

我区“助老慈善医疗卡” 报销工作顺利完成

本报讯(通讯员 张朕)近日,我区慈善协会顺利完成2012年度“助老慈善医疗卡”报销工作,共为全区138名60岁以上低保老人报销药费5.7万余元。

“助老慈善医疗卡”项目以“先医疗保险报销,后民政医疗救助报销,最后慈善资金帮扶”为原则进行社保报销、民政救助后的一次性报销,项目支出来自我区“共产党员献爱心”募捐活动所募集的党员群众捐款。“助老慈善医疗卡”进一步帮助低保老人减少了医疗自费支出,有效缓解了他们的生活困难。

让孩子们了解 “美丽北京”

本报讯(通讯员徐继伟)3月25日,京源学校邀请北京师范大学蔚东英博士在报告厅为260余名师生做了题为“美丽北京知多少——北京地理漫谈”的讲座。

讲座重点描述了北京水资源的匮乏及其原因,即污染浪费、经济发展和人口剧增;进而号召师生要保护水资源、节约用水。讲座内容丰富、生动有趣,引起了学生的极大兴趣。同学们积极向博士请教问题,现场互动充分。听完讲座的同学感叹:“在北京生活了十多年,今天才全面地了解了北京,感受到了北京自然景观的多样和美丽。”

本次讲座是学校“世界地球日”系列活动之一。活动旨在让学生了解和热爱我们的地球,增强环保意识,用行动去践行。

以“我们的节日——美丽北京 幸福生活”为主题

我区开展清明节系列宣传文化活动

本报讯(记者管虎元)清明节将至,在这个中华民族的传统节日里,石景山区利用红色资源和品牌文化活动优势,用多种文化形式进行2013年清明节系列宣传文化活动。

北京市清明节期间的主打活动——第六届北京清明诗会将于3月31日晚在石景山体育馆举办。今年清明诗会的主题是“诗韵清明”,诗会将采用吟诵古诗词、红色诗词、现代诗词、叙事诗、器乐演奏、歌舞合唱等多种艺术形式,引入虚拟技术、网上互动等表现方式,全面诠释清明节追忆先贤、缅怀先烈、感恩生活、亲近自然的文化内涵和精神实质,并通过电视转播,让这些精

神和理念进入千家万户。此外,由我区承办的另一项市级重点活动——2013年北京市清明节红色祭扫活动也将于4月2日在八宝山革命公墓举行,届时首都青少年代表、职工代表、先进模范人物代表和部队代表将在革命公墓进行祭扫仪式和形式多样的纪念活动,接受爱国主义教育,表达对革命先烈的追思和建设中国特色社会主义世界城市、实现中华民族伟大复兴的坚定信念。

除市级重点活动外,石景山区还将于清明前后开展一系列区级特色活动。北京国际雕塑公园2013年踏青季暨第十届玉兰文化节将于4月4日开幕,围绕“踏青观景观玉兰,怡情

休闲品文化”的活动主题,结合清明节踏青迎春的传统,推出绘最美玉兰花、拍最美玉兰景、品最香新春茶、观百姓才艺秀、学名家健身拳等特色活动,吸引市民踏青游玩,感知春天。由体育局主办的“健康快乐 幸福生活”清明踏青健身活动将于4月2日在国际雕塑公园举办,数百名市民将参加民族体育项目展示活动,倡导健康绿色、亲近自然的生活理念。此外,区图书馆还将举办清明节主题展板展览、“清明鲜花献英烈”网上祭奠、清明节主题灯谜知识讲座等活动,区老干部局将为离休干部举办“老北京的清明节”讲座活动。



保护消费者权益 天天都是“3.15”

近日,区质监局到金顶街第五社区,围绕“全面推进质量首善之区建设”为主题的咨询宣传活动。活动现场,质检人员向群众讲解了儿童玩具的正确使用、家用血压计、眼镜的免费检测,并就群众关心的特种设备、食品、产品质量安全等问题向群众进行了认真细致的讲解,一些群众还询问了在生活中应如何识别假冒伪劣商品,买到假冒伪劣商品应如何维权等问题,质检人员都一一进行了解答。

图文/宋云龙

470余名学生举行成人礼

本报讯(通讯员 张今)3月25日,北京九中在体育馆为2013届高三学生召开主题为“肩负责任,胸怀梦想,决战高考,成就未来”的成人仪式暨誓师大会。高三470余名学生身着正装参加了这次活动。石景山区教委领导和老师们,以及高三年级部分家长见证了这一神圣的仪式,整个大会隆重而朴实,热烈而感人。

仪式在洪亮的国歌声中拉开帷幕,教师代表付苏、家长代表贾光辉分别做了发言,他们回顾了同学们成长路上的点点滴滴,至情之语,打动了在场的每一位同学。每名学生的家长都为孩子准备了一份特殊的礼物——写给孩子的信,同学们现场打开信封,读着来自爸爸妈妈的文字,潸然泪下,不能自己。校长郝显军代表学校向高三全体同学提出希望,希望他们在成人之

