

### 宣讲团深入社区 宣讲三中全会精神

本报讯(通讯员 梁粉宁)12月11日,区宣讲团成员傅伟如副教授应邀到五里坨街道西街社区,做了关于十八届三中全会精神的辅导报告。社区干部约60人聆听了讲座。

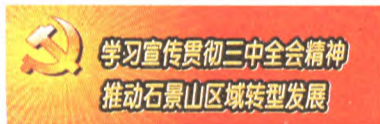
会上,傅伟如结合当前国内外的政治、经济、文化等方面形势,分析了深化改革的背景和原因以及遇到的困难和阻力;解读了党的十八届三中全会制定的战略目标,主要任务以及战略部署;逐一详细、重点地讲解了十八届三中全会在理论上的一系列重大创新点和政策上的一系列重大突破点。

社区干部纷纷表示,要将全会精神贯彻到平常的社区工作中去,努力提升理论素养,积极做好群众服务工作。

### 我区民政系统举办 十八届三中全会辅导报告会

本报讯(通讯员 罗兰)近日,区民政局举办“民政系统十八届三中全会精神专题辅导报告会”,邀请首都师范大学教授、市委讲师团特约报告人郭海燕对十八届三中全会《决定》进行了深度讲解,民政局机关、下属单位、各街道共100多位民政干部职工听取了报告会。

听过报告会后,大家表示对《决定》有了更深刻和全面的认识,作为工作在解决群众最关心、最直接问题的民政一线的干部职工,还要继续加强学习,把十八届三中全会精神学深学透,自觉运用会议精神指导和推动实际工作。



# 我区建12家博士后工作站

本报讯(记者刘金梅)截至目前,石景山区共成立12家博士后工作站,今年新建站数量全市第一,共有进站人员22名,未来“智力创收”有望达20亿元。

石景山科研资源比较薄弱,区域内高校、科研院所较少,如何集聚智力,助推经济文化发展?“政府充当这个高智商合作的中介,让产、学、研、用运转起来。”石景山区人力资源和社会保障局相关负责人介绍道。

于是,石景山区政府开始在企业 and 高校、科研院所之间牵线搭桥,使两者在项目合作、人力资源共享等方面加强沟通,建立以财政投入为引导、设站单位投入为主体、其

他经费为补充的多层次、多元化的博士后投入机制,落实各项服务保障措施,与企业、高校共同搭建人才公共服务平台。

北京建筑材料科学研究总院就得益于这一服务模式,依靠区政府牵线搭桥,研究院引进博士,成功攻克垃圾飞灰的无害化与资源化处置课题,建立国内首条飞灰工业化处置示范线并攻克多项科研技术难题,取得了良好的经济效益。

“这些都是符合区域全面转型升级的产业。”石景山区人力资源和社会保障局相关负责人介绍说,“要加快发展,必须在更广泛的范围内引进智力资源。石景山紧挨中关

村高校、科研院所,要突破区域局限,协助设站企业与区外北大、北理工、北化工等高校建立合作联系,开展人才培养,促进企业成果转化。”

目前,石景山区博士后工作站是科研工作站的重要后备力量,就如同各委办局和区政府一样,共同为区域发展作贡献。

全区企业共成立4家博士后科研工作站,8家博士后青年英才创新实践工作站,进站22名博士,行业涉及新一代信息技术、生物医药、新能源、节能环保、新材料等战略性新兴产业以及信息服务、流通服务等生产性服务业。

## 新华社居委会获“全国侨务工作明星社区”称号



本报讯12月11日,石景山区“学习宣传保护法,侨心共筑中国梦”主题活动暨“全国社区侨务工作明星社区”授牌仪式在鲁谷社区服务中心举行,鲁谷社区新华社居委会获颁“全国社区侨务工作明星社区”牌匾。北京市侨办副主任李纲、北京市侨联副主席兼秘书长马坚、区委常委、纪委书记、统战部部长李文起,副区长司马红参加活动。

2011年国侨办在全国开展创建“侨务工作明星社区”的活动,石景山区新华社社区发挥自身的侨务资源特点,积极主动开展侨务工作,设立“侨法宣传角”,建立“新华侨馨苑”,以“暖侨”“用侨”“联侨”的工作理念,凝聚侨心、汇集侨智,以丰富的社区文化活动、贴心的为侨服务为特色脱颖而出,成为全市第二家获得“明星社区”荣誉称号的单位。

图文/张立臣

### 刘洪坤、刘洪魁烈士入围“2013年感动中国人物” 请为英雄投出感人一票

本报讯(通讯员谢超)近日,由中央电视台发起“感动中国年度人物”评选活动中,在2013年10月11日石景山喜隆多商场火灾中牺牲的刘洪坤、刘洪魁两名烈士入围“2013年度感动中国人物”候选人名单。

