

“海淀观鸟”系列活动在圆明园举办 以“鸟”为媒 共绘生态新画卷

□ 本报记者 景天

5月18日上午，海淀区2025年国际生物多样性日主题活动暨“海淀观鸟”系列活动第三场在圆明园举办，一场别开生面的自然课堂也随之开启。市民们怀揣望远镜，跟随鸟类观测员走进这片“城市绿洲”，在清脆的鸟鸣中探寻生物多样性之美。

揭秘“鸟类天堂”的生态密码

“大家往这里看，湖面上那只体型修长、羽毛泛着金属光泽的是普通翠鸟，捕鱼时像小火箭一样精准，扎进水里瞬间就能叼起猎物。”海淀区湿地和野生动植物保护管理中心观测员彭涛举起望远镜，向观鸟者们介绍。随着他的指引，众人的目光掠过湖面、枝头、灌丛和草地，望向远方的各种鸟类。



“你们听，‘布谷——布谷——’这是四声杜鹃的叫声。”彭涛模仿着鸟鸣。“几年前市区很难听到杜鹃声，如今它们已在圆明园安家了。”彭涛说。目前，圆明园观测到的鸟类已达306种，占海淀区鸟类总数的近80%。这片占地350公顷的园林，拥有大面积流动水域、460余种陆生植物和57种水生植物，形成了乔木——灌木——草本立体植被结构，为鸟类提供了理想的觅食、繁殖场所，这里已成为都市里的“鸟类天堂”。

从“生态修复”到“全民参与”

“选择在国际生物多样性日来临之际举办观鸟活动，就是希望通过这种沉浸式体验，让更多人理解保护生物多样性的意义。”海淀区湿地和野生动植物保护管理中心生态宣教科负责人周宇琦说。

自2024年发布《海淀区观鸟地图》以来，“海淀观鸟”系列活动已成为海淀区生态保护的品牌项目。“从玉渊潭的樱花林到翠湖湿地的芦苇荡，21个观鸟点就像21颗生态明珠，串起了海淀区的生物多样性保护网络。”周宇琦说，“今年的系列活动特别增加了青少年专场，孩子们对自然的热爱是最纯粹的，我们希望在他们心中种下生态保护的种子。”

“我第一次发现啄木鸟的‘发型’有讲究！最大的啄木鸟头顶是灰色的，就像戴了一顶小帽子。”参加此次观鸟活动的小学生林明浩兴奋地分享着观鸟收获。他告诉记者，自己对鸟类的兴趣源于同班同学，为了弄清楚这些“奇怪的鸟”叫什么名字，就开始跟着同学学习认鸟。当他得知圆明园有观鸟活动时，就第一时间让妈妈报了名。

生物多样性保护的缩影

谈及海淀区生物多样性保护的成果，周宇琦如数家珍：“通过建设生物多样性保育小区、修复生态廊道，我们不仅让豹猫、黑熊等珍稀物种‘回归’，还让普通市民在家门口就能看到白鹭戏水、金翅雀衔花的美景。这说明，当城市与自然和谐共生，每个人都是受益者。”

作为“万园之园”，圆明园的生态蜕变正是海淀区生物多样性保护的缩影。2016年入选北京市第一批市级湿地名录后，圆明园持续开展湿地修复工程，大面积的流动水域和茂盛的乔木、灌木和草本等多类型植被为鸟类等动物提供了适宜的栖息环境，是市区观鸟的绝佳场所之一。

数据是最有力的见证：海淀区野生植物从五年前的680种增加到752种，陆生野生动物从410种增至462种，其中国家一级保护动物黑鹳、大鸮等频频现身。这些“生态贵客”的到来，印证着海淀区“系统保护+科学治理”模式的成效——通过构建“山水林田湖草”生命共同体，一条以生态廊道为“骨架”、以保育小区为“节点”的生物多样性保护网络正在形成。

