

亮出2018年石景山区品牌旅游活动第一张“金名片” 三大庙会新春佳节同亮相

本报讯(记者吴赛赛)记者从2018年石景山区冬季旅游活动新闻发布会上了解到,春节期间,石景山区将有三大庙会同时登场,亮出2018年石景山区品牌旅游活动第一张“金名片”。

三大庙会主打不同主题,特色鲜明。由北京市石景山区旅游协会发起并主办的“冰雪邀约”首届北京迎冬奥新春体育庙会,将于2018年2月16日至22日(正月初一至初七)在北京国际雕塑公园内举办,活动以“冰雪邀约,欢乐无极限,国富民强,共筑中国梦”为主题,集冰雪运动、全民健身、文化展示、科技元素、经典美食、宣传推介、高端服务为一体。围绕体育和冰雪两大元素,力求将庙会活动打造成一个迎冬奥冰雪体育庙会品牌。设置了方形冰场、弧形冰场等专业冰雪体育设

施,以及全民大冲关、城市斗牛、投篮之王等多项体育娱乐项目。同时,庙会还设立了冬奥文化展区,让市民在游园期间了解冬奥,奥运冠军也将亲临活动现场,与游客互动。在分会场启迪冰雪大世界将开展多项冰上体验活动,也是庙会的一大亮点。值得一提的是,为配合本次庙会主题,友好合作区域内蒙古乌兰察布也将于2月5日至3月3日举办第二届乌兰察布冰雪艺术节,在传统冰雕、雪雕、冰灯等基础项目上,还增加了国际大马戏、海洋动物展演、蒙古族民俗体验等多种娱乐项目。而近期开业的岱海国际滑雪场,集滑雪、温泉等项目为一体,为打造草原冬季冰雪旅游目的地增加助力。

作为石景山区的“老牌”庙会,2018年北京春节“洋庙会”将于2018

年2月16日至22日(正月初一至初七)在石景山游乐园举办。洋庙会以“新时代、新春节”为主题,除了游艺项目、花车巡演等经典项目外,今年的洋庙会将以“拉丁风情”为特色,游客将充分感受拉丁艺术的热情奔放,体验古代文明与现代文化的碰撞。在五十余项经典游艺项目之外,还有西部战车、时光飞船、小丑转马等数十项新项目在庙会期间首次亮相。“梦想之星”摩天轮全面提升后也将正式投入春节运营。小丑营地奇妙派对主打80后家庭文化娱乐消费,以欢乐幽默的小丑形象作为主题形象。羊驼、英国矮马、泰国小香猪等萌宠将在游乐园“安家”,与游客零距离互动。将集合老“东华门”经营商户来洋庙会经营,重现“东华门夜市”经营盛况。此外,还特别邀请来自40多个国家的千名留学

生一同来游乐园过年,分享传播中国文化。

狂欢之余,游客还可到八大处登高祈福,八大处新春祈福庙会将于2月16日至2月21日(正月初一至初六)举办。庙会以迎新年、进福门、走福路、点福烛、敲吉祥钟、击太平鼓、上平安香为主线,举办系列丰富多彩的群众文化活动,期间,尘封60余年的香界寺钟鼓楼首次对外开放,沉寂近百年的钟鼓即将敲响。庙会期间,非物质文化遗产十三档传统民间花会汇集西山,再现老北京拜庙走会的盛大场面;大年初一上午,灵光寺高僧将打开“福门”迎接信众,书写“福”“寿”赠送游客。此外,10米长卷“八大处新春祈福庙会图”将于庙会期间与游人见面,民间花会艺人与书画家还将共同创作“八大处庙会走会图”。

苹果园街道 老年人协会成立

本报讯(通讯员王波)党的十九大报告提出,构建养老、孝老、敬老政策体系,推进医养结合,加快老龄事业和产业发展。1月26日,苹果园街道老年人协会正式成立,作为落实基层老龄工作的一个重要依托和平台,该协会将积极发挥街道联系广大老年人的桥梁和纽带作用,全面开展地区为老服务工作。

协会广泛代表老年人的利益;反映老年人的诉求;维护老年人的合法权益;丰富老年人的精神文化生活;组织带领老年人参与公共服务和公益活动;为老年人提供家政、照料、护理、心理疏导等服务;对高龄、空巢、失能老人进行帮扶,为老年人解决实际困难。协会将在依法组织老年人参与街道、社区建设,在社区服务、关心教育下一代、调解邻里纠纷和家庭矛盾、维护社会稳定、移风易俗、抵制封建迷信等方面发挥积极作用。

下一步,苹果园街道将继续坚持以人为本的原则,坚持以老年人的需求为方向,以苹果园地区98支文艺团队为载体,以社区为依托,利用辖区内的棋牌室、图书室、书画、摄影展览室、乒乓球室等健身和文化活动场所,开展形式多样的文体活动,提高辖区老年人参加活动的积极性和参与性;利用苹果园养老中心和6家养老服务驿站,让辖区老人能够就近享受老年餐桌、助浴、助医、助洁、康复护理等服务。让辖区老年人真正享受到协会服务,进一步提升辖区老年朋友的获得感和满意度。

