，一支具备科技创新素养、善于创新实践、精于专业服务的干部队伍正在加速成长。

□ 本报记者 郭思屹

“乘船穿越花海，没想到在海淀能有如此浪漫的春日体验！”“这可是‘皇家御河’，这一趟体验下来，仿佛穿越了时空。”日前，记者在美丽的昆玉河畔看到，一艘古色古香的游船缓缓前行，船上的游客开心地拿着手机拍摄岸边的春日美景。

“从紫竹院码头的网红咖啡厅，到万寿寺的玉兰文创，再到颐和园的精品展览，昆玉河沿线可以一站式满足游船、赏春、探史、拍照的多元需求。”区文旅局相关业务负责人介绍。

樱花与咖啡 昆玉河的春日双重奏

昆玉河游船行驶到玉渊潭公园时，可以看到园内如云似霞的粉白樱花与湛蓝天空相映，引得游客纷纷驻足。“这里的樱花比照片里更震撼！”带着孩子来游玩的张女士边说边调整三脚架，“孩子穿着汉服站在花下，拍出来特别灵动。”

沿河而下，游船停靠紫竹院码头。紫竹院公园内的“皇家御河咖啡”成为年轻人打卡热点。咖啡厅工作人员介绍：“我们专程给饮品杯上印制了中式风格的Logo，搭配‘皇家御河咖啡’字样，非常适合游客打卡拍照。”隔壁的友贤茶馆则提供了一处静谧空间。大学生李同学正坐在竹影斑驳的窗边阅读：“这里安静得能听见风声，闻着纸张的清香，读几页书，有一种古今交融的奇妙感。”

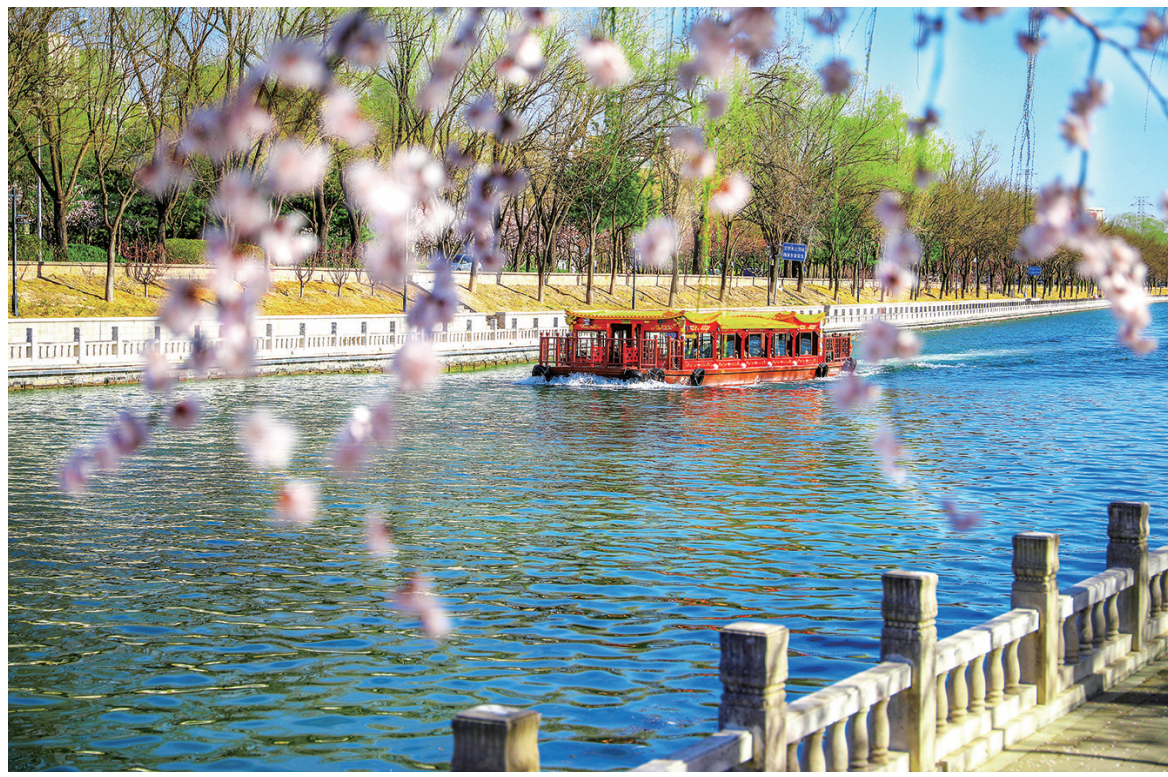
万寿寺玉兰 一树花开一城诗

当游船行至万寿寺（北京艺术博物馆），寺内数株古玉兰每年都引游客驻足。工作人员告诉记者：“寺中玉兰树龄超百年，每年花期仅十天。今年我们特别推出玉兰主题文创，希望将这份短暂的美好延续下去。”展厅内，一款三层镂空的折叠冰箱吸引游客围观。游客王女士告诉记者：“这款冰箱造型精美，还还原了‘花雪映朱门’的景致，红墙、古建与玉兰层叠，非常适合带回家做纪念。”

