

### 石景山区职工艺术团成立

本报讯(记者郭伟)1月30日,石景山区职工艺术团成立,并进行了首场演出。来自我区的60位劳模和一线职工见证了这支公益队伍的建立。市总工会副主席王玉英,区领导刚杰、付生柱、司尚国参加了活动。

在现场,我区的劳模和苹果园街道服务站、市政管委舞蹈队等一线职工编排的节目,演绎时代主旋律,展示了职工的风采。区总工会负责人谈道,艺术团的成立坚持了以职工为主,专兼结合,共建舞台,共享品牌的原则,他们将努力服务社会、服务企业、服务职工,送文化到基层,送快乐到心间,送服务到一线,为群众提供公益演出服务,让大家共享文化发展的成果。

●1月28日,区委常委、组织部长、统战部长李文起率队慰问民主党派、侨界老同志,台资企业和宗教界代表人士,向大家送去春节前的问候。

李文起分别到民建区工委原主委周泽和老归侨周雪玉家中走访慰问,并看望了宗教界代表人士——区佛教协会会长、灵光寺方丈释常藏法师,代表区委区政府向他们对石景山区经济社会发展作出的贡献表示感谢。随后,对台资企业北京加安电子科技有限公司进行走访慰问。  
于娟

# 多部门联合出击 应对雾霾天气

本报讯(记者吴赛赛 通讯员宋光镇)针对近期频繁发生的雾霾天气,1月29日,北京市政府召开空气重污染日应急工作紧急会议,决定立即启动更加严格的大气污染应急减排措施。同日,我区监察局、政府督查室、应急办、环保局联合对各相应的职能部门落实重污染日应急工作方案情况进行检查。

各职能部门都在积极行动着:区住建委把环保工作与安全工作捆在一起,提高施工主体的责任意识,加大对工地的检查力度,减少工地扬尘的排放;与各工地项目经理、环保负责人构建信息管理平台,遇有重污染天气,及时启动应急预案,督促施工单位控制扬尘及停止土石方作业等。区环卫中心加大了道路的清扫力度,及时调整清扫工艺,加大人力、车辆保障,提高

路面的清洁度,防止了二次扬尘;加派新工艺洗扫车24台次,出动道路保洁员480人,在我区主干道进行不间断作业;将非生产用车和后勤保障车合并使用,作业车辆均达到绿标。

区园林局积极采取措施,抑制雾霾天气,对节日花卉种植裸露土地再次巡查,对覆盖纱网破损及时补齐,覆盖压土拍实,避免二次污染;随时检查防风障是否安全,对破损风障及时修补;生产垃圾及时清运,尤其是落叶、土方运输要包装、苫盖,杜绝遗撒。区市政市容委加大对施工工地控制扬尘工作监督检查力度。督促相关单位对现场存放的弃土、沙石、灰料等进行苫盖;各建设施工单位必须使用符合“四统一”标准的运输车辆运输建筑垃圾,对易偷倒乱倒的路段死角加强巡视,发现问题及时处理。

交管局针对雾霾天气,提前采取应急措施,全体交警到岗到位,上路加强指挥疏导,加大警车巡逻力度。督促各相关单位落实好停驶30%的公务车辆,宣传雾天安全行车常识,引导市民减少驾车出行。卫生局积极部署,落实好重污染日应急工作,加大对各医院门、急诊及集体单位发热病人的监测。区宣传部门充分利用电视、报纸、网络、政务微博等媒体加大宣传力度。

为保障《北京市空气重污染日应急方案》、《石景山区空气重污染日应急方案》的有效实施,石景山区成立了区级重污染日应急工作协调机构,负责发布重污染日空气质量指数,提醒公众采取健康防护措施,倡导减排,倡导绿色出行,及时组织、协调各部门各项应急方案的措施落实。



## 义务写春联 送福到社区

春节是中国人最重视的传统节日,写春联、贴春联则是迎接春节传统习俗中不可或缺的部分。近日,老山街道社区服务中心特意邀请了乐龄书画院的老师们在乐龄中心举行了现场“写春联,送春联”活动。

“春回大地风光好,福满人间喜事多。老师,这幅春联好,您帮我写一下!”“五福十福全家福,千春万春满堂春。老师,这幅寓意好,您再帮我写一幅!”“老师,我还有厨房的没有,您再帮我写一幅。”活动刚开始,索要春联的群众早已把老师们围得水泄不通,老师们挥毫泼墨,笔走龙蛇,忙得不亦乐乎。短短的1个小时内,乐龄书画院的老师们将墨迹凝结成一份份祝福,100多幅饱含祝福的春联送到了居民手中。

据老山街道负责人介绍,每年春节前,老山街道都会邀请乐龄书画院的老师们举办义务写春联送春联活动,传承祖国优秀的民族文化。

图/文: 马妍

## “我们和你在一起”2013年爱心帮扶活动举行

本报讯(记者张立臣)1月29日下午,区民宗侨办和五里坨街道办事处联合在五里坨街道高井社区举行了“我们和你在一起”2013年爱心帮扶活动。区佛教协会会长释常藏代表区佛教协会向全区的50户困难家庭发放了慰问品和慰问金。区领导李文起、付生柱、司马红、刘建国参加活动。

区民宗侨办负责人介绍,多年来,我区各宗教团体高举爱国爱教旗帜,弘扬服务社会、利益人群的优良传统,立足首都,反哺社

会,努力践行北京精神,积极组织信众开展扶贫、助残、济困、救灾等活动,近5年来,我区宗教界组织、参与慈善活动百余次,捐助困难家庭300余户次,为国内外灾区捐款300余万元,此外还多次参与捐助希望小学,慰问孤寡老人等公益行动。我区宗教界从事公益慈善活动的领域不断延伸,服务对象不断扩展,服务水平不断提高,从单一的捐款捐物,逐步形成有系统、有组织、多元化的发展格局。

