

全市首个全向十字路口亮相石景山

绿灯时行人可走到路口斜对面 减少二次过街等候时间

本报讯(通讯员曲守全)全向十字路口,即在固定的绿灯放行周期内,所有车辆暂停,步行者不仅可以横穿马路到对面,而且可以沿着对角线走到马路斜对面,是一种为保护行人安全通过交叉路口设置的行人专用信号系统。近日,北京首个全向十字路口在石景山区鲁谷西街与政达路交叉路口亮相。

据了解,该路口位于石景山区东部,路口周边有万达商城、万达嘉华酒店、CRD银座、北方中惠国际中心等多个商厦写字楼,上班人流密集,晚上及节假日到万达商城购物游玩的人流

也十分集中。

为减少行人二次过街,同时避免行人与机动车在路口发生交叉,石景山交通支队经反复研究、论证后决定在该路口试行实施全向十字路口,并采取施划交叉人行横道、增设斜角对向信号灯、设置语音提示装置、增设右转弯相位灯等优化措施,保障行人安全通过路口。

交管部门提示:过往机动车、行人,在行经该路口时注意观察路口信号灯,人行相位灯为绿灯时,所有车辆(含右转弯车辆)一律在停止线后停车等候,确保行人绝对安全。



空调调高一度 畅享绿色生活

本报讯(通讯员李美红)日前,“空调调高一度 畅享绿色生活”专项行动宣传推广活动走进八角中里社区,现场通过科学实验等形式,向居民宣传节约意识、环保意识、健康意识,倡导大家自觉节约用电,把空调调高一度,践行绿色生活方式。

活动现场北京科技大学建筑环境与能源工程系副主任、北京制冷学会理事吴延鹏,讲解了空调节能的科学原理及节能窍门。吴延鹏以实验的形式,通过压-焓图计算得出,空调调高一度耗电量将节省7%~10%。同时建议广大党员和居民在选购空调时,要选那些企业实力强、品牌知名度高、售后服务完善的产品,并注意能效标识牌,尽量选择能效等级为1级的空调。在选购空调时制冷量要和房间的大小匹配,不可贪大,如120平方米的房子,卧室选购1匹即可,客厅选择1.5或2匹即可。在使用空调时,要注意室内外温差不要太大,另外注意空调开启5个小时左右要开窗通风换气,每隔3个月左右清洗一次过滤网,这样既能保持健康也有节约用电的效果。

活动结束后,参加活动的党员和居民纷纷表示:“今天的活动很有意义,学到了很多知识。没想到小小的空调还有这么多使用的窍门,在保证清凉度夏的同时还能对节能环保有这么大的贡献,今后一定要主动响应号召选购节能空调,自觉把空调调高一度。”

改革开放40年 我和爸妈比童年

本报讯 改革开放40年,祖国发生了翻天覆地的变化。那么如今的孩子和自己家长的童年有哪些不同呢?8月22日,20名青少年和他们的家长走进金顶街街道模北社区,通过手绘的画和往日的照片,开始了“讲红色故事 做红色少年暨改革开放40年的变化”活动。

11岁的小姑娘张晴霄,开心地举着自己的作品向大家介绍:“听爸爸说,他小时候路上汽车不多,出门都是坐在爷爷的二八大梁上,谁家要是有个小轿车,能赢来许多人羡慕的眼光。偶尔奢侈一回,打辆10

块钱起步的面包车都能开心好几天;现在生活条件越来越好了,我们有了私家车,碰到限行,还能打个网约车,出行特别方便。”

大家你一言我一语地介绍着改革开放以来的变化,从小豆冰棍、北冰洋到和路雪、可乐,从弹珠、陀螺、小霸王到手机、平板、小视频……40年,两代人,改革开放的变化每个人都看在眼里,记在心里。青少年们用自己的绘画、照片向大家展示了40年来的变化,小小的画笔勾勒出时代的变化,也勾勒出国家日益昌盛的美好蓝图。文/阎晨 图/李勇



