

乐龄边府社区养老服务驿站开业

# 打造家门口的“服务管家”

本报讯(记者吴赛赛)6月27日,苹果园街道边府社区乐龄社区养老服务驿站正式开业。乐龄边府社区养老服务驿站位于苹果园街道边府社区西山麓园6号楼三层,可辐射到驿站周边边府社区、琅山村等社区,建筑面积320平方米,设有14张床位。功能区划分为养老服务区、营养配餐区、阳光天台休闲区等,为老年人创造舒适怡人的养老休闲环境。老年餐桌可容纳30人同时进餐,配备的健康指导、心理慰藉室,可以为老人提供健康指导以及心理慰藉服务。驿站还为站内及周边社区老年人提供文化娱乐、日间照料、呼叫服务、助餐服务、健康指导、康复治疗、精神慰藉、短期托管等服务,还可为需要的老年人

提供助浴、助洁、助医、助行等特色上门服务。站内会定期举办健康知识讲座,为周边社区的老年人提供健康指导。“我觉得老年人三餐是一个大问题,所以特别关心这儿的老年餐桌,老年人也希望吃得健康适口,还得花样多。另外像我们腿脚不好,驿站能不能送餐上门啊?吃一餐怎么收费啊?”居民闫阿姨得知社区有了养老服务驿站,十分开心,她说:“希望老年餐桌能切实给我们带来健康和实惠。”

记者在现场还看到,北京联科中医肾病医院的医务人员正在为老人们量血压、测血糖。工作人员为老人们建立了简单的病例,记录下老人们的身体情况,并根据号脉情况有针对性地给予健康宣教指

导,做到有病早治,无病预防。7月中旬正是贴敷贴的时间,据了解,老人们可通过社区养老服务驿站进行预约,届时将有班车接送老人到医院贴敷。

截至目前,乐龄在石景山区已经建立9家社区养老服务驿站。今年3月,位于石景山区高井路的广宁养老照料中心也投入运营,建筑面积达2000平方米,设有60张床位,是石景山区实施医养结合、公建民营的养老试点机构,全方位的特色养老服务与医疗资源相结合实现老年人在中心和医疗机构的有效对接,把生活照料和医疗、康复关怀融为一体,打造“医、养、康”结合的为老服务品牌,让老人安心养老,最终实现让每一位老人在家中享受乐龄年华的机构愿景。



## 公益护眼服务体系 助青少年护眼亮眼

本报讯(通讯员李利艳)近日,在“北京市百校爱眼护眼行”公益活动启动仪式上,石景山医院李哲清等11人被授予“青年专家委员”聘书。

石景山医院眼科主任李哲清作为首批公益基地中唯一一家区级公益基地代表发言。石景山医院作为区级公益基地,结合自身医疗资源、病患群体、地理位置等特点,不断寻求建立以区为单位的视光中心模式,目前已经完成了多项青少年近视防控基础性工作。

据了解,石景山医院眼科正在逐步建立全区青少年视力档案,专家团队走进校园,进行宣传教育,向孩子和家长普及切实可行的预防保健和视光常识;同时,借助于网络的力量,宣传爱眼护眼科普知识,并呼吁社会各界重视孩子的近视发展,预防高度近视。

结合近几年我国近视发生发展的现状,以及我区就诊病患对于视光方面的切实需求,石景山医院眼科已经初步完成了构建区医院视光中心的思路,配备了相应资质的视光医生梯队;并逐步把防控近视工作系统化,为视力不良患者提供更专业更优质的服务。



## 传承红色基因 增强时代担当

本报讯(通讯员李嘉伟)“表彰大会年年开,今年印象格外深!”这是苹果园街道社区党员们在街道“七一”表彰大会结束后发出的感慨。6月22日,“永远的红飘带”苹果园街道庆祝建党97周年暨“传承红色基因,增强时代担当”主题党课活动举行,苹果园街道以党课的形式,在表彰先进的同时,结合先进党员的亲身经历和“身边故事”,为地区广大党员宣讲了井冈山精神、长征精神、延安精神和西柏坡精神。