## 北京市区县外办主任会议在我区召开

本报讯(记者吴赛赛)1月30日,北京市区县外办主任会议在我区召开。市外办主任赵会民、巡视员李洪海、副主任张海舟,以及全市16个区县外办负责人参加了会议。会上,各区县总结了2012年工作,规划了2013年工作,同时,与会人员就今后外事活动的发展方向、利用外事政策引进国际高端资源和项目,以及市区两级外办如何有效服务区域经济等方面进行了交流。

2012年,我区荣获了外交部授予的“全国地方外事先进集体外事管理工作优秀奖”、中国人民对外友好协会和中国国际友好城市联合会颁发的“百城论坛城市科学发展奖”等多项荣誉。在市外办的有力指导和帮助下,我区外事工作在搭建经济贸易合作平台,拓宽对外交流合作渠道,宣传推介我区动漫游戏城和“走出去、引进来”战略等方面取得了显著成果。

## 新春送祝福 慰问暖人心

本报讯(通讯员马妍)节前送温暖,真情暖民心。在春节即将来临之际,为把党和政府的关怀和温暖送到困难群众中,使他们过一个欢乐、祥和、喜庆的新春佳节,老山街道先后组成多个慰问组深入困难群众家中,对孤寡老人、低保户、优抚对象、残疾人等扶助对象开展了春节送温暖慰问活动,为困难群众送去温暖之情和关爱之意。

据了解,在慰问工作开始之前,老山街道就开始了全面的摸底核实,包括掌握

慰问人数、确认慰问对象、研究慰问方式、落实慰问经费等,切实做到了“人员、时间、经费”三落实。街道领导及科室负责人不仅带上慰问品和慰问金深入居民家中,还采取了座谈会、联欢会等多种形式,分组别、分对象、分片区、分阶段逐步展开慰问活动。累计慰问469户,发放慰问金634000元。确保在慰问对象的调查核实上做到“准”、在分设慰问组上做到“全”、在慰问金和慰问物品的筹措准备上做到“足”,让困难群众过上上一个无忧和温暖的春节。

## 中老年朋友冬季警惕腰突症“使坏”

张大爷特别喜欢晨练,天气冷也照样坚持。一个月前,张大爷在晨练的时候发现腰部出现疼痛,他以为锻炼时间长累着了,也没放在心上。但是这两天,张大爷不仅腰痛加剧,甚至连站都站不起来。于是,一大早张大爷就在家人护送下来到北京长庚医院骨科中心求诊。专家经过详细检查发现,张大爷L4-5椎间盘突出,确诊为腰椎间盘突出症,适合采用微创无痛“超氧髓核消融术”进行治疗。

专家表示,冬季天气寒冷,大多数人的颈、腰椎间盘突出症就趁机“使坏”了,尤其是中老年人发病率明显上升。临床上,天气变化让颈、腰椎间盘突出症高发一般主要是因为寒冷导致颈腰部肌肉痉挛缺血、风寒侵袭人体诱发病患部位疼痛、户外活动减少以及防寒保暖措施不够四个方面引起的。

专家提醒,由于天气寒冷,很容易不同程度地造成中老年人腰背肌肉痉挛、充血、水肿等情况,如果不注意调养,就容易引发腰椎疾病的发作。因此,进入冬季以后,天气越来越寒冷,中老年朋友平时要特别注意腰背部的保暖,防止腰背部受寒;饮食上要注意多样化,可适当

增加牛奶、海产品等富含钙质的食品;进行适当的运动,多加强对关节、肌肉的锻炼。

据专家介绍,临床上,腰椎间盘突出症的症状一般表现为:腰背部疼痛、下肢放射性疼痛、腿部疼痛、麻木,下肢发冷、发凉,神经麻痹、肌肉瘫痪、间歇性跛行、脊柱侧凸、侧弯等,严重者可导致腰椎滑脱等并发症的出现,甚至畸形、残疾。所以,一旦出现上述症状,应去专科医院检查,对症治疗。千万不能乱服药物或随意按摩,以免延误最佳治疗时机。

据悉,以微创骨科为特色的北京长庚医院是“全国颈、腰椎间盘突出症微创治疗专家会诊基地”,所开展的微创无痛“经皮宝石激光椎间盘减压术”具有创口小(0.5mm)、无需开刀、安全性好、不复发、康复快、对其它软组织无损害等优点,深受广大腰椎病患者的欢迎。

据了解,张大爷根据专家的意见,采用了微创无痛“超氧髓核消融术”进行治疗。术后,张大爷原先的症状都已经好转,已康复出院,张大爷特别高兴。



### 专家链接

**杨进山 主任医师** 从事中医骨伤疾病的诊治30余年,积累了丰富的临床工作经验,擅长对椎间盘突出、颈椎病等脊柱系列疾病的诊断和治疗,特别是在采用中医正骨、小针刀、针灸结合中药汤剂进行综合治疗椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、腕管综合症、踝管综合症及各种软组织损伤等骨伤类疾病方面,取得了许多新突破,受到了医学界专家的高度赞扬和患者的广泛好评。

**北京长庚医院**

全面颈、腰椎间盘突出症微创治疗专家会诊基地

**骨科专业/骨伤科专业**

**针灸科专业/推拿科专业**

北京长庚医院 行业诚信文明 百姓贴心医院

健康热线: 88296363

地址: 古城南里8号(麦当劳斜对面)

投稿方式

邮箱: guowei8869@126.com 电话: 88699820-2211