

# “新媒体小灶”让老人玩转微信



本报讯(通讯员柳丽楠)

“打开微信,爷爷奶奶们注意看右上方有一个加号,点一下第二个添加朋友,就可以添加咱们社区的微信服务平台……”1月4日,在景阳东街第二社区与京源小学党支部共同合作的“不忘初心,服务社区”市民公益课堂上,老人们认真聆听着老师讲解智能手机的各项应用,并跟着PPT上的演示滑动手中的智能机屏幕。

景阳东街第二社区与京源小学共同合作,利用学校的教学资源与社区共同搭建平台,手把手教会社区老年人使用智能手机,让他们通过新媒体平台更全面地享受社区各项服务。

景阳东街第二社区党支部与京源小学党支部在2017年下旬结成党建共建单位,利用各自的教育资源开展合作与交流,互为对方的党员干部提供学习教育活动场所,并定期对党建工作进行研讨和交流。这次的智能手机应用培训课就是双方共建活动之一,收到了良好的社会反响。一些老人在家人的指导下,已经可以通过微信平台查阅信息和享受服务了。

接下来,景阳东街第二社区将和京源小学共同合作开展多方面惠民及党建工作,结合社区及周边企事业单位特点,打造优质的社区教育教学圈和便民服务圈。

## 冰上活动危险 请远离冰面

尊敬的市民朋友:

莲石湖位于永定河河道内,由于上游来水,冰下湖水流动,结冰不实。北京市石景山区永定河管理所提醒您:“为了您及家人的安全,切勿冰钓、滑冰、踏冰穿湖、冰上嬉戏”。今年气温偏高,冰层厚度未达到15cm,上冰嬉戏、冰钓存在很大的安全隐患。市民钓鱼爱好者不顾生命危险,将冰面凿得千疮百孔,使得冰面上冰窟窿一个连着一个,形成许多“陷阱”,随时可能发生冰层塌陷,一旦发生危险,很难营救。为避免造成不必要的损失,望广大市民从自身做起,不要以身涉险到冰上活动。

“你是用生命在钓鱼,危险又违规,请赶快收杆上岸”。莲石湖是我们共同的家园,让我们携起手来从自身做起,不在湖区冰面上从事任何活动,积极倡导“珍爱生命,珍惜生态”,共同维护和谐优美的自然生态环境。

北京市石景山区永定河管理所  
2018年1月8日

石景山区民政局温馨提示:

在街头发现需要帮助的生活无着流浪乞讨人员,欢迎拨打救助站24小时救助热线:010-88950502,或110报警电话。

## 朗百味人生 读家国情怀

本报讯(通讯员张丽华)1月7日,由八宝山街道携手华录文化共同策划举办的以学习贯彻党的十九大精神为主题的“道心声·抒情怀”朗读者大赛顺利落幕。本次活动吸引了区法院、电科院、非公团体、17个社区的参赛选手积极参与,3个月共征集了近百篇朗读作品,绝大多数为参赛选手原创作品。

经过前期的初赛和复赛,从参加复赛的60名选手中挑选出20位选手进入决赛,并邀请专家团对决赛选手进行了赛前培训指导,从内

容、语速、仪态、台风四方面打分。一位老战士在朗诵自己的原创作品《献给伟大的党——学习十九大报告有感》时饱含热泪,表达对祖国对党的热爱,现场观众为之动容;年纪最轻的参赛选手——10岁的小学生用最纯真的语句描绘出心中的美好未来。决赛现场气氛火热,观众热情高涨。

文化兴国运兴,文化强民族强。朗读原创作品丰富了社区居民的精神生活,通过朗读大家抒发了爱国情怀,增强了民族文化自信。



## 我区十家企业入选中关村“2017年金种子企业”名单

本报讯(通讯员罗耀玲)近日,中关村公布2017年“金种子企业”认定名单,我区科迅生物、触幻科技等十家企业成功入选。“金种子企业”是指在战略性新兴产业领域,在技术水平、商业模式、创新能力、创业团队和治理结构等方面表现出较强发展潜力的初创企业;入选企业享受中关村“金种子工程”提供的创业辅导与培训、交流沟通与合作、空间拓展与选址、项目推介与融资等专业化服务。

多家驻区企业入选金种子名单得益于近年来我区创新创业和企业发展的环境、生态不断优化,一是以“全国科技创新中心特色区”建设为契机,陆续出台《石景山区关于促进中关村石景山园高端产业集聚发展的办

