

我区拓宽科普宣传渠道

科普宣传将“搭车” 微信等新媒体

本报讯(记者王祝炫)4月2日,我区召开2013年科普工作会议,对2012年科普工作进行总结并部署今年工作,副区长李艳参加会议。记者发现,不断创新科普媒体传播渠道,利用微博、微信等新媒体开展科普宣传成为今年我区科普工作的一大亮点。

据了解,2012年,我区科普工作遵循“政府引导、社会参与、多元投入、注重实效”的方针,创新工作机制,增强科普工作实效性,围绕大局,突出特色,整合资源,惠及民生,积极开展丰富的科普宣传,为服务区域经济转型发展做出积极贡献。

2013年,我区科普工作将深入贯彻党的十八大精神,大力实施创新驱动战略,围绕我区坚持科学发展,深化全面转型的工作主线,做好四个方面的工作。一是完善体制机制,推动区域科普事业可持续发展。二是强化科普能力建设,提升科普资源服务功能。力争新认定市级科普基地2家,重新评选认定区级科普基地20家。高标准建设石景山区科普交流中心,新增科普载体面积1200平方米。三是组织特色科普活动,提高公众科学素质。统筹全区科普活动资源,打造内容丰富的品牌活动。四是拓宽科普宣传渠道,增强科普传播能力。不断创新科普媒体传播渠道,完善科普石景山微博、开设科普微信,利用新的传播媒体主动推广科普知识。

我区举办清明踏青健身活动

本报讯(记者郭伟 吴赛赛 通讯员刘辰阳)由区委宣传部、区体育局、石景山区公园管理中心联合主办的2013年石景山区“健康快乐,幸福生活”清明踏青健身活动于4月2日上午在石景山区国际雕塑公园成功举办,共有来自我区社会各界的700余名体育爱好者参与了本次活动。

尽管近期气温已逐渐回暖,可早晨的雕塑公园仍透着一丝寒意,但是这并没有影响到大家参与活动的热情。跳绳、踢毽、抖空竹、抖花棍等民俗传统体育项目在公园广场上争奇斗艳,呈现出一片热闹的健身场景。通过这些民俗传统体育项目的开

展,宣传清明节日的文化内涵,倡议市民传承清明迎春健身的良好传统,积极参加郊游踏青、放风筝、踢毽等户外健身活动,将科学健身、传递亲情、弘扬文化融为一体,培养科学、健康、文明的假期休闲方式,营造全民健身的浓厚氛围。

据悉,这已经是石景山区连续第二年在清明节期间举办大规模群众健身活动,去年我区组织了“绿色骑行”活动,由多名绿色出行倡导者环绕区内的莲石湖公园10公里自行车道进行了环湖骑行。今年则是组织了500余人的集体跳绳比赛,值得一提的是,石景山区委、区政府的领导也带头参

与其中,与人民群众一起感受体育活动所带来的健康与快乐。

参加本次活动的既有来自我区各街道社区常年坚持体育锻炼的居民,还有来自各党政机关、企事业单位的在职干部职工,人群覆盖面相当广泛。这也反映了石景山区人民热爱健身活动,积极、健康、向上的精神风貌。

近几年来,石景山区高度重视文化建设,连续多年与民俗文化及传统佳节相结合,组织开展了众多内容丰富、形式多样的群众性文体活动,旨在通过这些活动的举办,弘扬传统文化。



健康快乐 幸福生活

“梨花风起正清明,游子寻春半出城”,清明节除了是市民祭祖扫墓、追思故人的传统节日,也是踏青出游的好日子。在石景山区,各式各样的踏青活动也接踵而至,4月2日,在国际雕塑公园举办的“健康快乐 幸福生活 清明踏青健身活动”中,不同年龄段的居民在一起进行体育锻炼。耍花棍的老人身手矫健,比赛跳绳的年轻人充满活力。

图文/刘辰阳

北京市2013年清明节红色祭扫活动上的演讲

我的中国梦

赵盼婕 陈乐 许丽杰

岁月悠悠,松柏参天。此时此刻,伫立在八宝山革命公墓这块神圣的土地上,实现中华民族伟大复兴的中国梦在我的心中悄然涌动。

我仿佛听到了冲锋号漫天吹响,又仿佛看到了先烈们在倒下那一刻对着战友低语呢喃。他们在说什么呢?或许是低唱革命的慷慨悲歌,或许是诉说故乡的朝思暮想。只见一个人倒下了,另一个又接着站起来……当他们前赴后继地向敌人扑去的时候,我才听清,原来他们在说:前进,为了新中国!新中国是他们的梦想。

