

### 学习前沿教育理念 加快学习型城区建设

本报讯(通讯员庞志娟)国际学习型城市建设与第三次工业革命之间有什么联系?第三次工业革命会影响学习型城市的建设吗?北京市学习型城市研究中心特邀研究员马成奎老师在12月12日召开的石景山区建设学习型城区领导小组成员单位负责人会议上就此问题做出了解答。区文明办、区教委及各相关单位负责人参加了此次会议。

会议进一步明确了石景山区2014年继续不断创新学习理念、构建学习网络、完善学习制度、开展品牌活动、探索学习方法,促进学习型城区建设等方面的工作目标。

### 迎春庙会“招兵买马”

本报讯(通讯员卢迪)北京石景山游乐园2014年“迎春庙会”将于1月31日至2月6日举办,石景山游乐园的庙会活动年年有新意,紧跟市场脉搏不断创新求变,已经成为北京市民春节举家出游的首选之一,被多次评为“最受喜爱的庙会”和“最具特色的庙会”。

今年的庙会招商工作正在紧锣密鼓筹备,从庙会摊位招商内容来看,相比往年增加了动漫、民俗、西式异国风情美食等时尚新颖的内容,12月21日以竞拍形式“招兵买马”,招商电话68874060。

### 投稿方式

邮箱:guowei8869@126.com  
电话:88699820-2211

# 我区自制工作手册服务经济普查

本报讯(记者祁月 通讯员樊玉玲)12月16日,中关村石景山园区内开展了一场经济普查的专场宣传活动,普查员现场为园区企业展示了普查需要登记的各种表格和注意事项,并向企业发放了他们自己编制的普查员工作手册和统计执法案例,帮助企业正确申报统计数据。

石景山区经普办相关负责人介绍,经济普查每五年开展一次,上次普查是2008年,首钢涉钢产业搬迁调整还没有完毕,石景山区正处在经济转型的初期,近五年来,石景山区的经济结构发生了翻天覆地的变化,成功从以二产为主,转型到以三产为主,文化创意高科技等产业异军突起,成为转型的支柱产业,金融产业也

从无到有、从小到大,成为主导产业之一。五年来,石景山区通过招商引资引进企业近万家,许多创业者在这里落地生根,发展壮大,因此,这次经济普查,对石景山区的意义非同寻常。

第三次全国经济普查将于明年元旦正式开始入户登记,目前正处于入户登记前的培训和进一步宣传动员阶段。这次的普查,首次使用手持电子终端设备PDA协助普查员工作,普查员将搜集到的经济数据录入到专门的数据处理软件中,并将企业的地理信息输入到定位系统里,可以直接生成表格,并形成统计分析数据。

为了帮助普查员更加准确、规范、快速地填

报好各项统计表格,石景山区专门设计印制了《北京市石景山区第三次全国经济普查普查指导员和普查员工作手册》,不仅对《全国经济普查条例》相关规定进行了说明,而且分别对普查登记阶段工作方法进行详细介绍,对普查表的填报方法进行了讲解,其中包括《PDA采集流程图》、《相同指标对照表》以及各类表格的详细填报样表等,将普查登记工作的各部分内容进行细化,“读起来方便,查起来可靠”,确保普查员们和企业的工作人员准确无误地申报数据,填写表格。区经普办将工作手册的电子版挂到了石景山区第三次经济普查官方网站上,企业可以自行下载手册,进行学习。



第三次全国经济普查宣传月启动

12月18日,石景山区第三次全国经济普查宣传月启动仪式举行。“回去您好好了解一下宣传材料上的内容,普查员上门时,请您主动配合登记和拍照等工作。”在现场,普查员们用浅显易懂的语言向普查对象耐心细致地宣传经济普查的目的意义、内容方法、普查时间点等情况,提高普查对象对经济普查的认识,争取他们对经济普查的理解和支持。据了解,此次普查将全面采用手持电子终端设备(PDA)对所有普查对象进行GPS定位、基本信息核实和相关证照拍照。

图文/吴赛赛

### “石景山区自主就业退役士兵培训基地”成立

本报讯(通讯员张宏印 杨崇艳)为进一步深化退役士兵安置工作改革,近日,石景山区民政局、北京工业职业技术学院依托“强军育才接力工程”平台,合作成立了“石景山区自主就业退役士兵培训基地”。

12月13日,“石景山区自主就业退役士兵培训基地”合作签约仪式在北京工业职业技术学院举行,民政局与北京工业职业技术学院进行了签约。成立“石景山区自主就业退役士兵培训基地”,旨在使自主就业退役