法》(试行)、《石景山区关于支持科技创新和科技成果转化应用的办法》等系列政策,为企业创业发展提供政策支持;二是建设服务体系形成长效工作机制,协同相关部门集中梳理和切实解决人才、资金等企业重点关注问题,打造创业服务“综合枢纽”;三是构建创业氛围形成创业服务集群,整合区内“一院一所一校”、孵化机构、众创空间、常青藤、社会组织和平台型企业等资源,深化产学研企业合作,加快技术交流与转化;四是鼓励设立种子基金、创业基金,引进天使投资人、社会风险投资和各类投融资机构,引导企业逐步进入多层次资本市场,为企业发展壮大提供金融支撑。

## 警惕拇外翻的四大发展阶段

拇外翻俗称“大脚骨”,是一种常见的拇趾外侧过度倾斜的疾病,常发病于女性群体。拇外翻经常伴有其余足趾的畸形,常感疼痛,且足外形差,影响美观。长庚医院骨科医院专家介绍,遗传是拇外翻的主要病因之一,经常穿高跟鞋是女性高发拇外翻的重要原因。那么拇外翻有那几大发展阶段呢?各阶段的症状表现有哪些呢?

### 一、拇外翻的四大发展阶段及症状

第一阶段,拇外翻可逆阶段。拇趾外翻10度左右,虽然影响美观,但是没有疼痛感,脚掌有轻微脚茧,不会影响行走。但是穿高跟鞋会引起疼痛。

第二阶段,拇外翻挛缩阶段。拇趾外翻约在10-20度,患者关节及韧带有关节炎,第一、第二脚趾明显挤压,脚掌明显变宽,足底脚茧明显,长时间行走易引起拇趾关节疼痛及脚掌疼痛。

第三阶段,拇外翻严重阶段。拇趾外翻大约在20-40度,脚趾重叠现象,横弓塌陷,出现鸡眼、脚垫、扁平足、后跟疼痛、双脚受力难平衡等现象,严重影响站立和行走。

第四阶段,大拇趾畸形阶段。大拇趾外翻超过40度,出现拇趾严重重叠,脚趾不受力,足弓塌陷,难以行走,脚掌直接承受脚趾部分压力,足底有老茧,双足严重错误负重。各关节难以协调运作,导致人体负力线改变,引起膝关节炎症腰酸背痛等,伴有拇囊炎现象。

### 二、日常保健预防

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。特别是处在生长发育期的青少年,脚在不断地发育、长大,更不适合穿窄小的尖头鞋子。

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,并经常用热水泡脚,缓解软组织的痉挛。

4、要增加多种维生素摄入,如维生素A、B、B1、B12、C和D等。

5、当发现有拇外翻畸形时,最好及早防治,这样,不仅能够延缓拇外翻恶化的程度,并且可以有效地预防一些并发症的发生。

### 简讯

●近日,我区12家大型餐饮单位负责人和20位食品安全管理员,在台湾街邓丽君餐厅进行了食品安全管理经验交流。

此次活动旨在交流食品安全管理经验,以辖区大型餐饮单位为行业引领,全面提高辖区餐饮业食品安全管理水平。活动中西贝餐饮管理公司的地区食品安全总监王君就食品安全管理的理念、管理体系及管理方法

●为提高我区基层医疗机构的急救急救水平,培养基层急救骨干力量,近日,基层医疗机构急救知识与急救技能培训在石景山医院举办。参加此次培训班的医务人员均来自于辖区内二级以下医疗机构、社区卫生服务中心、社区卫生服务站、学校医务室及个体医疗诊所,在急救技能实际操作环节中,150余

与大家进行了分享,邓丽君餐厅的食品安全管理员陈丽总结了多年从事食品安全工作的经验和体会,并展示了邓丽君餐厅的食品安全各项管理记录。各餐饮单位负责人和食品安全管理员对工作中存在的一些问题展开了讨论,并就落实食品安全管理措施提出了意见与建议,积极为提高辖区食品安全管理水平建言献策。  
胡朝英

名学员分为5组,分别进行了高质量心肺复苏术(QCPR)、腹部提压心肺复苏术、电除颤术、气管插管术及高仿真模拟心肺复苏等各项技能演练。最后由学员自荐组成一支抢救团队,进行高仿真心肺复苏模拟病例练习,让学员们在实践中体会正确有效的抢救和高质量的心肺复苏。  
海蒂

