

石景山体育健儿潇洒战市运

本报讯(通讯员李亚)坚持“追求卓越、争创一流”的首善标准,石景山区体育健儿全力以赴、顽强拼搏,截至目前在市运会上共获得金牌31枚、银牌28枚、铜牌27枚,共计86枚奖牌。

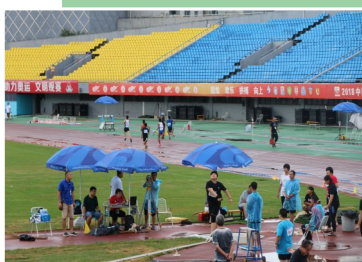
7月14日~8月19日,北京市第十五届运动会召开,来自全市的体育健儿展开了激烈角逐。本届市运会共设竞技项目29个大项,30个正式比赛项目。我区共有381名运动员参加田径、游泳、射箭等17个项目的比赛。李香云在空手道女子个人组44KG级比赛中,为石景山区代表团摘得首金。

射箭是我区青少年竞技体育重点布局项目,曾向北京队及国家队输送包括邢宇、李佳蔓在内的奥

运选手,本届市运会射箭比赛,我区共有17名运动员参加男女甲乙四个组别全部36项比赛,最终斩获23枚金牌,成为射箭项目的最大赢家。李宇航和王思佳荣获精神文明运动员,石景山代表团被评为精神文明代表队。

在击剑项目中,全市共有257人参加了花剑、重剑、佩剑的个人赛和团体赛。石景山区代表队表现出色,25名选手参赛,获得2金2银5铜的好成绩。

我区田径选手于天笑在本届市运会上尽显冠军风采,以17.67米的成绩轻松摘得女子乙组铅球金牌。刘紫萱取得了女子甲组跳高比赛冠军。在田径其他比赛项目上,我区还斩获了3枚银牌。



放飞童心 筑梦冬奥

本报讯 8月10日,八宝山街道鲁谷住宅社区组织辖区青少年开展“我心中的2022北京冬奥会”绘画活动,孩子们尽情发挥想象力,描绘出他们心中的北京冬奥会。工作人员首先向孩子们普及了2022年冬季奥运会相关知识,增进对冬奥会的了解。现场洋溢着欢乐的气氛,孩子们个个兴致高昂,展现着自己的想象力,许多细心的孩子先用铅笔打上底稿,接着用水彩笔和蜡笔为作品上色。作品的内容丰富多彩,有的画着奥运五环,写着中国加油,也有的画着中国运动员踏着滑板在雪地里自由地飞翔……一幅幅生动活泼,色彩斑斓的作品展现了孩子们心中对冰雪运动的向往,表达了他们期盼冬奥的心情。

图文/张丽华

向顽疾下“猛药” 多年垃圾一锅端

本报讯(通讯员刁勇)8月13日下午,随着现场指挥一声令下,由街道、社区、公安、城管、消防、安监等多部门联手执法的清除“顽疾”行动正式展开。杨中社区一户居民储存在楼道、绿化带里多年的垃圾被彻底清除,散发着酸臭的垃圾被整整装满4卡车。该楼居民高兴地说:“我们楼多年的顽疾被彻底解决了。距离文明城区,我们又近了一步!”

居住在杨庄中区的一位老人多年来有捡拾垃圾的习惯,每次捡回的垃圾不是堆放在家里就是堆放在楼道里或楼外绿化带里,日积月累,垃圾越堆越多,居民每天上下楼都要在垃圾中穿行,每逢夏天垃圾泛着酸臭气,并滋生大量的蚊蝇,不仅严重影响了社区的环境卫生,更影响了楼内居民的身心健康,居民多次要求将垃圾清走却屡屡遭到拒绝。社区居委会工作人员也多次登门与其协商,但均被拒之门外。

在“创城”工作火热开展之际,八角街道、社区与相关部门决心彻底清除这个顽疾,还居民一个卫生健康的环境。13日下午2时,街道、社区、公安、城管、消防、安监等多方来到老人家,对她动之以情、晓之以理,经过劝说,老人终于忍痛割“爱”,同意清运垃圾。经过施工单位3个多小时的辛苦工作,楼内外所有垃圾被清除一空,多部门联合执法清除社区卫生“顽疾”的行动受到了社区居民的高度赞扬。

