

区领导现场调研西部一级开发项目

加强落实 建设现代西部

本报讯(通讯员王莹)笔者近日从石景山区国土资源分局了解到,为了进一步做好我区西部地区的开发建设,石景山区相关负责人以及各部门负责人日前共同对西部地区的五里坨建设组团、天泰山旅游项目A地块等项目现场进行了调研。

活动中,调研小组对这些项目一级开发上市地块等重点工作进行了部署。随后,召开了2013年西部建设工作会,相关负责人听取了西部建设工作要点、一级开发项目进展情况和上市地块计划等内容,并提出了具体的工作要求:一是要进一步健全机制和体制,加强统筹协调;二是要认清形势,明确以项目

为龙头的目标和任务;三是规划调整工作要做到站位高、视野远,统筹区域整体发展;四是要各部门加强配合,落实上市项目、保障房建设、拆迁工作、学校建设、基础设施等各项任务;五是要妥善解决好五里坨、黑石头农工商长期发展问题。会议强调区政府将加大督查考核力

度,要求各部门通力合作,全面推进西部建设,力争圆满完成各项工作。



工商分局

消费维权知识进社区 “这回踏实了!”

本报讯(通讯员马力 白云洁)“原来买东西吃亏上当后大多时候都是忍气吞声了,经过工商部门的讲解,学到了很多有用的妙招,以后再维权就有底多了,这回踏实了。”近日,石景山工商分局金顶街工商所的执法人员来到模式口社区,为社区居民带来了一场消费保障维权知识专题讲座。参加讲座的社区居民大多为社区的大爷大妈们,达80余人,现场气氛热烈而积极。

工商执法人员为大伙儿作了“消费与服务”的主题讲座,通过“消费与服务”这一主题,工商人员向与会居民详细介绍了有关消费维权的法律法规知识,并利用发生在身边的具体消费维权案例,使消费者与经营者了解、掌握妥善解决消费纠纷的途径、方法。随后,又就食品安全问题,向与会者进行了专题讲解。

活动中,为了进一步提升大家的消费维权知识,工商人员还向与会者发放了消费维权手册、流通领域食品经营门店规范自律手册和消费者权益保护法规等宣传资料。据介绍,此次活动不仅为社区居民筑起牢固的消费保障维权防线,还增强了居民们的维权意识,达到了预期效果。



车祸现场急救援

本报讯(通讯员俞建龙)近日,石景山区鲁谷路与鲁谷东街交叉口处发生一起交通事故,一辆银白色夏利在行驶时与一辆挖掘机相撞,导致3人受伤,区消防支队银河中队和采石路中队接警后火速现场救援。事故的具体原因还在进一步调查之中。



城管大队

垃圾池人为点燃险酿祸 城管人接举报星夜除险

本报讯(通讯员安若冉)笔者从石景山区城管大队鲁谷分队获悉,前不久,鲁谷分队值班队员在夜里11点多接到群众举报,称衙门口绿州路一座垃圾池被人放火点燃,由于事发时正值大风天气,因此火势很大。接到举报后,5名队员迅速赶到现场将火扑灭,

排除了一起火灾险情。据城管队员介绍,当时垃圾池里外的枯树叶、杂草很多,还有许多白色垃圾,火已经燃烧到垃圾池外围,垃圾池的西侧和南侧停放着一辆运输汽车和一辆小汽车,东侧是一个小厂房,情况不容迟疑。城管队员们无暇多顾,在附近

找来铁锹、木棒,一边拍打明火,一边铲泥土往火上堆,经过半个多小时的努力,终于把垃圾池里外的火势控制住。随后,大家从附近找来水源,将垃圾池里未曾燃烧完的残物浇湿,避免二次灾害。在经过多次检查确认无虞后,城管队员们才离开现场。

中老年朋友膝关节阵痛查查“膝骨关节炎”

卢大妈最近晨练在打太极拳下蹲时,总是感觉膝关节有一阵酸痛,但她觉得可能是风湿痛,没在意。但自那次以后,卢大妈发觉膝关节经常阵痛,而且越来越厉害,膝盖稍微往下蹲就受不了,走路也一瘸一跛,特别上下楼梯时疼痛更加厉害,晚上睡觉时经常在半夜三更被痛醒。后来卢大妈去看医生,她才知道原来是患了膝骨关节炎。

长庚医院骨科专家介绍,骨性关节炎多发于老年人,以膝关节的发生率比较高,主要由慢性劳损、损伤、关节面受力不平衡等引起,表现为关节疼痛、僵硬、畸形及功能障碍。若长时间得不到治疗,将导致软骨溶解、骨头坏死、应力性骨折、关节出血和破坏等症状发生。

另外,打太极拳时,身体重心较低,会使膝关节负重过大,加速关节软骨的磨损。中老年人打太极拳要根据自己的身体状况。日常生活中,适当的运动可保持腿部肌力和膝关节的灵活性,但过度运动,会增加膝关节的负荷,加速膝关节软骨的磨损。尤其是中老年人,会加快膝关节退行性病变,增加膝关节周围软组织原有的劳损性炎症的程度,使膝关节疼痛症状加重。

对于中老年人平时的锻炼,专家表示,应选择有益于膝盖健康的运动。比如散步,既不增加膝关节的负重能力,又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼;也可以选择在床上或平地上,做仰卧起坐、俯卧撑、桥形拱身、两腿抬起放下、模仿蹬自行车、高位马步、直身跪坐等运动。另外,由于膝关节很怕冷风吹,患者在运动中要注意腿膝保暖,可配戴护膝,运动时间不要太久,同时要注意安全。若发现有关节不适症状,应及时到医院接受正规的检查和治疗。

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,具有创口小,更安全可靠,无痛苦、术后康复快、不会复发等明显优势,深受各地骨科疾病患者的欢迎。

工作学习两不误 践行精神落实处

本报讯(通讯员苏高山)“我们通过读报、开办学习交流班等形式,全方位落实好两会精神,用新精神指导工作,力争实现工作学习两不误,从而使城市管理工作再上新台阶”。为进一步落实好两会精神,石景山区城管大队老山分队日前推出了系列措施,该队负责人如是说道。

据介绍,在思想上,老山分队全体人员不断加强思想政治修养锻炼。树立起正确的人生观、价值观和世界观;在工作上,全员不断勤奋努力,总结经验教训,开拓思路。更新自己的知识结构,把最前沿

的知识运用于实际工作中,顺应社会发展的需要;在生活中,鼓励广大城管队员做善于学习的有心人,不断充实提升自己,做到全面发展,工作更加得心应手。据悉,随着全国两会的圆满闭幕,位于我区的委员代表驻地的安保维稳工作也顺利完成。期间,为保证两会期间良好的界面环境秩序,老山分队遵照大队工作安排全员周末不休,对玉泉路地铁和铂尔曼酒店两个点位进行盯守,并安排其余人员展开对辖区无死角的巡视工作,收效显著。除了完成好街面环境治理工



Advertisement for Beijing Changgang Hospital, featuring a cartoon doctor character and the text: '健康小贴士 北京长庚医院 全颈腰椎病微创治疗专家会诊基地 健康热线: 88296363'.