士兵掌握一至两门专业技能,帮助他们退役后顺利就业。

据了解,培训基地首次自主就业退役士兵培训将于明年一季度开学,有针对性地挑选了机电一体化与电子信息工程两个专业,采取理论与实际操作相结合的教学方式进行培训。培训基地还将与地方企业合作,采用“订单式”培训方式,根据企业用人需求设计培训内容,以此保证培训合格退役士兵的就业率。

### 消除安全隐患 确保地区安全

本报讯(通讯员李永亮)12月12日晚,老山街道办事处领导带队,协调消防、公安派出所、城管分队等执法单位,出动车辆3台次、人员13人,对地下空间、人员密集型场所进行联合执法检查。

检查中,各执法单位依据各自的职责分工,重点检查了各单位消防设施配置情况、用电线路是否安全、消防安全通道是否畅通、职工消防安全知识的掌握情况、是否存在违法建设情况、房屋租赁人员信息的情况。经查东华商贸、北京星野驰骋物业管理

有限公司存在安全出口设置不符合规定、消防设施被杂物遮挡、安全出口不通、住户内有燃气罐、安全通道被杂物占用、消防审批手续不完备等问题。金鼎弘泰地下室存在电器线路建设不符合要求、安全通道被杂物遮挡、安全门锁闭、消防设施被遮挡等问题;老山北里42栋地下室存在灭火器过期、消防栓损坏等问题。针对以上安全隐患,综合执法组提出整改意见,要求其限期整改,同时,对3家存在严重安全隐患单位负责人进行了约谈,杜绝各类安全事故的发生。

### 石景山区未来一周天气预报

预计12月19-25日期间,石景山地区天气以晴到多云为主,风力不大。24至25日逐渐转受地面弱气压场影响,污染物扩散条件较差,将会出现轻度-中度霾。

具体预报如下:

12月19日(周四):晴间多云,微风,3~-7℃;12月20日(周五):晴间多云,微风,4~-7℃;12月21日(周六):晴转多云,微风,2~-6℃;12月22日(周日):多云转晴,微风,5~-6℃;12月23日(周一):晴间多云,微风,6~-4℃;12月24日(周二):晴转阴,微风,6~-2℃;12月25日(周三):阴转多云,微风,4~-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18日11时发布

### 天凉,警惕“腰突症”报到

进入冬季,许多腰椎病患者旧病复发,出现了扎堆就医的现象。北京长庚医院骨科专家提醒说,寒冷或潮湿可引起腰部小血管收缩、肌肉痉挛,使椎间盘的压力增加,导致腰部疼痛、四肢麻木,甚至会导致腰椎间盘突出症。

“进入冬季,天气已经十分寒冷。对于血液循环差的关节很难适应,因此出现腰腿痛症状的人就较多。”专家说,一般人受凉了可能只会疼两天,但是对于腰椎间盘突出患者来说,受凉容易引起血管的痉挛,直接导致病情加重。

专家解释,寒冷或潮湿可引起小血管收缩、肌肉痉挛,尤其是老年人,本来就存在骨关节的退行性病变,加上气血不足、缺钙等因素,天气变冷,就可能会发生腰部疼痛、四肢麻木等病症,甚至会诱发腰椎间盘突出症,轻者表现为腰部酸胀,容易闪腰,严重者下肢麻木或者酸痛,甚至影响患者走路和睡觉。

“人到了30岁以后椎间盘开始退化,退化的椎间盘加上腰部筋膜、肌肉、韧带的损伤或长期劳损就可能患

上腰椎间盘突出症。”专家介绍,由于腰部外伤、长期劳累、用力不协调、姿势不当等原因,还会导致部分老年人的椎间盘组织退变、损伤、纤维环破裂、髓核组织被挤出,这些情况很容易压迫神经,从而出现腿沉、无力、发凉、抽筋等症状。

#### 专家支招:扭腰倒走可防腰椎病

“腰腿痛症状较轻微,正常功能未受影响,或者经过休息可以缓解,不必急于治疗,做好预防工作,防止关节再次受伤即可。”专家说,除了正确保持腰部姿态、劳逸结合、防止腰部受凉疲劳,还要进行适当的运动锻炼。

平时可在早晚餐后半个小时,身体直立,腰部先按顺时针方向旋转50次,再按逆时针方向旋转50次;亦可选择在平地上倒走30~50米,每天坚持倒走,有平衡腰椎、松弛腰肌的作用。

另外,专家还特别提醒:我们的腰是最怕寒冷的,寒冷或潮湿会引起小血管收缩、肌肉痉挛,很容易使已经蜕化变质的椎间盘出问题。因此,不管是春夏季也好,还是秋冬季也罢,都要给腰做好保暖。

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363