

八角南路社区自行车棚智能充电站投入使用

智能点亮生活 服务你我他

本报讯(通讯员胡东宇)八角街道八角南路社区自行车棚智能充电站已于2017年12月18日正式投入使用。连日来,街道不断改良和完善充电站环境和设备,新增几大项新的智能操作,优化居民的使用体验。

智能充电桩又增加10个。在有限的空间内,提高资源使用率,目前八角南路社区自行车棚智能充电站新增至充电桩20个。

智能操作管理安全又省心。提升充电站的智能管理,将原有铁门更换为可刷卡进入的门禁系统。为确保充电桩的安全性,在充电桩周边还配套了烟感报警器、充电过载控制器、无线视频监控器以及可燃气体检测器等智能配套设施,从根本上解决了居民电动自行车充电难和避免充电引发的安全

隐患问题。此外,视频监控系统可与手机绑定,充电者可随时随地监控车棚内实时情况。

残疾人、老人充电更方便。街道整合社区资源,将居委会北侧30平方米的闲置房屋进行改造,在室内新设立充电桩10个。在房屋外台阶处进行坡度改造,为不便进入车棚的残疾人电动轮椅、老年人电动助力三轮车等提供充电服务。

手机也能快捷支付。智能充电站在原有刷卡和投币两种支付方式基础上,还新增了微信和支付宝支付的方式,即使居民没带钱包或者没有零钱也能立即充电。

普通自行车有了“好去处”。为提高自行车停放效率,安装了立体自行车架30组,安装好的立体自行车架共分上下两层,可同时停放60辆非电动自行车。地面用不



同颜色划分了充电区和存放区,有效提升了有限资源的最大利用。“麻雀虽小五脏俱全”。在智

能车棚内还为居民们配备了共享工具箱、打气筒、灭火器等小物件方便居民日常出行和安全保障。

“创新石景山”微信公众号正式上线

本报讯(通讯员马海涛)近日,科委园区“创新石景山”微信公众号正式上线运营。作为服务创新的移动平台,创新石景山以打造区域推动落实科创中心建设的“移动信息中心”和对接企业的“有效沟通工具”为目标,分享石景山最新的科技资讯,解读企业关注的创新热点,提供贴心的园区服务,敬请关注!



石景山区一周天气预报

预计未来一周,周最高气温4℃,最低气温-9℃。具体预报如下:

- 1月25日(星期四):晴转多云,偏北风2、3级,4级,-3~-9℃;
 - 1月26日(星期五):晴转多云,-2~-9℃;
 - 1月27日(星期六):多云转晴,偏北风2、3级,4级,0~-9℃;
 - 1月28日(星期日):晴,0~-8℃;
 - 1月29日(星期一):晴,1~-7℃;
 - 1月30日(星期二):晴转多云,南转北风1、2级转3、4级,4~-5℃;
 - 1月31日(星期三):多云转晴,偏北风3、4级,4~-6℃。
- 敬请关注本区最新天气预报。
石宣

第二届民企书记北京论坛举办

本报讯1月18日,以人民为中心——民企书记北京论坛暨2018年红色星期六战略发布会,在中央社会主义学院举办。本次论坛由中关村财智谷党支部、石景山财智谷商会倡议发起举办。

在本次论坛上,参会代表各抒己见。全国信息化专家傅伯岩认为:党建的精髓就是领导党员、领导企业忠实的执行我们党、我们国家的路线方针政策。作为民营企

业书记,一定要和我们业务相结合,通过党建去推动业务沿着正确的方向发展,最终体现在企业的经济效益和为社会创造的价值上。石景山区统战部副部长、工商联党组书记柴亚洲认为:民营企业一定是围绕经济抓党建,做好党建促发展,要将党的政治优势转变为企业的经济优势,要将党的政策优势转变为企业的发展优势,要将党的群众路线的优势转变为企业凝聚员

工的优势。要让员工晋升有希望,情绪有释放,生活有保障;红色星期六如今团队建设强大,可发展区块链高端创新业务平台。

在论坛上,来自全国不同地区和不同行业的非公党建示范企业的书记,分享了他们对非公党建工作的丰富经验,生动诠释以人民为中心的发展理念。智慧城市专家、金融投资专家与参会人员进行了高端对话,探索如何在全国遴选创建