来自杭州的游客王先生一口气购买了五枚花卉陶针：“丁香花的清雅和郁金香的热烈各有韵味，别在衣服上就像把春天戴在身上。”一旁的“萌宠治愈系列”毛绒玩具也颇受欢迎，网红“寺猫”糖糖的造型毛绒公仔慵懒姿态，活灵活现，材质柔软亲肤，让人爱不释手。

乘船赏花春日探古韵

——解锁昆玉河最富诗意的“打开方式”



于晨星/摄

颐和园日落 古典园林的时光密码

行程的终点落在颐和园南如意门。夕阳西沉，昆明湖泛起金色涟漪，西堤的柳树与晚霞相映成画。摄影爱好者赵先生早已架好三脚架，“我每年春天都来守候，春色搭配湖水真是美极了！”

园内前不久展出的“熠熠霓虹——颜色釉瓷器展”同样引人入胜。讲解员介绍：“这是颐和园首次集中展出元、明、清三代颜色釉瓷器20余个品种百余件。其中，颐和园藏元代蓝釉白龙

纹梅瓶，全球仅存三件，成为此次展览重点展品之一。”

此外，颐和园的四大常设展以“舶来珍奇”“慈晖懿趾”“御宝珍琳”“宝树琪花”为主题，串联起宫廷美学的脉络。在“宝树琪花”展厅，一件以珍珠、玉石堆砌的盆景令游客惊叹：“古人竟能用冷硬的材质雕出如此灵动的生命感！”

乘船赏花不止是看风景，更是一次文化寻根。随着暮色降临，游客们的相机里已装满了春色与晚霞。正如一位游客所言：“这趟旅程像翻开了活的历史书，每一页都写着春天的诗。”

颈椎病，听起来有点吓人，但其实它并不是天降的“灾难”，而是我们长时间低头、坐姿不当、缺乏运动的小惩罚。每天盯着手机、电脑，脖子忙着“扛”整个世界，结果就容易累坏自己。所以，想要“脖”不痛，生活更轻松，咱们就得好好照顾它。咱们就来聊聊如何让颈椎保持青春，轻松“顶”住生活的压力，甩掉这些困扰！

1. 保持正确的姿势

长时间保持不良的姿势是导致颈椎病的主要原因之一。无论是站立、坐着还是走路，都要保持良好的姿势。尤其是在长时间工作时，避免低头或颈部过度前倾。保持坐姿时，保持背部挺直，肩膀放松，双腿自然弯曲，膝盖与臀部平行。看手机或电脑时，尽量将设备放在眼睛平行的高度，避免低头看。

2. 避免长时间同一姿势

长时间维持相同的姿势会增加颈椎的负担。每天工作或学习时，每隔一段时间（每30分钟左右）起身活动一下，做些简单的伸展运动，缓解颈部的紧张感。如果工作中需要长时间坐着，调整椅子的高度，使得膝盖略低于臀部，确保脊椎的自然曲线。

3. 适当运动，增强颈部肌肉力量

定期进行适当的运动，尤其是增强颈部肌肉力量的锻炼，有助于减轻颈椎的负担。例如，进行颈部的伸展、转动、侧弯等简单的运动，可以增加颈部的灵活性，减缓颈椎退化性变化的速度。游泳、瑜伽等全身性的运动也有助于增强身体的协调性和灵活性，减少颈椎病的风险。

4. 注意枕头和床垫的选择

枕头的高度和硬度对颈椎的健康至关重要。枕头不宜过高或过低，应保持颈椎的自然曲线。睡觉时，枕头应支撑到颈部，而不是仅仅支撑头部。同时，床垫要适中，过硬或过软的床垫都会影响颈椎的正常休息，导致颈椎病。

5. 避免过度负荷

长时间提重物或进行剧烈的运动都会给颈椎带来很大的压力。在搬重物时，避免用力弯腰，而应尽量弯膝盖，用腿部力量来承受重物。同时，避免频繁地进行剧烈的运动，尤其是对颈椎有较大压力的运动。

