

给学生“减负增效”必须的

本报讯(通讯员徐继伟)4月8日,北京市京源学校举办了“减负增效——让作业不再是学生的负担”教学研讨会。

在听取学生代表表达了他们对作业的看法和建议后,来自语文、数学、物理、化学等学科的6位教师代表,从学科角度交流了自己对作业的看法、设计作业的方法和经验。教师们的发言见解独到,富有启发性,如语文老师希望让作业成为学生生活的一部分,生物老师建议及时批改和反馈作业,物理老师尝试让学生根据自己的学习情况自主设计作业等。

京源学校副校长孙清亚建议教师不要过分强调“本学科的重要性”,要“跳出本学科来全面看待学生发展”,在让学科教学“瘦身”的同时提高教学质量和效率。同时,孙清亚介绍了构建“乐学课堂”的有效方法——在课堂上充分满足学生的好奇心、求知欲、表现欲、成就感等。

社区趣味运动会 居民积极参与

本报讯(通讯员侯璐璐)日前,八宝山街道永东北社区组织举办了“健康同行”居民春季趣味运动会,社区邀请居民、残疾人共同参与,场面热闹非凡。

运动会项目包括:托球、投沙包、踢毽子、掷筷子、夹乒乓球等内容,整个比赛妙趣横生,观赛者不时鼓掌,为选手们加油助威。社区负责人介绍,社区举办此类的群众性趣味运动会,主要是为邻里间沟通交流搭建一个平台,希望居民们通过社区组织的活动,在锻炼身体、促进身心健康的同时,不断增进彼此之间的感情,让社区这个大家庭更加和谐。

我区召开2013年统计工作会 为首都新城建设提供统计保障

本报讯(记者周启迪 通讯员边亚楠)4月9日,我区召开2013年统计工作会。今年,区统计工作将以第三次经济普查为重点,以增强统计服务针对性、实效性为目标,进一步创新统计理念,推进统计改革,完善统计机制,优化统计服务,全面提高统计工作水平,为全面转型、科学发展,建设现代化首都新城提供统计保障。市统计局副局长陈泽星,区委常委、常务副区长文献出席会议。

区统计局负责人介绍,今年的统计工作主要包括以下内容:一是扎实做好第三次全国经济普查。认真研究制定工作方案,做好机构组

建、经费落实、普查员选调、人员培训、宣传动员等各项组织实施工作。二是高质量完成各项统计调查任务。认真开展资源产出率,新能源、可再生能源利用情况,会展活动,体育及相关产业,批发零售住宿餐饮业抽样等统计调查;以监测反映我区经济发展变化趋势为重点,认真开展投入产出、工业企业生产经营情况、企业发展状况、企业用工情况、创新试点、劳动力现状等统计调查;以着力反映社会发展状况为重点,认真开展城镇居民文化需求、社会管理满意度、党风廉政建设、区县党委政府工作满意度、农民工监测等统计调查。三是大力提升统

计服务水平。加强对地区生产总值、全社会固定资产投资、社会消费品零售额等重点发展指标的统计监测,加强与相关部门沟通协调,建立重点指标统计监测平台,加强经济预警监测分析,为区委区政府科学把握经济社会发展形势,加强和改进对经济社会发展的领导提供决策依据。同时,进一步加强与改进服务业统计能力建设、完善对招商引资企业的统计管理与监测评价、研究建立CRD五大产业监测指标体系及加强统计队伍作风建设等工作,进一步创新统计理念,推进统计改革,完善统计机制,优化统计服务,全面提高统计工作水平。



清风扬正气 展板“打头阵”

发人深省的廉政宣传展板、翔实细致的党务开展板、图文并茂的纪检监察展板……在八角街道社区宣传栏、居民活动中心,处处活跃着八角街道工作人员布置展板忙碌的身影。据了解,八角街道党风廉政宣传教育月于本月正式拉开帷幕,为了打好“头阵”,工作人员精心制作了30余块展板,在社区宣传栏和居民活动中心予以展示。

展板包括领导视察、廉政宣传、党务公开、纪检监察、警示教育、活动竞赛六大板块,从不同层面鲜活翔实地展示了八角街道廉政建设的工作状态和精神面貌。此后,八角街道还将持续开展以“学廉、讲廉、践廉、述廉、颂廉”为主要内容的“五廉教育”活动,深入开展理想信念、宗旨教育和廉政法规教育,筑牢党员干部拒腐防变的思想道德防线。图为工作人员正在准备将展板安放在宣传栏内。

刘梦玲 张云英

“美丽石景山”摄影画刊继续征稿

本报“美丽石景山”摄影画刊已刊登二期,新颖的板式,精美的图片吸引了广大读者的兴趣,作者纷纷来稿,希望刊登自己的作品。我们从来稿中挑选了部分作品刊出,但来稿中也存在一些问题,需要作者注意,比如不知道拍什么内容,文件太小,来稿不写作品名称、作者姓名、联系电话等等。

“美丽石景山”摄影画刊以反映石景山区日新月异的变化,大力弘扬北京精神,展现石景山人风采为主要内容,以摄影图片的形

式记录石景山的发展历史,留住永恒的瞬间。本栏目将根据稿件情况不定期刊出,敬请广大读者关注,欢迎广大读者踊跃投稿,我们将择优刊登。来稿要求为电子版jpeg文件,文件大小为1~3MB,不收PS作品。