从圆明园的湖光山色到海淀全域的生态画卷，一场观鸟活动串联起的，是人与自然和谐共生的美好期许。正如周宇琦所说：“每一只鸟都是生态环境的‘代言人’，当它们的歌声成为城市的背景音乐，我们便真正实现了与自然的双向奔赴。”



“双碳”战略培训为绿色转型蓄势赋能

本报讯(记者 高玉超)近日，由区委组织部、区生态环境局、区发改委和区委党校联合举办的“落实‘双碳’战略，推进绿色转型”培训班圆满结束，以扎实的课程与多元交流，为区域绿色发展擘画新蓝图。

培训课程围绕“双碳”战略与绿色转型精心设置，涵盖了环境管理创新、“两山”基地建设、能源市场分析、“无废城市”建设、生态环境分区管控等多个重要领域。其中，生态环境部环境与经济政策研究中心首席专家研究员王建生以健康优先理念为切入点，深入讲解了环境管理的改革创新思路，为学员们提供了全新的视角；中国环境科学研究院生态文明中心研究员张惠远详细阐述了“两山”基地建设的实践路径

和成功经验，助力学员们更好地理解如何将生态优势转化为经济优势；来自中国华电集团北京能源有限公司、清华大学环境学院、北京市发改委等单位的多位专家学者，也分别就能源政策、固体废物污染防治、国债、“两新”政策等内容进行了专业解读。

“希望通过此次培训，一方面能为来自各街镇、各部门的学员们，提供系统学习‘双碳’战略及相关政策的机会，帮助大家进一步提升在生态环境保护 and 绿色发展领域的专业素养和履职能力；另一方面希望通过跨部门交流平台，促进各部门间的协同合作，为全区在‘双碳’战略背景下实现绿色低碳转型。”区生态环境局综合执法大队大队长唐永宁表示。

双泉嘉苑社区卫生服务站开诊

本报讯(记者 王艳洁)近日，学院路社区卫生服务中心下属双泉嘉苑社区卫生服务站正式开诊。

据了解，双泉嘉苑社区卫生服务站建筑面积达297平方米，站内设置了全科、中医科、药房、输液室、治疗室等多个科室，为辖区居民提供全方位、多层次的医疗服务。

据双泉嘉苑社区卫生服务站站长张倩倩介绍，该站基本医疗服务涵盖全科诊疗、中医药服务及超声检查等多个领域。无论是常见疾病的诊断治疗，还是中医特色的针灸、刮痧、拔罐等适宜技术，在这里都能得到专业、细致的服务。一位前来体验中医理疗的居民表示：“之前腰疼得厉害，在这做了几次针灸，明显感觉好多了，大夫的技术真不错！”

在基本公共卫生服务上，双泉嘉苑社区卫生服务站可以为居民建立健康档案，进行慢病管理和老

年人健康管理等。家庭医生签约服务更是成为了一大特色，居民可与家庭医生团队签约，享受个性化的健康管理服务。家庭医生团队会根据居民的健康状况、生活习惯等因素，制定专属的健康管理方案，提供定期的健康咨询、随访等服务。同时，对于需要进一步检查或治疗的患者，服务站还能提供便捷的二三级医院转诊服务，让居民就医更加顺畅。

双泉嘉苑社区卫生服务站的开诊，得到了社区居民的广泛认可和好评。家住双泉嘉苑的李叔叔感慨地说：“以前拿药还得跑到别的社区，现在直接在家门口就能解决，真是太方便了。”双泉嘉苑社区卫生服务站的正式开诊，不仅为社区居民提供了便捷的医疗服务，更增强了居民的健康意识和自我保健能力。未来，社区卫生服务站将不断提升服务质量和水平，为社区居民提供更加优质、便捷、高效的医疗服务。

“自我选择效应”：无形的力量，塑造人生的轨迹

“自我选择效应”是指个人一旦踏上某条人生道路，便倾向于继续沿着这条道路前行，并在过程中不断强化这一选择。如学生在选择文科后，会自然而然地更倾向于文科类专业和工作，积累相关的人脉和经验。