以“四种精神”为主线,以党课为主要形式,让“七一”更具政治性、教育性。此次活动一改传统“表彰+慰问演出”的形式,为地区广大党员上了一堂生动的党课。通过以多种形式宣讲井冈山精神、长征精神、延安精神、西柏坡精神,以“四种精神”增强“四个意识”、坚定“四个自信”。

## 树立安全发展理念 增强全民安全意识

本报讯(通讯员周雯)近日,古城街道在喜隆多购物广场开展以“生命至上、安全发展”为主题的安全生产宣传咨询活动。

随着警报声响起,疏散、灭火和人员救助演练活动开始,消防车喷起高高的水柱开始灭火。同时,商场工作人员迅速而有序地捂住口鼻,弯腰从门口撤离,近400名员工用时2分钟全部疏散完毕,消防员用担架将两名伤者抬至安全地点进行救助。接着,商场工作人员进行干粉灭火器的使用方法讲解和模拟灭火操作。活动的最后是参观消防器材和发

放宣传资料,现场一系列的演练活动和电子屏、横幅、展板的宣传吸引了大批群众观看。古城街道还在古城大街好嫂子饭馆门前设置了宣传分会场,为现场参加的商户及居民讲解安全用电的常识、突发事件疏散的注意事项以及灭火器的使用方法、如何扑灭初期火灾等,并发放宣传资料。

此次主题党课既增强了地区党员的“四个意识”,带动了他们的干事热情,又激发了基层党组织的创新力和凝聚力,为打造学习型、创新型党组织积累经验,打下基础。

本次“安全生产月”咨询日各场地的活动井然有序,受教育群众达1500余人,发放各类宣传资料3000余份,进一步提高公众安全素质,增强企业安全生产和应急管理意识。

### 简讯

●6月22日,北京市静态交通投资运营有限公司与我区交通委进行座谈。双方就石景山区停车资源优化与管理等问题进行了交流与探讨,致力于解决停车秩序问题,优化停车资源匹配,助力政府提升城市精细化管理水平。座谈中,静态交通公司提出了与石景山区属企业合作意向,并表示愿意对我区路侧停车电子收费改革任务提供支持。区交通委对北京市静态交通投资运营有限公司的来访与支持表示热烈欢迎与诚挚感谢,希望双方加强沟通交流,深化对接合作,共同推进我区静态交通工作优质发展。 张建

## 对付夏季空调肩 拔罐最好

一进入夏季,我们就要遭受酷暑的折磨,而空调是快速降温的最好帮手。但人们在空调下享受凉爽的同时,健康也受到了影响。

在临床上,经常能遇到因颈肩酸痛、手臂麻木甚至不能抬举等症状前来就诊的患者,其原因就在于长时间待在空调房中。低温环境使血管急剧收缩、血流不畅,造成颈肩部肌肉纤维受损、受冷,从而使局部疼痛。尤其是老人以及常穿露肩、露背装的女性,更容易诱发肩周炎、颈椎病等。

从中医的角度讲,在空调房里待久了,肩膀和腰背容易遭受风寒湿等病邪的侵袭。遇到这种情况,可以先找到痛点,用力按一按。但要想效果更好,可以拔火罐,能快速起到通经活络、行气活血、祛风散寒的功效。拔罐时应选择肌肉丰满的部位,根据疼痛部位的面积大小

选择大小适宜的罐。注意皮肤有溃疡、水肿的不宜拔罐。

针对空调造成的颈肩痛,选择拔罐的部位可以有以下几种:首先可以在颈肩部寻找痛点,即用手指按压疼痛最厉害的部位拔罐;也可以围绕肩胛骨的边缘施罐,将风寒湿气从骨缝间拔出;再者可以依照穴位拔罐,常用的有:大椎穴,位于后正中线上第七颈椎棘突下的凹陷中;肩井穴,位于两肩上,大椎与肩峰端连线的中点;肩髃穴,手臂外展时肩峰后下方的凹陷中;肩贞穴,位于肩关节后下方,手臂内收时,腋后纹上一中指宽的部

此外,还可以烧制一些热姜汤,加少许盐和醋,用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次,也能缓解疼痛。以上均是家庭保健的简易方法,具体治疗还要视病情轻重而定,必要时要到正规医疗机构就诊。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363