拔火罐之前 你必须懂得这些事

拔火罐是一种历史悠久的中医疗法,它是以罐为工具,利用燃火、抽气等方法产生负压,使之吸附于体表,造成局部瘀血,以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用。不可否认,拔火罐的效果很不错,但在进行此项疗法之前,你还必须得懂以下几件事。

一、拔火罐的原理

1、疏通经络

在拔火罐的时候,会产生一种真空的压力,这种压力应该作用在身体的经络穴位中,能够把皮肤上的毛孔不断打开,并且,让皮肤处于充血的状态。使得经络气血流通更加顺畅,进而能够调节脏腑器官,达到治疗疾病的目的。

2、提高皮肤敏感性

拔火罐的时候,能够在很短的时间里,让皮肤充血,毛细血管甚至会发生破裂,发生溶血情况。血红蛋白会不断的刺激机体,神经系统、组织器官会进行相互调节,提高了白细胞吞噬能力,不断增强皮肤对外界的敏感性。

二、为什么要拔火罐

除了治病以外,拔火罐还能调养身体。

1、排出湿气。身体中湿气过重,对身体调节有很大的影响,拔火罐能够将身体中的湿气、寒气通过皮肤不断的向外渗透,在这渗透过程中,能够排出湿气、邪气,从而保健身体。

2、缓解疼痛。腰椎间盘突出、腰肌劳损是常见的背部疾病,通过拔火罐其实能够行气活血、消肿止痛,对于常见的腰背肌肉损伤、腰椎间盘突出有一定的治疗作用,从而能够有效的缓解疼痛。

3、调节脏腑。通过拔火罐能够刺激经络、穴位,其产生的压力能够让气血流通更加通畅,气血与经络、脏腑之间有很大的联系,能治疗脏腑疾病,调节脏腑健康。

4、疏通气血。拔火罐能够疏通经络,身体的经络、脏腑是相通的,借助外界的力量进行拔火罐,能够刺激身体表面的穴位。还能够刺激筋骨经络,让身体内部器官得到较好的调理,气血疏通了,身体自然更加健康。

“聚焦幸福家庭 展现文明新风” 摄影比赛征稿启事

由区妇联、区文明办主办,《金色时光》摄影沙龙协办,在全区开展“聚焦幸福家庭,展现文明新风”主题摄影创作活动,把展示“最美家庭”与创建全国文明城区结合起来。

通过拍摄体现时代精神、契合家庭需求、群众喜闻乐见的“最美家庭”“文明家庭”精彩瞬间,深入挖掘、选树和宣传群众身边的优秀家庭及感人故事,积极宣扬夫妻和睦、尊老爱幼、科学教子、勤俭持家、邻里互助的中华民族家庭美德,引导妇女和家庭在参与中自觉接受道德教育、提升文明程度,在我区掀起“讲文明、树新风、促和谐、树文明”的时代新风,以实际行动践行社会主义核心价值观,为创建全国文明城区营造良好的文明氛围。

本次比赛由主办方、协办方、承办方和新闻媒体等专家公开评选出优秀作品。一等奖3名、二等奖5名、三等奖10名,优秀奖若干名,分别给予价值500元、300元、200元、100元的荣誉证书和奖品。凡获奖作品及部分优秀作品将用于报纸、杂志、专辑和新媒体宣传,举办专题巡展。届时将举办颁奖仪式。

征集时间:2018年8月20日~10月20日。

参赛办法:(一)内容要求。摄影作品应是2017年以来拍摄的反映石景山区家庭美德、时代风貌和良好家教家风的新作品,内容积极向上,具有时代特征和地域特色。(二)作品规格。作品形式包括单幅和组照,组照作品以4幅为宜,投稿作品必须具有标题、拍摄地点、作者姓名及详细联系方式。投稿作品一律以电子版JPG格式投送,原文件量不小于1MB,邮箱为1181749094@qq.com。

有关说明:1. 该比赛为“2018年石景山区政府购买社会组织服务项目”和“石景山区创建全国文明城区服务项目”——“家风连万家,家风看我家”系列活动之一。2. 主办方对参赛作品具有宣传和展示的使用权,参赛作品所涉及著作权、肖像权、名誉权等法律责任均由作者自负。3. 参赛作品须为作者原创,如发现造假,立即取消参赛资格。4. 该比赛面向石景山区各街道(社区)、机关企事业单位、各社会组织,广泛征集,择优选用。承办单位:北京市石景山区恩泽社会工作事务所,咨询电话:13031191819,联系人:张金春。

“聚焦幸福家庭 展现文明新风”
摄影比赛组委会