一、“自我选择效应”具有双面性

“自我选择效应”具有双面性。当我们的选择与自身的兴趣、天赋和目标高度契合时，它推动我们不断向前。如一个热爱绘画的孩子选择了艺术道路，他会在不断的艺术学习和交流中，逐步提升自己的专业水平。若我们的选择是基于外界的压力，或是由于缺乏对自身的深入了解，那么则可能引发一系列不理想的连锁反应。例如，一个学生仅仅因为父母的期望而选择了自己并不感兴趣的大学专业，他可能会在学习过程中缺乏动力，陷入一种恶性循环，从而限制了个人的全面发展。

二、善用“自我选择效应”，开启理想人生

(一) 深入自我探索，做出明智初始选择

在面临重大抉择前，我们通过回顾成长的点滴，借助心理测评工具等科学手段，全方位地挖掘自身的兴趣、优势、价值观和目标，将兴趣与优势紧密结合，思考未来的职业方向，为人生的航船锚定正确的起航点。

(二) 保持开放心态，适时调整选择方向

我们每个人的兴趣、能力和外部环境都可能随时间而改变。我们需保持一颗开放而包容的心，定期停下脚步，审视自己的选择是否依然契合内心的渴望与现实的需要。如有必要勇敢地调整方向，以适应不断变化的生活节奏。

(三) 积极主动学习，强化优势选择领域

一旦确定了契合自身优势

的选择，就要以积极主动的姿态全身心地投入到学习与实践之中。以金融行业为例，我们要不断追逐最新的行业动态，深入研究投资策略，考取含金量高的职业资格证书，积极参加各类职业会和专业培训，拓展人脉，建立广泛的合作关系。通过在优势领域的持续深耕，积累丰富的知识与经验，为自己创造更多的发展机会和上升空间，从而实现个人的成长与成功。

善用“自我选择效应”，掌握人生的主动权，就如同艺术家在人生的画卷上精心描绘，塑造出自己理想中的精彩人生，留下独一无二的绚丽篇章，让生命的每一刻都闪耀着属于自己的独特光芒。

(作者为海淀区心理康复医院社区管理科 杨娜)



海淀3家企业4颗卫星同箭飞天



微纳星空/供图

本报讯(记者 王萌)5月21日12时05分，火箭一号遥七运载火箭在东风商业航天创新试验区成功发射，将泰景三号04星、泰景四号02A星、星睿十一号卫星、立方108 001星等6颗卫星送入预定轨道，发射任务取得圆满成功。值得关注的是，此次发射任务中，北京微纳星空科技股份有限公司、中科星睿科技(北京)有限公司、北京未来宇航空间科技研究院有限公司三家海淀企业研制的卫星集体亮相，展现了海淀区在商业航天领域的强劲创新实力。

北京微纳星空科技股份有限公司研制的泰景三号04星是我国首颗商业航天领域敏捷型高分辨率遥感卫星，整星重量310公斤，

卫星敏捷机动能力极强，同时具备高分辨率遥感大模型运算能力，卫星可达到成像即识别、识别即下传的分钟级快速响应能力，该光学相机载荷由微纳星空自主研发。

另一颗由微纳星空研制的泰景四号02A星是一颗高分辨率平板式SAR卫星，重量267公斤，图像分辨率达到亚米级，最大成像幅宽优于240公里，具备聚束、条带、TOPS、扫描等多种成像模式。卫星发射入轨后，将利用合成孔径雷达高分成像能力和微小卫星敏捷机动优势，有效解决卫星“看得清、看得广”问题。泰景四号02A发射升空后，将与在轨运行的泰景系列卫星实施精密组网，构建起具

