

我区举办第二届公益“鹊桥”会

本报讯(记者吴丹 通讯员陈雪)4月4日,石景山区成功举办第二届公益鹊桥会,通过搭建政社沟通与交流平台,进一步畅通双向选择机制,实现合作共赢。市委社会工委委员、市社会办副主任卢建,副区长李金克

参会并讲话。全区23家政府部门、9个街道(鲁谷社区)、151个社区和80余家社会组织代表参会。

公益会现场发布了《石景山区2018年政府购买社会组织服务项目申报需求》,特邀专家解读社会组织承接政府

转移职能的重要性和必要性,区民政局、八角中里社区和清源社会工作事务所代表三方进行经验分享。

卢建表示,石景山区在社会组织发展建设上在全市具有典型性、示范性、引领性,本次公益鹊桥会的内涵更加丰富、主

题更加突出、形式更加务实、效果更加明显、参与更加广泛。

李金克说,石景山区正在着力推进共建共治共享的高端社会治理体系,需要全区上下、社会各方的共同努力,需要更多地依靠社会力量有效解决社会问题,形成发展合力。

老山街道



“三加强三到位” 做好清明保障工作

本报讯(通讯员何伟)为全面做好清明节保障工作,老山街道采取“三加强、三到位”,保障清明期间老山辖区环境秩序良好无虞。

一是加强区域管控,做到情况掌握到位。执法队提前介入充分摸清人民公墓和革命公墓周边现场情况,做到底数清、情况明,执法人员对重点区域情况了如指掌。

二是加强责任意识,做到责任落实到位。执法队按照相关要求,制定环境保护方案,明确执法任务、目标任务和责任分工,确保巡查落实到重点街巷的每一个监控点位。

三是加强执法力度,做到严格执法到位。加大执法检查频次,执法人员提前进入保障区域,安排执法力量采取高频次不间断地执法。据统计,清明期间共查处无照经营行为45起,查扣各类鲜花、牙签花123个,祭扫冥币近万张,为群众创造优良的清明祭扫环境。



广宁加强对三合一 场所安全检查

本报讯(通讯员吕宝华)4月3日,广宁街道安全科联合消防支队,对辖区的三合一场所进行消防安全检查,并由经营单位签定承诺书。此次检查共检查7家经营单位,其中1家存在反弹现象,检查组已责令其限期整改。

下一步,街道将按照“严之又严、细之又细”的工作要求,继续对辖区内三合一场所进行全面检查,确保各项安全隐患整改到位,确保各项安全管理职责落实到位,全力维护地区安全生产各项工作稳定。

最伤腰腿的5种走路姿势

不论是每天上下班走路,还是通过散步来锻炼身体,首先都要保证良好的“走姿”。北京长庚医院骨科医生表示,有些走路的方式,虽然外观看起来完全不同,但他们都有一个共通点——原本该用力的腹肌、背肌及臀肌都被忽略了,久而久之可能会让您的腰腿受伤。

1、驼背型。这类人不仅背部弯曲,连肩膀和脖子也会向前伸。现代人经常使用电脑,大部分时间身体向前倾,时间长了后背的肌肉就变得僵硬,脊椎的S型发生改变,为了支撑沉重的头部重量,脖子及腰部便承受相当大的压力,容易导致腰痛、大腿肌肉痛、肩膀酸痛。

2、螃蟹型。走路时腿朝外弯,常见于腿部肌肉特别粗壮的男性及骨盆松弛的女性。这种走路方式通常和骨骼歪斜有关,时间长了会导致膝盖和髋关节疼痛。这类人走路时要尽量让脚尖朝前迈出。

3、左右倾斜型。每个人都有自己习惯用的一侧手脚,因此肌肉的发达程度不平衡,会使骨盆左右倾斜,而身体为了取得平衡,全身骨骼都会因

此而受到影响,走起路来左右倾斜,时间长了会导致单侧脚踝痛、膝盖痛。这类人尤其要注意,不能长时间用一只手拿重物,或是单腿站。

4、屈膝型。多见于年纪大的人,主要是因为躯干肌肉整体性衰退,呈现无法支撑的状态,导致膝盖弯曲,需靠大腿前侧肌肉支撑。如此一来,腹部深层的髂腰肌更加衰弱,躯干肌肉得不到锻炼,陷入老化的恶性循环。

5、反腰型。这么走路乍看之下背脊挺得很直,显得有精神,但仔细观察会发现,他们的腰部却是朝后方反折的,这多是由腹肌及背肌不平衡造成的,常见于腹肌较弱的女性。用此种方式走路,腰部会产生沉重、疲劳感。

医生提醒,这几种情况平常走路、散步的时候一定要特别注意。尤其是活动不便的中老年人平常可以练习以下几个动作,锻炼骨盆周边肌肉,增强腰腿力量,能让散步时更轻松。

(1)转腰运动。两手叉腰,头部尽量保持不动,按顺时针方向转腰。

(2)原地踏步。左右膝盖交替上抬,同时有意识地向前提拉骨盆。

监察法来了

《中华人民共和国监察法》2018年3月20日
第十三届全国人民代表大会第一次会议通过



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363

北京市监察委员会



石景山区监察委员会