图片请发至电子信箱:12259742@126.com 注明“美丽石景山”投稿。

来稿请务必注明:作品名称、作者单位、姓名、联系电话。

《石景山报》编辑部

第二届“青春石景山”主题摄影比赛启事

在纪念五四运动94周年之际,为记录并展示我区自然风光和传统文化,展现首都新城区的青春魅力,彰显各行业优秀青年的青春风采,石景山团区委决定面向全区青年开展第二届“青春石景山”主题摄影比赛。

本届摄影比赛的主题为“印象石景山,青春嘉年华”,凡工作或生活在石景山区的青少年均可参加此次摄影比赛,摄影大赛将按照总分排名分别设置一等奖2名,二等奖

4名,三等奖6名,组织奖3名,一等奖将获得大奖Ipad一台。

参赛作品上报截止日期为4月20日,作品请发到sjstqwxc@126.com。大赛细则及作品要求详见关于开展第二届“青春石景山”主题摄影比赛的通知。

联系电话:010-68607211 网址: http://sjstqw.bjsjs.gov.cn/tztg/8a8481d23d6e254a013d7cf781500045.html

膝关节疼痛 警惕被误诊误治

62岁的赵大爷,右膝内侧酸痛已经两年多了,在多家医院按膝关节炎治疗,总不见好转。最后,经朋友介绍,来到“中华骨伤名院”——北京长庚医院求治。专家借助先进仪器给赵大爷做了详细检查,确诊为腰椎骨性关节炎所致的膝关节假性疼痛。专家为赵大爷采用了微创无痛“超氧髓核消融术”进行治疗,经治疗,赵大爷已康复出院。

“我们经常遇到像赵大爷这样因被误诊误治转诊而来求治的膝关节疼痛患者。”为什么膝关节疼痛容易被误诊误治呢?专家说,膝关节疼痛一般分为3种情况:一是由膝关节本身病变所致的疼痛,称为真性疼痛;二是由于腰或髋关节病变引起的膝关节牵涉性或放射性疼痛,称为膝关节假性疼痛;三是膝腰或膝髋都有病变,膝关节疼痛常常因为腰或髋关节的牵涉性或放射性疼痛而更为突出,称为混合性或复合性疼痛。由于病因和症状较复杂,如果医生临床经验不丰富,检查不细致,加之诊治设备仪器不够精密,很容易导致误诊、误治。

那么,腰椎疾病为何会引起膝关节疼痛的呢?专家介绍,腰椎病变常累及支配下肢的坐骨神经和股神经,造成膝关节或下肢

的疼痛、酸胀、麻木、沉重无力,甚至肌肉的萎缩。而且压迫坐骨神经,常出现膝关节后外侧疼痛、小腿酸胀、下肢沉重无力等症状。如果压迫股神经,则会出现膝关节内侧酸痛、膝盖发热、怕凉等症状。由于这两种情况下,腰痛症状都不明显,因此,更容易对膝关节疼痛致因造成漏诊、误诊的现象。

另外,髋关节疾病也会引起膝关节疼痛。专家说,支配下肢的闭孔神经紧贴髋关节,直到膝关节内侧。如果有髋骨性关节炎、髋关节炎、结核、积液、股骨头坏死、股骨颈骨折等病变,就会累及到闭孔神经,从而引起膝关节疼痛。特别是股骨颈骨折患者,可能髋部不痛,却表现为膝关节痛,有时甚至骨折的摩擦音会被误解为膝关节的摩擦音,而导致漏诊,影响治疗。

据了解,以微创骨科为特色的北京长庚医院吸纳国内外微创技术之精髓,所开展的微创技术切口小,只有0.5毫米,治疗更安全,无痛苦,康复快,不会复发,无并发症等优势,深得各地骨科疾病患者欢迎。



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

全副院、康体康复中心

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

北京康疗工程行业诚信文明、首医放心就医单位

院康热线: 88296363

地址: 古城南里8号(麦当劳斜对面)

古城街道

优秀志愿者 孝星受表彰

本报讯(通讯员聂兴燕 岳超)“我带着情感去做志愿服务,因为我深知它的分量,喜爱并享受这不平凡历练过程。”五星级志愿者代表周丽萍深有感触地说道。日前,古城街道办事处、古城街道志愿者协会召开了第三届古城地区“2012年星级志愿者、孝星表彰会”。

会上,表彰五星级志愿者30人、四星级志愿者38人、先进志愿服务工作者10人、优秀志愿服务工作者8人、孝星10人。授予南路东社区志愿者服务队、八千平社区快乐老人帮扶队、西路南社区爱心助老服务队先进集体荣誉称号。街道办事处副主任胡振民说,在社区组织开展多种形式的志愿服务活动,不断拓宽服

务活动的范围及被服务的人群,希望志愿者精神在活动中传递,带动身边更多的人加入到志愿服务的队伍中来。

工作人员说,周丽萍不仅仅是一名志愿者,她担任社区书记、主任已经13年了,社区志愿服务始终贯穿在工作中,她向居民承诺手机24小时开机,有问题随时随到。13年来,社区居民在供暖、公共卫生等很多涉及多方利益的老大难问题,她都帮居民协调解决了。她不仅自己投身志愿服务,还为社区志愿服务搭建平台,发展了大批社区文化志愿者和社区助老志愿者,并形成社区特色服务品牌,如西路北助老服务队推出的“串串烧”服务。