

军休五所处处有雷锋

3月5日,我们迎来了全国第55个“学雷锋纪念日”。在半个多世纪的漫长征途里,雷锋的名字激励着几代人成长,假如雷锋依然健在,他应该是一位78岁的老人了。而如今,孩子们依旧亲切地称他“雷锋叔叔”,这表明,雷锋精神永不褪色。连日来,学雷锋志愿服务活动在全区展开,在街道、社区、广场……我们看到了学雷锋志愿者服务队的队旗、横幅和许多正在忙碌的身影。石景山军休五所广大军休干部和家属们数十年学雷锋,以雷锋为榜样、为旗帜,做新时代的劳动者。

军休老人李树刚,在工人岗位的三年连续被评为劳动模范。入伍后,他在工作继续发扬不怕苦不怕累的精神。为了改善部队生活,领导上调他去内蒙古草原建牧场,解决部队粮饷问题。在人生地不熟的大草原,李树刚克服了许多

别人难以想象的困难。开始上交牛肉一、二万斤,最后几年上交牛肉达十多万斤。当时处于国家困难时期,建成牧场为部队改善生活作出了很大贡献,李树刚因工作成绩突出,每年都被评为学雷锋积极分子,先后荣膺三等功四次。他的事迹突出感人,中央广播电台于1984年10月曾连续广播他的事迹。李树刚退休后来到了石景山军休五所,他对自己要求不减、标准不降、保持军人本色,社区各项工作走在前,服务居民无怨无悔。每逢下雪,第一个出现在扫雪现场的是他;楼道堆了杂物,第一时间清扫排除安全隐患的是他;帮助行动不便的居民楼上楼下搬东西的还是他,李树刚的真诚义举感动着军休五所的街里街坊。

正能量宣传员周文光,认真学习党的方针政策,紧跟国内外新形势。每逢党和国家的重大会议、重

大事务,他都到书店买来理论材料自学、先学,在社区召开的支部会议或集中学习活动中进行发言,当好学习新思想的宣传者和实践者。87岁的军休干部曾德和和周文光住在一个楼门,老曾虽然年事已高,但非常关心国内外大事,周文光不定期来到他家和他进行“话聊”,一来给老曾讲讲现在的新形势新思想新政策,二来也为行动不便的老曾排忧解难。

军休干部家属毛秀俊和张惠荣,都已年近八旬。他们在部队营区曾为官兵理发,进入军休所以后也没有闲下来,每月为行动不便的老人上门理发(约有十几名),风雨无阻。曾德和老人说:“我的孩子们都没有为我理过发,现在我战友的家属每个月来给我理发,我很感动,也很感谢她们。”

第一党支部书记张文儒,多年来践行雷锋精神,他处处关心群

众,时时想着居民,事事为他人着想,被大家称为“社区的好书记,群众的贴心人,闲不住的活雷锋”。张文儒住在一楼,同楼的六楼居住着两位九旬高龄离休干部及老伴,这两位老干部是他关照的重点。86岁的李茂元,两个女儿均在国外工作,张文儒主动照顾起他和老伴儿的生活起居,经常过问水还有多少吨,电还有多少度,燃气还有多少字……家里缺了什么,张文儒就去帮助购买。老干部生病住院,张文儒就去帮助照料。社区老干部及家属们说起张文儒都竖起大拇指,对一支部60多户老干部家的情况,张文儒通过勤沟通多走动,也心中有数,居民们总说:我们应当远学雷锋,近学张文儒。

新时代呼唤我们,弘扬雷锋精神,人人学雷锋,个个做雷锋。每一个时代都需要雷锋,每一个人都有可能成为雷锋。

姜连田



在在职党员进社区开展志愿服务,是新时期加强党员管理、促进社区党建的重要途径。为此,石景山区打造了“一呼百应”党员综合服务系统,形成“面对面”与“键对键”相结合、管理与激励相统一的综合性服务平台。目前,“一呼百应”系统已经覆盖全区所有9个街道(鲁谷社区)共151个社区,注册党员5万余名,累计开展志愿活动15000余次。

园区工委 团区委举办“传承红色基因 弘扬雷锋精神”党员团员志愿服务手拉手活动

3月5日,园区工委、团区委联合举办“传承红色基因,弘扬雷锋精神”党员团员志愿服务手拉手活动。

科委园区、团区委、区城管委、区环保局、区公安分局、区法律援助中心、区工商分局、区私个协、园区企业创业公社、中国邮政储蓄银行石景山支行、石景山区医院、八大处中西医结合医院、首都医科大学附属北京康复医院、蓝天救援队14家企事业单位、社会组织的100名党员志愿者,结合园区工委“红色基因工程”,向雷锋同志学习,以实际行动践行党员“全心全意为人民服务”宗旨,热情饱满地投入到现场服务活动中。



传承雷锋精神 倡导时代新风

本报讯(通讯员刘子硕 于进)日前,苹果园街道工青妇办公室联合海一、海二、海三社区在海特体育休闲广场举办了以“传承雷锋精神,倡导时代新风”为主题的学雷锋志愿服务活动。

本次活动是集文艺演出、便民服务、法律咨询、健康义诊等多项服务为一体的综合性志愿服务活动。来自辖区的文艺团队、相关职能部门、幼儿园、中小学、医院及卫生服务站,乐龄社会工作服务站和老街坊服务队等团体广泛参与。