总的来说，预防颈椎病就是要保持正确的姿势，避免长时间低头，别让你的脖子“太累了”！多做运动，适时休息，枕头床垫要选得舒服，像对待最重要的朋友一样呵护自己的脖子。别等到脖子“救命”才开始注意哦！保持健康，甩掉颈椎病，让你每一天都能轻松抬头，活力满满地走向明天！

（作者为北京大学第三医院健康管理（体检）中心 王子晔）



健康海淀

海淀区政集团携“一体化”服务亮相国际环卫展

AI创新产品引领城市精细“智”理革新

成为展会焦点。无人驾驶清扫车在上地街道、清河之洲公园自动执行道路清扫任务，实现全天候、全覆盖、高效保洁；AI哨兵在京张铁路遗址公园自动巡逻、语音广播、远程喊话、智能避障绕行，为公共空间提供安全保障与智能服务。一系列创新研发产品的展示，将海淀区政展台打造成为一个集展示企业实力、品牌形象、文化内涵和促进交流合作于一体的优质平台。

此次展会，海淀区政展区通过三大板块，深耕主营业务，用心绘就城市“底色”。“一体化”引领下的城

市精细“智”理革新，通过“城市会客厅”系统，实现了科技感与烟火气的交融，系统呈现了以固废、生态、环境、路政、园林为核心的“1+5+N”城市物管战略布局。

“近年来，海淀区政集团一直站在城市治理的高度，统筹协调各条线作业。未来，海淀区政将以‘一体化’服务为核心，深化科技赋能与资源整合，推动城市管理向主动服务综合治理升级，为打造更智慧更宜居的城市环境提供有力支撑。”海淀区政集团业务运营专员徐德表示。

“海创资本赢·量子项目第一季度路演”活动举办

推动量子技术从实验室走向市场

位为量子信息模块化产品制造及服务商，包括量子测量产品、量子通信产品和量子信息教学产品，实现量子信息产品核心模块自主研发，助力科研院所、量子信息生态企业创新发展；光子量子精密传感设备依托现有技术积累，不断提高探测效率并致力于小型化和集成化，开发5类应用场景广阔的光子量子精密传感设备和系统；其小量子以量子保密通信、量子随机数及量子探测为核心技术，带来了全新的量子应用解决方案，正在探索量子技术广泛应用于生产生活。

活动现场洋溢着对量子科技产业化的坚定信心。投资人告诉记者：“在国家大力推动量子产业发展的背景下，科研院所和科技企业正加速向量子领域迈进。量子技术的持续发展和突破已经让我们投

资人预见到商业化周期将比预期提前2—3年。面对这一趋势，我们也已提前做好了相应的投资布局。”

本次活动是中关村（海淀）量子科技未来产业园、中关村量子科技孵化器联合举办的“海创资本赢·量子项目第一季度路演”活动在这里进行。本次活动聚焦量子产业化落地，涵盖量子计算、量子通信以及量子传感等前沿领域，邀请了4家领先企业与中科院等10余家知名投资机构、银行以及场景应用单位进行深入交流，共同探讨并绘制量子科技产业化的宏伟蓝图。

当前，量子科技作为重塑全球竞争格局的关键变量，正迎来“产学研用”深度融合的关键窗口期。中国在量子通信等领域的专利持有量已位居世界前列。在此背景下，本次路演搭建起技术突破与商业价值的转化桥梁。路演现场亮点纷呈，四家量子科技企业分别展现了其在不同量子领域的创新与实力。正量子带来了全栈式光子计算、量子安全领域的产品与解决方案，可以有效解决经典计算范式面临的算力不足、能源消耗大、算法优化难题等诸多难点，格致量子定

位为量子信息模块化产品制造及服务商，包括量子测量产品、量子通信产品和量子信息教学产品，实现量子信息产品核心模块自主研发，助力科研院所、量子信息生态企业创新发展；光子量子精密传感设备依托现有技术积累，不断提高探测效率并致力于小型化和集成化，开发5类应用场景广阔的光子量子精密传感设备和系统；其小量子以量子保密通信、量子随机数及量子探测为核心技术，带来了全新的量子应用解决方案，正在探索量子技术广泛应用于生产生活。

活动现场洋溢着对量子科技产业化的坚定信心。投资人告诉记者：“在国家大力推动量子产业发展的背景下，科研院所和科技企业正加速向量子领域迈进。量子技术的持续发展和突破已经让我们投

资人预见到商业化周期将比预期提前2—3年。面对这一趋势，我们也已提前做好了相应的投资布局。”