学习粘土塑 喜迎冬奥会

本报讯(通讯员穆琳)8月21日,金顶街街道西福村社区举办“彩色粘土塑冬奥,共创文明城区”活动。

指导老师准备了七彩手工粘土,五彩缤纷的粘土瞬间吸引了同学们的注意力。老师把30名青少年分为5个小组,引导各组成员发挥想象力,合作制作出精致的粘土造型。

工作人员表示:“当孩子们通过自由地玩粘土,随意地运用捏塑、拍打、揉、搓等动作进行创作所获得快乐的同时,也是手、眼、脑协调互动的过程,通过此次活动可以提高孩子的动手能力、创造能力和艺术欣赏能力。”



社区周末大舞台 为少年儿童带来艺术盛宴

本报讯(通讯员宋莹)近日,滨和园社区举办古城街道百姓周末大舞台暨未成年人暑期活动,滨和园燕堤西街社区联合燕堤南路、燕堤中街社区,共同组织了380名未成年人共同参与了活动。

活动由北京木偶剧院为社区未成年人表演了《白雪公主》《巧断案》《咕咚来了》三部剧目。在观看表演的过程中,孩子们都被生动的木偶表演所带动,跟着剧里的木偶角色变

换着自己的表情,一会儿哈哈大笑,一会儿又担心得锁紧眉头,精彩的木偶表演让孩子们看得目不转睛。这些木偶剧不仅具有跌宕起伏、诙谐幽默的情节设计,还搭配了优美动听的音乐。技术高超的艺术家们在幕后娴熟操控着各式各样的小木偶,给孩子们带来了一场精彩的视听盛宴。演员们还走到了台前,近距离展现了木偶剧艺术,拉近了与观众的距离。

关节莫名响背后隐藏的疾病信号

关节发出咯咯响,对于很多人来说并不重视,比如有时突然蹲下,膝盖发出声响,或者自己掰动十指时也会发出响声。但也有人表示,经常把手指关节弄响,手指关节软骨会受到损伤,进而加速关节的退变,很有可能导致关节炎的发生,甚至有些响声是某些疾病的早期信号,那么关节咯咯响,到底是否正常呢?

偶尔无痛的关节响不需太担心,但别刻意追求

北京长庚医院骨科医生介绍,人体关节处有肌腱、滑囊、关节软骨等,所以在关节活动时这些组织会发生摩擦,从而就会产生弹响。一般大部分人的关节响声非常轻微,难以察觉,只有小部分的关节松弛或缺乏锻炼的人发出咯咯响声。

很多时候关节的响声,处于生理性弹响,偶发、无痛,且不伴有关节功能障碍。我们在日常生活中常见的甩手臂或是掰手指等造成的响声都属于生理性弹响。但是医生表示,经常把手指关节弄响,手指关节软骨会受到损伤,进而加速关节的退变,很有可能导致关节炎的发生,轻则长期忍受疼痛的折磨,

重则手指的功能受到影响,留下严重的功能障碍。而且,经常捏响手指的后果是在疼痛之外,手指关节内会产生关节积液,使手指关节外观变粗变大,在影响活动的同时影响美观。

医生提醒:有些关节声响需注意

一般来说,年轻人出现关节响以生理性原因为主,不需要特别处理;而年龄大的人一旦出现关节响,则更多要考虑局部是否有病变。

医生指出,对于肩膀发生响声的情况,35岁以下主要是由于脱臼引起,35~60岁之间,带疼痛的响声,则很可能患了肩关节夹挤症候群。对于60岁以上的人来说,如果有疼痛感,可能是关节炎所致;如果是胳膊肘内侧发出响声可能是尺骨神经脱位,需手术解决;对于脚踝活动时的响声,很可能是扭伤,通常是连接骨骼的韧带破裂所致。

如果走路疼痛并发出响声,可能发生了软骨撕裂。如果是关节内侧响动,并伴有隐痛、特别难受的感觉,很可能是关节炎。另外,如果头部后仰时,下巴骨骼之间的软骨活动会导致响声,要事同时还伴有疼痛,很可能是颞下颌关节功能紊乱。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363