有梦想才会去追逐,有梦想才能奋飞。如今,先烈们的梦传给了我们这一代人。硝烟散去,天苍地黄,鹰隼展翼,风尘翕张,伟大祖国是一片蓝天,我要像雄鹰一样奔向梦想。

改革开放三十余载,我们这代人已然站在了巨人的肩上。道路自信、理论自信、制度自信,夯实了我们梦想的思维土壤。中国跃居世界第二大经济体;港澳回归,实现“一国两制”的伟大构想;奥运会、世博会的成功举办;神舟系列飞船九天揽月,“蛟龙号”深潜五洋,“辽宁号”航母载着中华民族蓝色的梦驶入大洋……这一切都开犁出“中国梦”广袤的现实土壤。

我梦想有一天,在乌苏里江的柔波中和朋友一起摇荡乌篷船,在曾母暗沙的界碑旁与同学一起依偎着国徽合影。我梦想有一天,在帕米尔高原的哨所里和戍边

军人结伴,站岗执勤,踏雪巡边;在东方明珠塔的最顶尖同家人相依,欣赏城市的繁华,眺望神州的秀美。这些都是我的梦想,都是我在地图上描绘伟大祖国时起笔的地方,因为祖国每一寸土地的繁荣与祥和,都编织了我矢志不渝的“中国梦”!

在我的梦里,我看到一片现代化首都新城区崛起在石景山这片热土上,我看到一座中国特色世界城市为北京增添无上荣光,我看到伟大祖国像巨人一样屹立在世界的东方,我看到伟大祖国像巨龙一样在复兴之路上腾飞翱翔。

历史给我们这代人委以重任,实现民族复兴就是中华民族近代以来最伟大的梦想。梁启超先生曾说:少年富则国富,少年强则国强……少年胜于欧洲则国胜于欧洲,少年雄于地球则国雄于地球。亲爱的朋友,青年是未来的希望,复兴是中国的梦想,你我是时代的栋梁。三十功名尘与土,八千里路云和月,莫等闲我的朋友!让我们拿出“吹尽狂沙始到金”的毅力,拿出“直挂云帆济沧海”的勇气,去历练、去奋斗,将我们每个人心中的中国梦铸成现实,让我们的祖国更加繁荣富强!

红日初升,其道大光;河出伏流,一泻汪洋。祝福吧,亲爱的朋友!让我们心连心,一起祝福祖国明天更美好。前进啊,年轻的我们!让我们手拉手,一起努力去实现中华民族伟大复兴的梦想。

中老年朋友应警惕颈椎病的五大症状

今年68岁的王大爷,半年前发现自己晚上睡觉的时候两手发麻,还会经常性的出现头痛,王大爷觉得应该没什么事,休息休息就会好。但是最近一个星期,王大爷这种头痛、发麻的情况已经发展到了肩背,而且还出现了头晕、胸闷、上肢无力的症状,这可吓坏了王大爷的儿子,赶紧带着王大爷到北京长庚医院骨科中心就诊。

经过专家详细检查,王大爷颈椎4-7节椎间盘突出,属于椎间盘突出症。专家建议王大爷采用微创无痛“经皮宝石激光椎间盘减压术”。王大爷接受了专家的建议,经治疗,王大爷原先的症状逐渐都消失了,康复出院。

专家提醒,当出现以下几种症状时,中老年朋友应警惕颈椎是否出了问题。

一、脖子痛,头晕,恶心。颈椎病变后,会压迫通向上肢的神经或通向大脑的椎动脉,引起头、颈、肩、背、手臂酸痛,酸痛可放射至头枕部和上肢,轻者伴有头痛、头晕,重者则恶心呕吐、卧床不起,少数可有眩晕、猝倒。

二、咽部发痒,吞咽困难。颈椎病初期会出现此类表现,很多

人怀疑是食道的问题,是与不是,应赶紧到医院检查确诊。

三、视力障碍。当颈椎病造成自主神经功能障碍时,还会引起视力障碍,主要表现为:视力下降,一眼或双眼胀痛、怕光、流泪、视野缩小等。

四、血压升高或降低。颈椎的骨质增生和退变,使颈部的血管、神经等软组织受到牵拉、刺激或压迫,导致血压升高或降低。

五、经常性的伴有颈部疼痛、发紧、上肢麻木等表现。

专家提醒,如果出现上述症状,应到专科医院检查,一旦确诊为椎间盘突出症,应根据病情选择相应的疗法,以达到治愈的目的。目前,治疗颈椎病有保守疗法、传统手术疗法和现代微创疗法。保守疗法比较适合颈椎病初期或术后康复患者。对于颈椎病较严重的患者,应考虑手术治疗。

据悉,“经皮宝石激光椎间盘减压术”是北京长庚医院骨科中心所开展的现代先进微创技术中的一种,具有不开刀、无痛苦、不留后遗症、不复发、康复快等优点,深受各地骨科疾病患者的青睐。



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

北京长庚医院行业领军品牌 百姓放心就医

健康热线: 88296363 地址: 古城南里8号(夏宫牙科对面)

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