本次活动是中关村（海淀）量子科技未来产业园、中关村量子科技孵化器联合举办的“海创产业荟”系列主题活动，搭建技术、资本、场景三位一体的服务体系，助力量子科技企业从实验室走向产业化，共赴下一场科技革命浪潮。

海淀区政集团作为第二批人工智能助推教师队伍建设试点区，未来将继续从“用人工智能教”与“教人工智能”双向深入推进培训：前者针对全学科教师，提升智能教学素养；后者聚焦AI课程师资，为2025年秋季全市中小学开设的AI识课储备力量，同时基于中小学人工智能教育名师工作室，开发教学资源与示范案例，推动AI教育与拔尖创新人才培养深度融合。

区委教工委副书记吴谨表示，海淀区将以全面推进教师人机协作能力培养为重点，推动教育工作者把握智能教育方向，守正创新落实政策，以教师发展带动学生全面成长。随着AI技术在课程设计、教学实施、评价反馈等环节的深度应用，海淀教育正在“技术赋能”迈向“生态重构”，致力于打造“教师善用AI、学生适应未来”的教育新范式。

海淀区教师进修学校党委书记申军红透露，海淀区作为教育部第二批人工智能助推教师队伍建设试点区，未来将继续从“用人工智能教”与“教人工智能”双向深入推进培训：前者针对全学科教师，提升智能教学素养；后者聚焦AI课程师资，为2025年秋季全市中小学开设的AI识课储备力量，同时基于中小学人工智能教育名师工作室，开发教学资源与示范案例，推动AI教育与拔尖创新人才培养深度融合。

“红帆党群服务中心每年都组织有意义的活动，这次送书进写字楼，活跃了我们写字楼的文化建设。我们非常愿意和社区、红帆党群服务中心共同搭建楼宇党建服务平台，为写字楼用户提供更好的服务。”中电信物业管理公司物业总经理赵飞说道。

据了解，活动启动首日即吸引百余名楼宇员工参与，流转书籍涵盖文学、社科、科技等类别。此次活动将在辖区各楼宇、中关村商圈、统战部之家、温馨驿站依次开展，为期一个月。

一本旧书在楼宇间开启新旅程

海淀街道举办“旧书新知 党群共读”活动

“红帆党群服务中心每年都组织有意义的活动，这次送书进写字楼，活跃了我们写字楼的文化建设。我们非常愿意和社区、红帆党群服务中心共同搭建楼宇党建服务平台，为写字楼用户提供更好的服务。”中电信物业管理公司物业总经理赵飞说道。

据了解，活动启动首日即吸引百余名楼宇员工参与，流转书籍涵盖文学、社科、科技等类别。此次活动将在辖区各楼宇、中关村商圈、统战部之家、温馨驿站依次开展，为期一个月。

海淀街道红帆党群服务中心专职党群李园介绍：“海淀街道红帆党群服务中心与风入松书店达成共建协议，未来将开展更多以党建引领文化服务创新的活动，把书香与新兴领域党建紧密结合，进一步增强党在基层的凝聚力与影响力。”

当一本旧书在楼宇间开启新的旅程，知识共享的理念已在青年心中生根发芽。这场持续月余的文化接力，正以润物无声的方式重塑商务楼宇的文化基因，共同绘就新时代青年友好型街区的精神底色。

从「技术赋能」迈向「生态重构」

海淀打造「教师善用AI、学生适应未来」的教育新范式

一本旧书在楼宇间开启新旅程

海淀街道举办“旧书新知 党群共读”活动

“红帆党群服务中心每年都组织有意义的活动，这次送书进写字楼，活跃了我们写字楼的文化建设。我们非常愿意和社区、红帆党群服务中心共同搭建楼宇党建服务平台，为写字楼用户提供更好的服务。”中电信物业管理公司物业总经理赵飞说道。

据了解，活动启动首日即吸引百余名楼宇员工参与，流转书籍涵盖文学、社科、科技等类别。此次活动将在辖区各楼宇、中关村商圈、统战部之家、温馨驿站依次开展，为期一个月。

海淀街道红帆党群服务中心专职党群李园介绍：“海淀街道红帆党群服务中心与风入松书店达成共建协议，未来将开展更多以党建引领文化服务创新的活动，把书香与新兴领域党建紧密结合，进一步增强党在基层的凝聚力与影响力。”

当一本旧书在楼宇间开启新的旅程，知识共享的理念已在青年心中生根发芽。这场持续月余的文化接力，正以润物无声的方式重塑商务楼宇的文化基因，共同绘就新时代青年友好型街区的精神底色。