

我区举办西山特色“香八拉”山地半程马拉松

本报讯(记者吴赛赛)4月22日,北京西山香八拉山地半程马拉松在北京市石景山区八大处公园内灵光寺鸣枪起跑。据悉,作为2018年北京市西部地区首场将山地越野与马拉松相结合的赛事,比赛全程线路延伸至佛教古刹——法海寺,古老街道——模式口,南马厂水库等具有独特历史文化气息的景点。

主办方通过一系列的举措,使赛事路线更加优化、赛道环境更加优美、办赛机制更加高效、赛事保障更加充分,让参赛者在健身的同时,也能体会“香八拉”的历史文化、旅游文化、饮食文化、体育文化等优势资源,为参赛选手呈现出山水相依、古迹相连、文脉相承的西山永定河历史文化

带风貌。

参赛者刘先生说:“我去年也参加了北京西山香八拉山地半程马拉松,通过主办方精心设计的线路,在比赛的过程中可以感受到京西独特的自然环境,悠久丰厚的历史发展和文化积淀。相比去年,今年的线路更加平缓,增加了赛道标识,难度稍微降低,主办方还贴心地为我们提供更加充足的补给品,让我这种业余选手也能乐在其中。”

此次活动由北京市石景山区旅游协会、石景山区社会体育管理中心主办,北京华翔天成文化发展有限公司承办,北京市石景山区旅游发展委员会、北京市石景山区体育局支持。本次北京西山香八拉山地半程马拉松报名分网上报名和



团体报名两种方式。赛事下设吸引了来自河北、内蒙、天津、山西、辽宁等省市500余名跑步爱好者。赛事



一呼百应

YIHUBAIYING

落实全市党建引领街乡管理体制机制创新,实现“街乡吹哨、部门报到”的工作部署,近两周,全市党员集中回社区报到,认领岗位。以此为契机,石景山区结合全国文明城区创建工作,组织开展“社区吹哨我报到,文明创建我先行”主题活动,将报到的基层党组织和在职党员吸纳到“石景山老街坊”社会治理品牌中,成为社会治理的一支重要力量,以此推动全国文明城区创建工作的开展,推动“双报到”落地有实效。

2015年,石景山区在全市率先建立“一呼百应”党员综合服务系统,通过“居民点单,支部下单,党员接单”,使志愿服务与社区需求有效对接。党员通过线上接单、线下服务,接受评议,实施积分考核,在基层社会治理中发挥作用。在这次“双报到”工作中,我区充分发挥“一呼百应”系统优势,实现“民有所呼,党组织和党员有所应”、“党有所呼,民有所应”。

全区9个街道党工委根据辖区实际,全面统筹,整合区域内各类资源,统筹指导社区党组织设计活动安排,建立志愿岗位,并推进指导,建立需求征集机制,完善议事协调机制,构建双向服务机制,提出街道资源清单、需求清单、项目清单,便于报到的党组织参与区域化党建工作。截至目前,全区回街道报到的基层党组织221个,接收回社区报到党员21737名。

民有所呼
党有所应
党有所呼
全员响应



捐出老物件 留下“乡愁·记忆”



本报讯(记者杜雷)4月22日上午,石景山“乡愁·记忆”老物件捐赠仪式暨文物安全保护宣传志愿活动在模式口法海寺南广场举行。活动现场,来自我区模式口、衙门口地区的捐赠者,将家里珍藏多年的老物件,无偿捐赠给模式口大街规划协作平台。据北京石泰文化发展有限公司负责人介绍,除了现场为捐赠者颁发荣誉证书,陈列展出的物品还将标明捐赠人信息,以表对捐赠者的感谢。居民将老照片或底片原件送至指挥部,扫描后归还原件,也可自行翻拍或扫描。