在血与火的洗礼中,他们践行着消防官兵的庄严使命,将党员的责任扛在肩上,直到人生最后一刻;在进与退的抉择中,他们恪守着忠诚卫士的神圣誓言,把国家和人民利益牢记心间,始终坚持冲锋在前;在生与死的考验中,他们秉承着舍生忘死的博大精深,把生的希望留给战友,将死的危险留给自己,让美好的青春年华在烈火熊焰中绽放耀眼光芒。

目前,投票工作已经启动,为进一步宣扬烈士英雄事迹,弘扬社会正气,争取两位烈士入选“十大感动中国人物”,诚请广大居民参与为刘洪坤、刘洪魁二位烈士入选“2013年感动中国人物”投票。投票方式为网上投票,网址分别是:央视(<http://news.cntv.cn/special/gdzc2013/toupiao/>),搜狐(<http://3g.k.sohu.com/t/113358066?isappinstalled=1>),新浪([http://survey.news.sina.com.cn/survey.php?id=86066&bsh\\_bid=320017850](http://survey.news.sina.com.cn/survey.php?id=86066&bsh_bid=320017850)),腾讯(<http://news.qq.com/zt2013/gandong/index.htm>)。您可通过以上任一门户网站网址或是手机客户端进入相关窗口进行投票,投票截止到2014年1月5日。

## 骑自行车有效预防颈椎病

冬季是颈椎病高发的季节,这是由于许多人在秋季并不在意颈椎的保养保暖工作,工作时间一长、天气突然转凉就会诱发大家颈椎疼痛,若不加意保健治疗最终变成颈椎病。其实,我们在日常生活中,只要了解了导致颈椎病发生的危险因素和预防方法,就能有效的预防颈椎病的发生。今天我们请北京长庚医院的专家给大家详细解析。

### 一、引起颈椎病的危险因素

工作姿势不当。长期伏案工作,或头颈固定某一姿势工作,持续的紧张,易形成慢性劳损,导致颈椎病。

不良的睡眠体位。睡觉使用过高的枕头,相当于整个睡眠时间中都被迫处于低头,意味着在白天工作之外,又给脖子增添负担。

不良的生活习惯。很多人都爱躺着看电视,此时由于人的躯体活动较少,头部长时间保持一种姿势,使颈部肌肉疲劳僵硬,当头部转动时,肌肉应答能力就会减弱,导致关节错缝、肌肉扭伤,诱发颈椎病。

局部受寒。受寒会使局部血管肌

肉收缩,久之会导致肌肉张力增高、失去弹性,从而易于损伤,引起颈椎病。

那么我们该怎么预防呢?专家给我们支了一招!利用我们熟知的代步工具“自行车”就可以有效地治疗和预防颈椎病。

骑自行车预防颈椎病的原理其实很简单,主要是由于骑车使颈椎部位随着运动节奏进行调节,可以有效缓解疲劳、松弛肌肉、改善血液循环。所以骑车锻炼不仅可以自然疗法预防颈椎病,还能够让人强身健体、欣赏大自然的美丽风光、心情舒畅。

但是应注意的是,骑自行车场地应选择地势平坦、视线好、环境好的地方,同时该地方要有一些拐角。骑车速度主要根据个人习惯,骑车时要匀速行驶,不可一会过快,一会过慢。骑车时间控制在40-89分钟,一周2-3次便可。

此外,骑车时不宜饮用过多的水,水最好在骑车前20分钟饮用。可选用含有矿物质的运动饮料进行水分补充,糖尿病患者禁用含有葡萄糖的水。最重要的是,骑车前一定要做好安全措施,佩戴安全帽、护腕、护膝。

### 石景山区未来一周天气预报

预计12月12-18日期间,石景山地区有两次弱冷空气活动,分别出现在12日和17日左右。15-16日受弱气团控制,不利于空气污染物扩散,能见度明显下降,可能有雾霾天气出现。未来一周内气温总体相对较低,湿度较小,建议做好防寒保暖,适当调节室内湿度,并注意预防煤气中毒。具体预报如下:

12月12日(周四):晴间多云,偏北风4级左右,3~-6℃; 12月13日(周五):晴间多云,微风,4~-6℃; 12月14日(周六):晴间多云,微风,6~-4℃; 12月15日(周日):晴转多云,微风,5~-4℃; 12月16日(周一):多云转阴,微风,4~-3℃; 12月17日(周二):阴转晴,微风,4~-4℃; 12月18日(周三):晴间多云,微风,5~-3℃。

敬请关注本区最新天气预报。

北京市石景山区气象局2013年12月11日11时发布

### 投稿方式

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

北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363