

社区为首位“百岁老人”祝寿

本报讯(通讯员马宁 岳超)俗话说“家有一老,如有一宝”。日前,家住古城路社区的陈登堂老人迎来了百岁寿辰,他是街道的第一位百岁老人。街道相关人员带着蛋糕和礼物来到他家中,给这位老寿星送去了真挚的祝福。

陈登堂老人气色和精神状态都很好,每天上午下楼到古城公园打一套太极拳,下午有保姆陪伴下下象棋。家里保姆介绍,陈老先生注重养生,一日三餐均衡营养,口味比较清淡,家里包饺子,老爷子还自己手擀饺子皮呢。在问及老人长寿秘诀时,陈老先生乐呵呵说道“就是心态好”。

据了解,古城地区90岁以上老人120人,80岁以上老人1846人,60岁以上老人9795人。随着社区老龄化程度的加深,古城街道也积极探索符合社区实际的养老模式,认真落实各项优惠政策。目前,60岁以上老人可以办理北京市老年优待证,65岁以上

老人可以办理北京市老年优待卡,80岁以上老人可以办理居家养老(助残)券,90岁以上老人每月享受100元高龄津贴,95岁以上老人可以享受高龄老人医疗补助,100岁以上老人每月享受200元高龄津贴。

在居家养老方面,古城街道充分利用辖区的公用资源,发挥街道的属地优势和社区的自治优势,把居家养老服务落到实处。截止目前,古城街道居家养老签约服务商

达50家单位,老年人和残疾人可以凭养老(助残)券在稻香村、新概念理发、爱家乐等店铺享受购物、护理、家政等各类服务。辖区百合烤鸭、咪咪香饺、友谊餐厅、十万平川味小吃店共计4家餐饮企业提供养老配餐、就餐服务,并为行动不便的老年人和残疾人提供家庭送餐服务。特钢、西路北、西路南、十万平、古城路社区共计5个社区居委会建立了老年人日间照料室,提供日间托管服务。

第31届“古城之春”艺术节 5大活动打造京西“文化盛宴”

本报讯(通讯员李琰)第31届“古城之春”艺术节将于5月中旬至7月上旬在全区范围内举办。本届艺术节推出包括艺术赛事、文艺展演、展览展示、培训讲座、评选推优5大板块的系列文化活动。

本届艺术节将业余群众的艺术赛事与专业院团的文艺展演相结合。有面向全市举办的第二届“放飞梦想”北京诗歌朗诵大赛、“乐动北京”全市民乐器乐大赛;也有面向全区开展的“我的中国梦,欢乐石景山”模特、摄影、群众文艺展演比赛等活动。同时,艺术节期间还将开展“大地飞歌”全国群星奖获奖节目展演、“百姓大舞台”公益演出等活动。

第31届“古城之春”艺术节精彩的活动期待您的参与,各项活动详情可登录sjsysj2014@sina.com 密码:sjsysj2014 查询。

简讯

●日前,实验中学开展了以“阳光地球青春阅读”为主题的系列读书活动。同时也作为“第四届北京市书香燕京”活动的主题展活动,迎来了北京市各个区县的图书馆老师和石景山区各校的语文教师达200余人到校参观、交流。活动中,师生共同参与了经典诵读、书法、猜灯谜、品读书、太阳能DIY等10余个项目。学校领导表示今后要在全校进一步深入开展读书学习活动,倡导读书明理、读书求知、读书成才的新风尚。

姚海鸥



专家教中老年人 安全理财

本报讯(通讯员卢溪 牛学伟)随着中老年群体对理财知识需求的不断扩大,不法分子针对中老年人金融知识匮乏进行诈骗等事件频频发生。近日,八角街道邀请中国建设银行北京电话银行中心的工作人员走进社区开展萤火虫公益行动,为80余名中老年人进行“金融知识万里行”专题讲座。

“不要向陌生人透露个人信息……”工作人员用浅显易懂的语言讲述了金融业务的范围和合理理财的必要性,并用一组组鲜活的案例,描述犯罪分子的诈骗手段,叮嘱居民在享受网上金融、电话银行、自助银行、短信服务等设备提供便捷服务的同时,把安全放在心上,提高金融安全意识和防范风险能力,避免上当受骗,不给犯罪分子留有可乘之机。讲座结束后,工作人员现场解答了居民的有关咨询,受到大家的欢迎。

老人欲给假侄子汇款 银行员工及时劝阻

本报讯(通讯员张新霞)骗子冒充亲戚借钱,差点让老两口上当,给骗子汇去两万多元。幸亏邮政储蓄的员工及时劝阻,才让两位老人识破了其中的伎俩。

日前,家住石景山的杨爷爷接到“侄子”的电话,说出了车祸急需两万元,怕父母担心没敢告诉家人,只能向叔叔张口,并让他们往指定账户里打钱,一再叮嘱老人,千万不要告诉家人。