后勇于承担责任,学会感恩,追求卓越,在今后的74天中,努力拼搏,在高考中取得好成绩。高三(1)班的曲涵晴代表全体同学感谢家长的养育之恩、老师的谆谆教导、学校的精心培养,号召同学们共同努力,在六月收获丰硕的果实,为学校争光。

高三(6)班的崔昊带领全体高三学生进行成人宣誓,同学们用铿锵有力的誓言宣告了自己由未成年人向成年人的转变。之后,各班依次喊出本班誓言,吹响了高三军团冲刺高考的号角。

最后,学生跨越了由家长和教师用双手搭建的成人门,正式踏上了成人之路。活动在《我要飞得更高》的音乐声中划上了圆满的句号,同学们纷纷表示将以百倍的热情迎接高考,创造属于自己的美好未来。

维修晾衣杆 让衣被“出门”晒太阳

本报讯(通讯员韩红莲)社区内的晾衣杆是政府的惠民工程之一,新华社居委会为服务居民在社区统一安装了十余组晾衣杆,让居民们有地方晾晒衣被。新华社居委会还将会为服务居民做更多的工作,让居民们都能够享受到政府的惠民政策。

过了一个冬天的晾衣杆在明媚的阳光下,却显得格外斑驳,由于冬天凛冽的寒风,将晾衣绳外面的那层护套

冻开裂,锈迹斑斑的铁丝露了出来,使得虽已春暖花开的时节,居民们却无法在外面晾晒衣被。这小小的细节,被新华社居委会的工作人员发现,他们立即与社区相关部门联系,请来了维修人员,更换了晾衣绳。在更换好晾衣绳的第二天,衣被们就纷纷地“出门”晒太阳了。居民们捧着被太阳晒得香喷喷的被子,向居委会表示了由衷的感谢。

为何腰突症“暧昧”久坐族

48岁的兰阿姨是从从事会计工作的,白天8个小时都坐在办公室。不久前,她发现腰背不舒服,连咳嗽、打喷嚏都会引起坐骨神经疼痛。在老公的督促下,她来到北京长庚医院骨科中心检查,经专家诊断,为重度腰椎间盘突出症。

专家表示,腰椎间盘突出症,过去多发生在体力劳动者身上,随着工作条件的现代化,正向教师、编辑、会计等久坐人群蔓延。

据医学研究,人体椎间盘由软骨板、纤维环、髓核三部分组成。久坐后,腰椎整体下沉短缩,身体中轴垂线前移,使腰背肌群受到持续牵拉。日积月累,腰背肌肉纤维弹性下降,腰椎牢固性作用减弱,纤维环承受不了髓核形成的张力,就会导致纤维破裂、髓核突出、压迫神经根,出现坐骨神经痛、腰腿痛等症状。严重的可致性机能障碍、尿失禁、不全性肌肉瘫痪等。

专家提醒,久坐人群由于腰椎长时间承受着压力,加上缺少体育锻炼,体质相对薄弱,极易发生腰椎间盘突出症。腰椎间盘突出症在发病初期症状表现不明显,很容易被人忽略,随病情的加重才会意识到,久坐族应及早预防。甬长时间坐

在电脑前,可每隔一两个小时站起来走走;工作之余可参加一些力所能及的体力劳动,加强腰部肌群锻炼;尽量避免风、寒、湿,注意腰部保暖。如发现腰部有持续性钝痛、牵涉痛,或臀部、下肢疼痛等,应尽早到专科医院检查,对症治疗。

专家说,目前治疗腰椎间盘突出症,可分为保守、传统手术、现代微创这三类方法。保守治疗适用于病发初期。如果保守治疗无效,就应考虑手术治疗。但是,传统手术需要开刀,对脊柱结构损伤大,易留下后遗症,还要打“钢钉”和“螺钉”内固定,术后恢复慢,易复发。而现代微创技术无需开刀,具有创伤小、治疗安全、恢复迅速、不易复发等优势。

据了解,北京长庚医院是“全国颈、腰椎间盘突出症微创诊疗专家会诊基地”,所开展的微创治疗水平国内一流,具有无痛苦、康复快、不复发等明显优势,深得各地颈、腰椎间盘突出症患者青睐。兰阿姨经过采用微创“经皮宝石激光椎间盘减压术”对症治疗,原先的症状已逐渐全部消失,已康复出院。



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

北京医疗行业诚信文明、首善放心服务医院

健康热线: 88296363
地址: 古城南里8号(皮研所对面)

为了给读者带来更多的资讯,不断丰富综合新闻版的内容,本版欢迎反映我区发展建设和委办局等相关工作的投稿,感谢您的支持!

投稿方式——邮箱: guowei8869@126.com 电话: 88699820-2211