

优化营商环境 石景山在行动

# 石景山区深化十项举措拓宽人才发展新航道

本报讯(通讯员刘念)近年来,石景山区坚决贯彻习近平总书记关于人才工作的重要指示,围绕“全面深度转型、高端绿色发展”战略,推进人才队伍建设,提高人才服务水平,推出多项举措和政策,解决困扰高层次人才发展的瓶颈和问题。

## 一、精准服务一对一

推出一对一精准服务机制,区处两级领导精准对接高层次人才,切实做到日常联系、收集问题、专题研究、督办解决。

## 二、高端人才集聚发展

对全职在本区企业工作或设立工作室且有项目落户的两院院士、海外院士及海外其他高层次人才专家,经评估,给予每人最高500

万元科研经费补贴和最高100万元个人奖励资金;对“千人计划”“海聚工程”“高聚工程”等高层次人才,经评估,给予最高100万元奖励。

## 三、海外院士筑巢落户

全国首家海外院士专家工作站落户石景山,为外籍科学家和高层次专业人士搭建沟通交流综合服务平台,打造成为海外院士专家与全球华人创新创业的示范基地。

## 四、海外人才落地扎根

推出高层次人才柔性引入机制,对通过项目合作、技术入股等方式引入高层次人才且产生明显效益的项目,经评估,给予高层次人才20万元奖励。

## 五、管理人才助推成长

在区域主导产业和重点行业领域,对本年度区级综合经济贡献突出的企业、对区域产业发展具有重大(潜在)影响力的企业、对同行业企业具有重大示范及引导作用的企业,经认定,给予企业高级管理人员奖励资金支持。

## 六、引进人才共享机遇

设立“高端人才伯乐奖”,对本区引进高层次人才的优秀中介服务机构或企业,经评估,给予每年最高20万元奖励。

## 七、人才绿卡专属服务

设立“石景山人才绿卡”,经认定的各类高层次人才,每人每年提供最高5万元的专项服务保障资金,用于体检保健、培训交

流、学术研修、交通等方面补贴。

## 八、住房保障扩大供给

1.4万平米创业人才社区投入使用,集创新创业、居家生活、休闲娱乐功能为一体,满足人才住房需求。推动新首钢国际人才社区建设,为外籍人才提供医疗、住房、子女教育全方位保障,打造类海外的生活环境。

## 九、生活服务周到完善

为高层次人才提供便捷政务咨询、优质医疗服务、解决子女入学等生活问题,帮助优秀人才申办北京市工作居住证。

## 十、国际商旅畅通高效

协助申办APEC商务旅行卡,享受APEC范围内21个经济体往来快速通关、专用通道、多国多次

五年往返等出入境便利,促进高层次人才国际交往及商务合作。

栽好梧桐树、引来金凤凰。下一步石景山区将依托海外院士专家工作站、新首钢国际人才社区等平台,为高层次人才提供全方位的政策服务,着力培养集聚一批具有国际水平的战略科技人才,成为推动区域经济高质量发展的“新动能”。



## 兵心传递友爱 奉献成就精彩



本报讯(通讯员王潇 周岩)春风送暖,情系夕阳,为弘扬中华民族尊老孝老的传统美德,4月15日上午,苹果园街道在颐和康泰养老护理院开展志愿者关爱老人慰问演出活动。区老龄办、区社工委、苹果园街道办事处等单位负责人出席了活动。

慰问演出在音乐《好日子》中拉开帷幕,志愿者们坐在老人中间和他们一起观看节目、唠家常、促膝攀谈。北京兵心志愿服务队员们用动听的歌声、精彩的手语表演、激情澎湃的朗诵给老人送去祝福,养老照料中心洋溢着温馨祥和的气氛。歌曲《珊瑚颂》《阳光路上》《母亲》赢得在场老人们阵阵掌声和喝彩声,表演过程中演员们不时与老人握手拥抱,现场气氛高潮迭起。演出结束后,志愿者们搀扶老人回房间,有的老人感

动地流下泪水,有的激动地表达着对党和政府的感激,有的握着志愿者的手久久不肯放开。

活动现场北京兵心志愿者服务队举办了启动仪式,志愿者们进行了集体宣誓。据悉,北京兵心志愿服务队是由北京市自主择业的退伍军入自发成立的,秉承“兵心传递友爱,奉献成就精彩”的服务理念,设有文化宣传小分队、医疗救助小分队、互助友爱小分队,致力于继承发扬革命军人优良传统,传播好声音、传递正能量。

下一步,苹果园街道将继续为志愿服务搭建更多平台,充分发挥社会组织效能,加强活动力度,拓宽活动覆盖面,以志愿服务活动提高地区凝聚力,提升居民幸福感和满意度。

## 传承红色基因 建设精神家园

本报讯(通讯员魏春艳)4月17日,我区“传承红色基因 建设精神家园”百姓宣讲团走进苹果园中学,6名百姓宣讲员以生动活泼的讲故事形式,为200名师生宣讲阐释党的中国特色社会主义理论和实践创新成果,传播了党的声音,解答了群众困惑,凝聚了社会正能量。