老两口急忙来到附近的香山路储蓄支行汇款,工作人员看到二老一下要汇这么多钱,建议老人回家再核实一下,如果情况属实,马上给二老办理业务。老两口回家后,再给“侄子”拨打电话,对方见老人起疑,立刻挂了电话。老两口确信遇到了骗子。

为了表示感谢,两位老人特意赶制了一面锦旗送到香山路储蓄支行。邮局工作人员提醒居民,当您遇到陌生人打来的电话要求汇款时,您一定要先与家人联系,确认清楚之后再操作,确保资金安全。

环保局

中小学演讲比赛说环保

本报讯(通讯员遆琦)4月28日,区环保局和区教委联合举办了2014年石景山区中小学生学习环保主题演讲比赛。

参赛选手通过自身参与节能减排、低碳环保的实践,结合自身所学知识,纷纷登台进行激烈的角逐,介绍对绿色环保时尚与可持续发展的理解与认识,呼吁人们积极选择可持续的消费方式,为保护环境、推进可持续发展作出贡献。精彩的演讲赢得了观众的阵阵掌声,在演讲中间的互动答题环节,场下的中小学生学习观众争相举手抢答,将紧张的比赛气氛推向高潮。

此次演讲比赛分初赛、复赛、决赛三个阶段,初赛阶段共吸引了来自全区32所小学、17所中学共123名学生踊跃报名,通过第一轮稿件审核,共筛出72名选手参加复赛,通过复赛产生的20名选手进入最后的决赛,在决赛阶段将遴选出优秀的中小学生学习各5名,推荐参加全市环保演讲比赛。

绿色北京的环保理念通过活动进一步传递,广大未成年人的社会责任感随之增强,学生们纷纷表示从小事做起,养成保护环境的好习惯,以实际行动一起来建设我们的绿色家园。

长期低头玩手机 当心引起颈椎病

低头玩手机、平板电脑等电子设备,已成为大部分年轻人的生活习惯。不少人表示都会习惯性的浏览一下网上信息、看看新闻等。

对此,北京长庚医院骨科专家表示,长期低头玩手机可能引起腱鞘炎、颈椎退变等疾病。腱鞘是套在肌腱外面的双层套管样密闭的滑膜管,具有固定、保护和润滑肌腱、使其免受摩擦或压迫的作用。而肌腱长期在此过度摩擦,即可发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症,甚至是颈椎病。一些需要长期重复劳损关节的职业如打字员、器乐演奏家、货物搬运或需要长时间电脑操作等行业的人更加要注意。

专家说,颈椎退变,虽然是每个人随年龄增长都不可避免的情况,但因为长期低头玩手机等不良生活习惯,可能会使颈椎退变提前到来,甚至发展成严重的疾病。

半躺姿势最伤腰 警惕腰椎间盘突出

如今,年轻人工作繁忙,下班后最惬意的事莫过于半躺在床上或沙发上玩手机、看书。然而,半卧

位时,腰椎会因缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。

腰椎有正常的生理曲度,正常情况下,腰椎的受力点一般在腰4、5和骶1位置。半卧位时,后腰悬空,腰椎处于折角状态,又没有支撑,上半身的重量全压到了腰椎这一个受力点上。站立时,腰背部的肌肉、韧带会帮助腰椎支撑重量,但半卧位时肌肉、韧带处于松弛状态,失去原有的固定作用,脊柱出现变形,生理曲度变直,久而久之会造成连接腰椎的椎间盘膨出。

专家建议:年轻人不要把身体当消耗品,要从年轻时就开始爱护自己的身体,保护好你的颈椎。平时我们可以从一些生活细节方面预防:生活中选用合适的枕头、鞋子;办公室上班族要调整坐姿,用合适的靠垫;加强锻炼,适当运动;切忌长时间低头玩电脑、手机等电子产品。在低头时间较长后,应适时调整姿势,适当做一些颈部、腰部的按摩,缓解韧带损伤等。

2014年4月21日~4月27日石景山区空气质量周报



日期	空气质量指数	首要污染物	级别	空气质量状况
4.21	89	二氧化氮	2	良
4.22	94	可吸入颗粒物	2	良
4.23	169	细颗粒物	4	中度污染
4.24	183	细颗粒物	4	中度污染
4.25	176	细颗粒物	4	中度污染
4.26	82	可吸入颗粒物	2	良
4.27	89	二氧化氮	2	良

北京长庚医院健康教育知识普及