红色特色小镇,实现红色文化、创新科技、金融投资的跨界融合和产业落地发展。

中国西柏坡精神研究院星火燎原艺术团奉献精彩文艺示范节目《军港之夜》、《我和我的祖国》;财智谷艺术团表演《红灯记》经典剧目;北京市政协合唱团独唱《共圆中国梦》、全场合唱《没有共产党就没有新中国》,将论坛活动推向高潮。

品百家宴 话邻里情



本报讯(通讯员胡东宇 柳丽楠)1月23日,八角街道景阳东街第二社区举行了腊八节百家宴。乐巢养老服务联盟为老人们准备的丰盛的菜品,社区居民孙文武、李岩还在现场制作了自己的拿手养生菜,让在场的朋友们品尝。

社区是个大家庭,大家围坐在一起,唠家常、品佳肴,拉近了彼此的距离,增进了邻里情感,大家在一派欢声笑语中欢度腊八,寄语新年。

区残联举办残疾人迎新春联欢会

本报讯(通讯员刘会生 吴春威)1月23日,由区残联、区文联共同筹备的“新时代新征程 新作为——2018年石景山区残疾人迎新春联欢会”在区文化馆百姓剧场举办。

联欢会上,古城街道残疾人追梦艺术团表演的开场舞《祝福祖国》表达了残疾人的心声;太阳花言语康复中心听力障碍的孩子们表演的舞蹈《蚂蚁搬豆》,寓意着团结协作泰山移的道理;歌伴舞《老街坊》更是再现了我

区街坊邻居互帮互助,共建和谐社区的场景,受到了热烈欢迎。同时,在节目中间穿插了以党风廉政建设为主的知识问答环节。

市、区有关领导为在石景山区第十一届残疾人运动会和2017年石景山区残疾人文艺作品征集活动中获奖的单位颁发了奖杯及奖牌。民生银行石景山支行作为助残爱心企业为现场的每位观众送来了新春“福”字礼包,联欢会在温馨的祝福中圆满结束。

睡过软的床可能造成腰椎受损

腰椎间盘突出症是多发病、常见病,轻者表现为腰部酸胀,容易闪腰,严重者下肢麻木或者酸痛,甚至影响患者走路和睡觉,给生活带来极大困扰。

“腰突”患者常伴有下肢麻木酸痛

北京长庚医院骨科医生告诉记者,现在正值入冬季节,气温变化大,会导致周身血管收缩,血液运行缓慢,使椎间盘内压力增大。同时,冬季气候干燥,人体含水量下降,椎间盘中水分丢失更严重,导致椎间盘弹性下降,退变也随之更加突出。当腰椎间盘突出压迫、刺激附近的坐骨神经根,患者就会感到一侧腰部疼痛,经臀部、大腿后方一直向小腿及足部放射,并伴有小腿或足部麻木,严重时出现跛行,咳嗽,更有甚者可引起瘫痪、大小便失禁等症状。

床太软可能导致腰椎受损

睡觉也会引起腰椎受损吗?医生表示,长期睡过软的床就会对腰部造

成伤害。毫不夸张地说,长久睡软床甚至可以导致患上腰椎间盘突出症,或者加重患者腰椎间盘突出症状。

医生解释,这是因为过于柔软的床垫在人体体重压迫下很容易形成中间低、周围高的情况,整个腰椎处于不稳定的状态,会影响腰椎正常的生理曲度,从而造成负重和体重对椎间盘压力增加,破坏腰部肌肉、韧带的原有平衡状态,髓核随之突出,加大了髓核神经根的压迫程度,从而加重患者腰酸、背痛等症状。中老年人随着年龄增大,腰椎退行性病变程度不一,保护腰椎除了避免剧烈的腰部运动、重视腰椎保暖外,还应注意不要用太软的床垫,最好每年坚持一次。

另外,医生还提醒,腰椎间盘突出症越严重,对患者的生活影响越大,因此建议中老年人弯腰时动作不宜过快,出门锻炼时注意保暖,适度添减衣物,如果疼痛症状明显,或者下肢麻木酸痛,应及时就诊。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363