2018年是改革开放40周年,也是石景山解放70周年,区委宣传部组建了“红色基因”百姓宣讲团,进行全区巡讲,为的是以习近平新时代中国特色社会主义思想为灵魂,把党的红色基因作为开展“不忘初心、牢记

使命”主题教育的重要内容,推进精神家园建设,凝聚高端绿色发展的精神力量,增强时代担当。

今年,区委宣传部将打造永不落幕的石景山四季文化活动,春季文化活动以红色文化为宣传核心,在前期举办的清明诗会、红色祭扫、红色原创话剧展演等活动的基础上,“红色基因”百姓宣讲团将走进学校、街道、社区、企业进行宣讲,培育和践行社会主义核心价值观,传承红色基因,推动习近平新时代中国特色社会主义思想深入人心,并在京华大地落地生根,形成生动实践。

## 五里坨街道举办 第六届“环保我骑行”自行车比赛

本报讯(通讯员赵新)4月10日,五里坨地区举办了第六届“环保我骑行”自行车比赛,共有400余名群众积极参赛,用实际行动贯彻落实《全民健身条例》,搭建起丰富社区居民文化生活的有效活动平台。

上午9点,参赛队伍从五里坨城管执法队门前空地出发,终点为潭峪村村口,全程8公里。沿途风景如画,400余名群众一路拼搏奋进、挥洒汗水,最终全部到达终

点。活动中,工作人员积极宣讲《环境保护法》,提倡保护和改善环境,在西部浅山区积极营造人与自然和谐氛围。

通过骑行这种方式,街道办事处积极鼓励和引导广大群众参与体育锻炼,不断提高科学健身意识,倡导绿色出行新风尚,身体力行实践低碳生活,为形成科学健身、参与环保、健康文明的生活理念创造了更有利的条件。

## 指甲--五脏六腑的显示屏

中医理论认为,指甲是人体脏腑气血的显示屏,是机体健康的“窗口”,能在一定程度上反映体质、营养状况、生活习惯、环境、饮食及职业状况等。了解了健康指甲的特征,我们就需要留意异常的指甲形状,并对它们所预示的疾病进行及早防护。

### 长甲:提示肺气不足。

特征:指甲长度占手指第一指节1/2以上,这类人易患呼吸系统疾病,如咳嗽、哮喘等。中医认为长甲的人肺气多不足,可补益肺气,多吃葡萄、豆浆、柚子等食品,还应注意雾霾天气减少外出。

### 短甲:注意预防高血压。

特征:指甲长度不到手指第一指节1/2。此类人群情绪不稳定,易急躁,不加调节易患高血压、胃溃疡及肝病等。平时要注意调节血压,多吃芹菜、冬瓜、猕猴桃、红薯等有益于降血压的食品。

### 宽甲:要补益肾精。

特征:甲面横径大、半月相应偏长,甲色和甲下色尚正常。此类人群易患甲状腺机能异常性疾病、生殖功能低下症等;特宽甲者,易患不孕症或无精虫不育症,补益肾精,平时可多吃核桃、黑豆、黑芝麻、花生、核桃等食品。

### 窄甲:注意脊椎。

特征:左右横径小,两侧肉际较宽。左右径约为甲长的1/3,甲色不均匀,有轻微横向条纹。此类人脊椎骨

较易发生异常,还易患骨质增生。这种情况多属中医的痹症,故应避免寒保暖;还要注意不能过度爬山,以免损伤关节。

### 凹甲凸甲:宜益气养阴。

凹甲特征:甲面中央凹下低于四周,甲面上有凹点和纵行细微的条沟,甲下色不均匀。这种情况多提示肝肾功能不佳,易于疲劳,精力不充沛,也易患不孕不育症。

凸甲特征:甲面中央明显凸起高于四周,甲端部下垂,像贝壳或倒覆的汤勺,甲板与甲床分离,指甲呈空壳状。多提示易患慢性病,如肺病,多属肺阴不足。

凸甲和凹甲,均可采用益气养阴的方法进行调理,可服用六味地黄丸、都气丸等,平日可用西洋参含片或西洋参代茶饮。

### 缺月甲:抵抗力弱的表现。

特征:半月痕减小,甚至所有指甲都没有半月痕。指甲的半月痕大小通畅会因身体状况而稍有变化,如近期饮食起居失常、情绪紧张、身体疲乏、机体抵抗力减弱时,半月痕可变小。此时应注意休息,加强饮食营养以提高机体免疫力。

### 纵沟甲:要养肝补血。

特征:由甲板向远端起纵行棱嵴,数目多少不等,往往平行,形成纵沟,使表面凹凸不平。这种情况多因肝肾不足、肝阳上亢,或气血两亏等。此种指甲的人平时要注意养肝补血。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363