

青年林树木有“主”了

本报讯(记者张立臣)“让我们做植绿护绿的先行者。充分发挥青联委员的模范带头作用,积极动员和组织身边的人员、资源,参与植绿护绿和绿地认养活动,用绿色扮靓城市,用劳动美化生活”,3月12日,在由团区委组织开展的青联绿地认养活动上,区青联副主席盖海山发出爱绿护绿倡议。

团区委负责人介绍,此前,区青联已经与区园林局绿化办签订了青年林绿地认养协议,首批认养绿地200余棵。此次认养绿地包括落叶乔木、常绿乔木等多个树种。认养期限为一年,到期可以续签。下一步,区青联将继续发动委员及所在单位开展绿地、绿地认养活动,以实际行动参与和支持我区绿化美化工作。

我区职业病危害项目申报工作基本结束

本报讯(通讯员李美娟)按照北京市安全监管局统一要求,区安全监管局从去年12月份开始,利用3个月的时间,集中对全区存在职业病危害单位进行了网上重新申报。

通过各街道督促,企业自行申报,安监部门审核,石景山区职业病危害单位网上申报工作基本结束。到目前为止,全区共申报企业109家,其中大型企业9家,中型企业22家,小微企业85家。申报企业中,存在粉尘、化学物质及物理因素类占84%。接触人员达到5627人。

政府间接投入4000万元,带动京蒙两地社会民间资本9.6亿元

3000 文创企业落户石景山

本报讯(记者祁月)首钢顺利搬迁已整两年时间,石景山区正在进行从传统工业向现代服务业的产业调整。如今,3000多家文创企业汇聚石景山,在我区GDP的比重已超过10%;55家金融机构入驻石景山,对区域经济增长的贡献率达24.7%。文创产业和金融业,正在逐步成为石景山区的新支柱产业。

截至2012年底,3000多家文创企业汇聚石景山,去年在石景山区注册的动漫游戏企业总产值约占北京市动漫游戏

产业总产值的51.3%,达到86亿元。网络游戏规模以上企业总产值约为85.5亿元,约占北京市游戏总产值的54.8%,约占全国游戏总产值的14.2%。

石景山区大力发展金融产业。截至2012年年底,全区共引进现代金融机构55家,全区现代金融产业增加值占地区生产总值比重达到7%,对区域经济增长的贡献率达24.7%,税收贡献率也持续增长,真正成为区域的支柱产业之一。

积极鼓励区内有条件的投资者设立

新的创新型准金融机构,石景山区共批准设立了四家小额贷款公司、两家融资性担保公司、三家交易所,发起设立两只政府引导基金参与的股权投资基金,为加快现代金融机构的集聚和发展起到了促进作用。其中,全市规模最大的小额贷款公司——北京市盛丰小额贷款公司正式落户石景山,政府间接投入4000万元,带动京蒙两地社会民间资本9.6亿元,实现了政府小投入,撬动民间大资本。

医患是亲人 便民为“家人”



北京石景山区中医医院,始终坚持以人为本、以院为家,视患者为亲人,为患者服务。在注射室,将原来的早上上班时间由8点提前到7点钟,还为患者制作温馨提示卡等,方便了社区居民输液、打针。

图文/胡玉兰

石景山区体育工作会议召开

本报讯(通讯员刘辰阳)3月13日,我区召开2013年石景山区体育工作会议。会上传达了2013年北京市体育工作会议精神,总结了2012年全区体育工作,表彰了先进单位及个人,部署了2013年工作任务。区委常委、区委办主任富大鹏出席会议并讲话,会议由副区长杨东起主持。

据悉,今年我区体育工作的总体思路是:以党的十八大精神为指导,广泛开展全民健身运动,完善公共体育服务体系,深入推进竞技体育体制创新,优化体育产业结构,推动体育切实为民谋福、为区争光、为国增利。

专家提醒:清晨洗漱 小心“腰突症”发生

“前一天晚上睡得好好的,谁知,早晨刷牙,洗完脸,腰竟然疼的直不起来了!这到底咋啦?”66岁的李大爷在儿子的搀扶下一到长庚医院骨科中心,就一脸委屈跟专家倾诉。专家马上给李大爷做了详细检查,确诊为腰椎间盘突出症。李大爷的儿子纳闷了:“我爸早晨起床就刷牙、洗脸这俩动作,怎么就导致腰突发生了呢?”

专家说,老年人在一夜睡眠之后,腰背部肌肉、筋膜、关节、关节囊及韧带等组织会处于僵硬、板结状态,被称为晨僵。此时,如果不经活动热身,就急着俯身刷牙,腰部由平卧松弛状态变为弯腰弓背那样的姿势,就会骤然增加腰部负荷,对腰椎间盘突出、腰骶关节、韧带和关节囊产生较大的剪力与压力,特别是平时已有腰伤、腰突症或腰痛的人,影响更大,稍不注意,易引发腰突症发生。

据了解,以微创骨科为特色的北京长庚医院吸纳世界微创技术的精髓,临床开展的微创技术领先国内同行,创口只有0.5毫米,更安全可靠,无痛苦,术后康复快、不会复发,深受各地骨科疾病患者的欢迎。

据悉,李大爷在专家的建议下,采用了微

创无痛“经皮激光椎间盘减压术”。经治疗,李大爷的症状逐渐好转,现已康复出院。出院时,专家还特别提醒李大爷,清晨洗漱有三大注意事项一定要牢记:

1、起床后不要急于做事,先适度活动腰部。可在室内慢步走两圈或转动几下腰部,做几次下蹲起立的动作。然后,再用双拳或双手捶背、揉腰、拍腿几十下。这样,可改善全身的血液循环与肢体张力,适应洗漱、方便等事宜。这些活动也可到户外完成,同样能起到热身效应。

2、洗漱时应先将膝关节微屈半蹲,接着向前弯腰,掂量一下腰部不痛不酸可以承受时,再开始刷牙、洗脸。如洗漱期间感到腰酸背痛,则马上直腰伸腿休息一会儿。以腰骶不痛为前提,灵活掌握,随机应变,可在很大程度上减少腰骶关节的剪力和腰椎间盘突出承受的压力,避免腰痛情况的发生。

3、洗漱盆不宜太低。宁可高一些,也不要过低。洗漱盆过低会使腰椎过度向前弯曲,导致腰骶部剪力与负荷过大,易引发或加重腰痛。

健康之窗

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
全国颈、腰椎间盘突出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
北京医疗行业诚信文明、百姓放心医院
健康热线: 88296363
地址: 古城南里8号(爱育胡同对面)

爱玛裕家居购物广场
AMAYU HOME SHOPPING CENTER

共筑诚信 有你 有我 有我 有我

活动时间: 3月15日 - 3月17日
3天疯狂购,感恩大回馈

【不参加品牌及活动细则详见店内公告】

信惠有我,折扣你来定!

爱玛裕联合商场内家具、建材品牌店,共同推出年度首次现场超值优惠活动,惊爆价、特惠价、超低折扣风暴,数量有限,更多让利,更多折扣,更多惊喜,更多惊喜,等你来抢购!

共筑诚信,有你有我,提建议得礼品!

活动期间,顾客填写一份调查问卷并提出您对爱玛裕的建议,留下您的联系方式和地址,即可得到:

3.15 感恩回馈

先砍价,再打折,实实在在的省钱!

热线: 88785688 88785578

地址: 石景山区双峪路35号(阜石路高架西尽头双峪环岛东300米路北)
乘车路线: 370、645、929、931、931支、931支1、931支2、931支、977支、981、992、运通101侯庄子站。