活动现场,霞光暖心理发室和乐龄社会工作服务站前的理发队伍排起了长龙;身边

楷模义务磨刀的梁金才和老街坊服务队面前摆了十几把待磨的刀具;海特花园社区医院、西山康复医院、联科肾病医院、西黄村中医医院的专家团队,居民提供健康咨询和义诊服务;中国银行工作人员向居民们介绍预防电信诈骗、保险诈骗等老年人容易“中招”的防范措施;北京燃气工作人员实地演示燃气灶老化、线路安全检查等具体操作。

活动最后,海特小学“学雷锋”宣誓活动将整个现场气氛引入了高潮。据了解,后续将有更多的热心单位与爱心人士参与各项志愿服务活动,为弘扬雷锋精神、提高地区精神文明建设水平奉献自己一份力量。

(上接1版)

将建国际水准冰球馆

运煤车站也正经历着一场“变身”,改造后将成为国际一流的冰球场馆。银灰色的建筑物共分3层,屋顶以厂房屋顶为原型,将进行加层改造,观众席已搭建完毕,这是“四块冰”中唯一配备观众席的场馆,可举办容纳3000名观众的正式比赛。场馆外四周留出的空间将建成商业配套区。目前,冰球馆热交换站已完成预验收,制冰机房管道已安装完毕,目前正在进行方案深化。

“大到观众引流规划、增设场馆出入口,小到主客队更衣室分隔增加距离、运动员更衣柜内加设通风设备,都参考国际一流冰球场馆的标准。”曹雷说,“四块冰”还将在屋顶铺设太阳能光伏设备,按照规划,将为场馆提

供电力。

未来将向市民开放

“四块冰”配套设施也在建设中。网球场南馆部分幕墙玻璃已安装完成,正在加紧室内装修;配套的三座运动员酒店式公寓正在进行管道安装和精装修,另一座公寓将采取“装配式”住宅施工技术,力争四座公寓在年内满足运动员入住需求。

与鸟巢和水立方一样,所有的体育场馆在设计上,既要保障近期国家队训练,还要考虑远期场馆的功能转换,破译“奥运场馆寿命短”的世界性难题。据介绍,“四块冰”后续计划将训练场馆转为社会设施,向公众开放,为普及冰上运动作出贡献,同时实现成为能够承接综合赛事的永久性比赛场馆,延长场馆寿命。

潘福达

区红十字会开展学雷锋志愿服务活动

本报讯(通讯员王进)近日,区红十字会在全区开展了“传播红十字文化,弘扬志愿服务精神”主题宣传活动。各基层红十字会以及蓝天救援队队员通过在辖区发放红十字知识宣传册、应急避险知识宣传品,现场演示心肺复苏和三角巾包扎技能等形式,进一步扩大市民对红十字会的认知;同时对现场群众进行了无偿献血、造血干细胞和遗体器官捐献等相关知识的讲解,累计发放《红十字知识100问》、各种逃生避险知识折页,器官、遗体及造血干细胞捐献宣传折页5000余份。

拇外翻患者为何会患鸡眼

鸡眼的原因有很多,这让不少患者较为痛苦,那么这拇外翻患者为何容易患上这鸡眼症状呢,今天记者来到北京长庚医院,请医院拇外翻医生给我们详细解说。

医生说,鸡眼系足部皮肤局部长受压和摩擦引起的局限性、圆锥状角质增生,俗称“肉刺”。长久站立和行走的人较易发生,摩擦和压迫是主要诱因,常常发生在足底、趾间、趾背和小趾外侧等长期受摩擦和压迫的部位。鞋子不合脚或过紧是引起鸡眼的常见原因。

医生表示,拇外翻患者在第2脚趾上方、脚掌、趾间处可出现鸡眼,那出现鸡眼的原因有哪些呢?

鸡眼为增生的角质层,形如圆锥体,一般为黄豆大小,且与周围境界清楚。其为淡黄色质硬斑,嵌入皮内,尖顶突入真皮中而压迫神经末梢,受压时可引起明显疼痛。

拇外翻患者因足部立足点发生改变,导致行走时的全身重量落在足部前端,导致前足负荷过重。脚掌长期受到挤压和摩擦,便会出现鸡眼;因

拇趾向内偏移,挤压第2趾,使第2趾抬高并位于拇趾之上。第2趾上方皮肤会受到鞋帮长期摩擦和压迫,便可出现鸡眼;足部结构出现异常,尤其是拇趾向内偏移,会对其余4趾造成不同程度挤压,导致其余脚趾间正常间隙遭到破坏,引起跖骨间不断摩擦,而易出现软性鸡眼(鸡眼为白色,较软),此现象多见于第4及第5趾之间;脚趾结构发生异常、足部立足点改变,均会使小脚趾受力过大且易受到鞋帮摩擦,长时间后便可出现鸡眼。

总之,拇外翻患者因足部立足点发生改变,会使脚趾部负荷过重及出现不同程度偏移。在鞋帮摩擦、长期挤压情况下,极易出现鸡眼。所以日常生活给要保护好您的双脚:1、在日常选择皮鞋时,一定要根据自己的脚型,选择舒适的样式。2、避免长时间穿尖头高跟鞋,平日穿鞋应尽量选用前部较宽的鞋,尤其是在运动或需长距离行走的时候。3、如果某些场合必须穿高跟鞋,回家后要马上换掉,并经常用热水泡足,缓解软组织的痉挛。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363