石景山区一周天气预报

预计未来一周,石景山区多弱冷空气活动,天气干燥,请注意防风防火。具体预报如下:2月1日(星期四):多云转晴,偏北风2转3、4级,4~-9℃;2月2日(星期五):晴,偏北风4级,-1~-10℃;2月3日(星期六):晴,偏北风2、3级,0~-10℃;2月4日(星期日):晴,2~-8℃;2月5日(星期一):晴,3~-9℃;2月6日(星期二):晴,北转南风2、3级,5~-6℃;2月7日(星期三):晴转多云,偏北风4级左右,4~-6℃。敬请关注本区最新天气预报。



“世界冠军·启迪冰雪” 2018 冰雪运动公益行活动在我区举办

本报讯(通讯员李亚)1月26日,“世界冠军·启迪冰雪”2018冰雪运动公益行活动在石景山区市民冰雪体育中心举办。本次活动由北京市团委、启迪冰雪集团、法制晚报主办,现场为近30名贫困家庭儿童派发礼品,助力青少年公益事业,传播冰雪体育文化。

活动特邀花样滑冰名将、2006年冬奥会双人滑银牌得主、2010年四大洲花样滑冰锦标赛双人滑冠军张丹和自由式滑雪空中技巧全国冠军、2011年美国自由式滑雪世锦赛冠军、中国女子空中技巧队主力队员程爽参加,两位世界冠军亲自指导孩子们上冰,体验冰

雪运动的魅力。同时,活动也希望通过榜样的力量,让孩子们感受到体育的精神和来自社会的温暖关怀。除了免费体验滑冰,主办方还为孩子安排了另一项奥运比赛运动——蹦床。

2018年,石景山区将联合启迪冰雪集团,开展冰雪“四个全覆盖”工作,通过多种形式,为青少年、居民、职工、军人等人群提供免费体验冰雪运动的机会,同时将建设冬奥文化展厅,联合开展冬奥文化和冰雪健身知识普及活动,为打造“冬季体育运动特色先行区”助阵,为2022北京冬奥会加油。

掌握科学健身 共享冰雪运动

本报讯(记者吴赛赛)1月30日,由石景山区体育局主办、五里坨街道协办的全民科学健身冰雪知识大讲堂走进五里坨街道。具有22年冰雪轮滑教学经验的前国家速度滑冰运动员、北京市冰雪运动辅导员王建民为五里坨地区400余名居民带来生动一课。

王建民讲解了冰雪运动的起源、冬奥会发展历程、滑冰基础装备以及运动安全防护知识,并进行了装备实物展示和雪具穿戴演示。同时,王老师还针对青少年生长发育健康运动进行了现场指导。居民群众在大讲堂中有学习、有互动,通俗易懂的授课让大家在

轻松的氛围中掌握冬奥会知识,增进对冰雪运动的了解。

全民科学健身冰雪知识大讲堂是2018年石景山区冰雪节活动的重要内容,是贯彻落实冰雪“四个全覆盖”重点工作的重要组成部分。以展现冰雪体育的魅力,推动群众冰雪体育发展为主旨,借助大讲堂活动的平台,使群众了解冬奥、主动参与冰雪运动,点燃群众冰雪运动的热情,让科学健身的理念和“新冬奥、新石景山”“冬奥让城市更美好”的目标深入人心,积极打造“冬季体育运动特色先行区”,为筹办北京冬奥会营造热烈氛围。

艾灸三大穴位 享健康生活

中医说,未病先防是为“上医”,该如何防?除了生活方式要健康,北京长庚医院中医科医生指出,在身体某些特定穴位上施灸,可以养护阳气、防病保健。但人在不同时期具有不同的生理特点,不同年龄段的人进行艾灸应有所侧重。

30岁前灸“肺俞”

年轻人户外活动较多,出汗后常常不注意保暖,又喜食冷饮,所以很容易感冒,固护肺气对青少年具有重要的保健意义。肺俞穴是肺脏之气出于背部之所,还是主宰全身在表之卫气,固护人体之正气不受邪气侵犯。

30至50岁灸“足三里”

步入中年,生活稳定,应酬繁多,思虑过度,运动不足,最伤脾胃。因脾胃损伤,不能充分运化水谷精微,水湿聚于中焦,大腹便便就出现了。灸“足三里”能调整消化系统使之功能旺盛,吸收营养增加能源,对全身各系统都有强壮作

50岁后灸“关元”

步入老年,肾气渐疲,元气渐亏,会出现腰酸膝痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等症。《医经理解》记载:“关元,在脐下三寸,男子藏精,女子蓄血之处。人生之关要,真元之所存也。”该穴具有培元固本、补益下焦之功,凡元气亏损均可使用。

艾灸的注意事项

- 1、灸后当天需避风寒,保持情绪平稳,切忌生冷厚味,饮食素淡最宜。
- 2、大饥大饱、劳累醉酒、情绪不宁时不宜施灸。
- 3、施灸后,可出现发热、口渴、上火、皮肤瘙痒,有的会起红疹、水泡、疲倦、便秘、尿黄、出汗、全身不适等现象,一般不要惊慌,继续艾灸这些症状就会消失。若症状持续,可至医院专科处理。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363