为留住模式口村百年历史,现征集与模式口村历史文化有关、能够反映模式口发展变迁过程、具有模式口特色的老照片、老物

件等。此次征集的老物件为上世纪60年代以前,能够反映模式口地区各历史时期的生产工具、生活用品、交通工具、建筑工具、服装用品和史料、档案、文字、影像资料。

需附简要说明,注明老物件名称及用途,广泛用在哪个年代,也可以写下您与老物件的故事和自己想说的话。照片需附文字说明,注明每幅照片的标题、拍摄时间、照片记载的事件、地点、人物的姓名以及与照片内容相关的历史背景介绍等。

联系地址:

模式口大街规划协作平台指挥部院内
北京石泰文化发展有限公司联系电话:
15652749036 王芮、13810510737 白静晓

征稿启事

为进一步加大西山永定河文化带的宣传力度,促进区域发展,根据石景山区西山永定河文化带建设的整体部署,由区文化委牵头,拟编辑出版《百名名人与石景山》一书,现向社会广泛公开征集与石景山有关的历史名人主题稿件。具体要求如下:

- 一、稿件内容:写明与石景山有关的历史名人的基本情况和相关历史事件。
- 二、投稿时间:2018年4月1日~30日
- 三、奖励方式:稿件一经采用将适当给

予稿费。如不采用,稿件不退回,特此说明。

四、投稿地址:北京市石景山区石景山路18号石景山区文化委员会文物科,邮政编码:100043。

五、投稿邮箱:请将稿件电子版发至sjswenwuke@126.com。

六、联系方式:
联系人:杨晓红
联系电话:68607214

北京市石景山区文化委员会

简讯

●4月24日,首开杯“发现北京”大型系列摄影活动石景山分站《最美石景山》摄影比赛评奖活动举行。

本次活动由北京日报报业集团主办、北京摄影爱好者协会与石景山区文联、石景山区摄影协会、金色时光摄影沙龙承办。来自全市及石景山区的摄影作者100多人参加了现场评选活动。
王成成

多揉腹 少生病

民间自古有“腹部软如绵,百病不来缠”之说,从解剖学来说,肚脐下是腹腔和盆腔,还有最主要的神经节;从经络学上讲,肚脐周围有任脉、带脉、冲脉等。因此,脐周的穴位可以说是最敏感、最能发挥疗效的穴位。

养补元气 经常以手心按摩小腹至发热,不但能让身体自动调集脂肪来御寒,还能养元补气、滋阴培阳。对于睡眠不好的人,可以在睡觉前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于患有动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部能平熄肝火,使人心平气和,血脉流通,起到辅助治疗作用。

预防胃病 腹部的中脘穴位于肚脐上正中中线4寸,约五横指处。按摩这个穴位对各种胃痛、食道逆流、打嗝、穿露脐装着凉引起的胃痛以及胃气冲心而感到的胸闷等都可以起到缓解作用。经常揉腹,还可促使前列腺素分泌增加,阻止胃酸过量分泌,防治溃疡病。

消除便秘 揉腹可增加腹肌和肠平滑肌的血流量,增加胃肠内壁肌

肉的张力及淋巴系统功能,从而加强对食物的消化、吸收,明显地改善大小肠的蠕动功能,从而起到促进排便的作用,进而预防和消除便秘,对老年人尤其需要。

减肥健美 中医认为,大腹属脾,脾为气血生化之源,肥胖的主要原因是脾失健运、气血郁滞所致。故欲减肥,首当从脾调治。按揉腹部,通过腹部的运动,可以健脾助运,减少腹部积滞的气血。

调治食积 孩子能吃不能消化,顺时针给孩子揉肚子,孩子会感觉舒服很多,比吃健胃消食的药都管用。

揉腹养生一般宜选择在夜间睡前和早晨起床前进行,揉腹不宜在过饱或过饥时进行,且要排空小便,腹内有恶性肿瘤或胃肠穿孔、内脏出血、阑尾炎或腹膜炎等急腹症时禁止揉腹。揉腹时应取仰卧位,以右手掌按顺时针方向绕肚脐眼揉腹,先从肚脐眼开始转圈儿,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹。揉腹时要用力适度,次数可多可少,数十遍之后,换左手以相反的运转方向,揉数十遍。长期坚持,方能有效。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363