备协同观测能力的空间遥感星座体系，显著提升重访效能。

“星睿十一号”卫星是中科星睿科技(北京)有限公司新一代的轻量化、小型化高分辨率光学遥感卫星，载荷技术指标先进，主要用于在轨对地观测。卫星以0.5米分辨率全色多光谱相机作为主要载荷，具备星下点推扫、侧摆推扫以及视频成像等多种先进模式，拥有强大的在轨对地观测能力，能够清晰捕捉地面物体的细节信息，入轨后将以高分辨率遥感数据处理能力为核心，满足市场对精准化遥感服务的需求，可在环境监测、城市规划、应急救援等领域发挥重要作用。

立方108 001星是北京未来宇航空间科技研究院有限公司研制的12U立方卫星，也是“立方108星座”的首发星。该星座计划由108颗低成本、高精度的立方星组成，此次发射的卫星搭载GNSS掩星探测仪，可支持多系统气象观测，为全球气象研究、行业应用及大众生活提供精准数据服务。

据悉，此次三家海淀企业卫星的成功发射，不仅体现了海淀区在商业航天、卫星研制、遥感应用等领域的领先地位，也展现了“海淀智造”在航天产业链中的核心优势。目前，海淀区正加速推进空天信息产业发展，重点突破关键技术，促进产业链协同创新。通过发挥人工智能优势，赋能卫星制造、组网运营等核心环节；利用“四区”政策叠加效应，深化中关村改革试点，集聚企业和人才；着力培育龙头企业，引进领军人才，打造具有国际竞争力的商业航天创新高地，服务国家空天信息战略科技发展。

海淀区2025年文化馆服务宣传周启幕

14场艺术盛宴打造“家门口的美育课堂”

本报讯(记者 李平)5月19日下午，海淀公园百姓周末大舞台前，韵味十足的昆曲表演引得市民纷纷驻足。当日，以“让文化馆成为人民的终身美育学校”为主题的2025年海淀区文化馆服务宣传周正式启动。活动通过14场精品演出与公益讲座，为市民打造多元艺术体验平台，推动优质文化资源普惠共享。

双线并行 传统与现代交融

宣传周分为“文艺赋美”系列精品演出和“文艺对话”·艺在三山五园”系列讲座两大板块，涵盖民乐、昆曲、京剧、交响乐、木偶剧等10场演出，以及戏曲、非遗、地域文化等4场讲座，为市民带来多元文化体验。

在演出板块，海文民族管弦乐团以《高山流水》等经典民乐展现传统乐器魅力；越剧专场精选《梁祝》《红楼梦》等经典选段，呈现南北戏曲艺术的交融互鉴；“艺苑海淀”文艺汇



三山五园文化艺术中心/供图

演则通过舞蹈、声乐、器乐等多元艺术形式的创新融合，彰显海淀文艺创作的蓬勃生机。

讲座环节深入挖掘海淀特色文化资源，既有专家娓娓道来颐和园与三山五园的历史文脉，系统展现海淀深厚的人文积淀；也有非遗传承人现场讲解“京西吹打乐”艺术特色，通过展演让观众近距离感受传统乐器的魅力。

惠民便民 艺术浸润日常生活

为方便市民参与，活动选址海淀公园、三山五园文化艺术中心、海淀区文化馆小剧场等场所，并通过“文旅海淀”微信公众号实时推送预约信息。木偶剧《木偶奇遇记》成为亲子家庭的热门选择，“戏曲艺术的程式之美”讲座则吸引传统文化爱好者互动体验。

“在家门口就能听到专业院团的演出，还能带孩子感受非遗魅力，这样的活动特别有意义。”参与活动的市民王女士说。

三山五园文化艺术中心主任李志表示，本次活动将名家名作送到群众身边，旨在打造“终身美育”平台，满足市民多层次文化需求，未来将持续推出常态化惠民活动，让文化馆真正成为市民美育生活的“加油站”。

据悉，活动持续至5月25日，市民可通过“文旅@海淀”数字平台或“文旅海淀”微信公众号预约参与。