

我区召开北京市九届民族运动会工作会

本报讯(通讯员高翔)近日,石景山区北京市九届民族运动会工作领导小组筹备工作汇报会召开。区政府副区长、九届民族运动会工作领导小组组长刘亚泉参加会议。

据了解,我区积极落实市委、市体育局和市教委的指示精神,组团参加九届民族运动会,各项筹备工作正在有条不紊地开展。区民宗侨办、体育局、教委密切配合,多次专题研讨沟通,成功对接。初步完成了组队工作,计划派出600余名运动员参加13个竞赛项目中的39小项和全部5个表演项目的比赛。在安保、交通、食品安全、卫生防疫等方面做好服务,为运动员训练提供良好环境。

上海浦东新区考察 我区“城市综合管理体系”

本报讯(通讯员李娟)7月4日,上海浦东新区社会治安综合治理委员会办公室来我区交流考察“城市综合管理体系”,对我区城市综合管理体系给予了充分肯定,并实地调研了老山街道社会治理综合执法指挥中心。

我区城市综合管理体系针对“城市病”难题,推进管理重心下移、职能下沉,发展街道办事处“属地”的主体作用,在街道层面综合城管、公安、食药、安监、环保、工商、交通、消防等常驻单位的执法力量,让街道有责有权,做到全权、全时、全管、全责,实现地区城市管理水平的全面提升。

洒水车“小手术”每年节水一半多

本报讯(记者宋光镇)道路冲刷、清扫、降尘,市民享受到的优美环境需要大量水资源来维护,负责城市清洁的环卫部门向来是用水大户。石景山区环卫中心在环卫设备上动脑筋,改动喷嘴,不仅节水,压力变大了冲洗效果更明显。这小小改动,带来巨大的变化,32辆洒水车一年共节水27.4万余吨,节水一半多。

在道路清扫队的停车场里,记者看到了改装过的洒水车。改装后的变化可以说毫不起眼,仅是将车辆前端两侧的鸭掌形喷嘴改成了2头或者3头的小喷头,焊接的痕迹还清晰可见。但是一打开喷水的阀门,差别就显现出来了,鸭掌形喷嘴喷出的是一个扇形水幕,而小喷头喷出的是

直线水柱。

40多岁的王俊峰是石景山区环卫中心道路清扫队的副队长,为洒水车动“小手术”的就是他。“我复员以前在部队汽车修理所担任所长,对车辆的构造和改装还算比较了解。”原来就和汽车打交道的王俊峰来到环卫中心后,又打起了洒水车的注意。

说起动洒水车的念头,也不是无缘无故的。洒水车一次装10吨水,原来只能冲洗3公里,顺着石景山路跑一趟15公里,要返回加水点4次,10吨洒水车接水还需要15到20分钟。“既费时间又费水,赶上车多还要堵大半天。”王俊峰说。

想要节水,就要让一车水清扫的道路更长,为

此王俊峰经过多次改装实验,最后发现把洒水车上原装的20厘米宽的鸭掌形喷嘴改成1厘米的高压小喷头,水的压力增大了数倍。

这个高压小喷头其实就是用锤子将一截1.5厘米的水管砸扁,再加上几个弯头,调整好角度,“全部的费用也就是百十来元”,可这样的改变,不仅使冲洗效果好了,更让用水量少了一半。

“除了节水外,实际上小喷头的喷洒效果比鸭掌形喷嘴要好,鸭掌形喷嘴的压力低,马路牙子和隔离墩上的尘土无法冲洗干净,而高压小喷头可以做到这点。而且,通过调整角度,马路牙子与道路的连接部位也能喷洒到了。”王俊峰这样评价他的“专利”。

多部门协作清理环境 共建美好家园



7月4日,五里坨街道联合铁路部门对三家店火车站周边开展了环境整治活动。此次活动拉开了地区环境整治工作的序幕。

工作人员介绍说,参加此次环境清理活动的包括五里坨街道全体机关人员、三家店铁路等部门以及周边商户共80余人。每人配发了垃圾袋、垃圾夹,以小组形式对整个区域进行清理,此次共捡拾白色垃圾100公斤,清理渣土30吨。

张明星

石景山区一周天气预报

预计石景山区7月10日~16日期间天气以多云为主,气温较高,注意防暑降温;13日有一次雷雨天气过程,请注意防雷降雨和短时大风。具体预报如下:

- 7月10日(周四):晴间多云,35~23℃;
- 7月11日(周五):晴转多云,35~23℃;
- 7月12日(周六):多云转阴,33~24℃;
- 7月13日(周日):雷阵雨转阴,32~23℃;
- 7月14日(周一):阴转多云,33~24℃;
- 7月15日(周二):多云转晴,34~23℃;
- 7月16日(周三):晴间多云,35~24℃。

巧用“五谈”工作法提高教育实践活动谈话谈心质量

本报讯(通讯员李涪)日前,区统计局扎实推进群众路线教育实践活动第二环节的工作,重点围绕为民务实清廉要求在“谈”上下功夫,通过“五谈”工作法,引导谈话对象紧扣“四风”问题,讲真话、说问题,使谈心活动成为提高认识的“加油站”、增进团结的“润滑剂”、促进工作的“推进器”,为扎实做好查摆问题阶段工作、确保召开一个高质量的专题民主生活会奠定坚实基础。

纵横联结“全面谈”。建立纵横两套谈话系统,纵向由班子成员与分管部门主要负责同志谈,班子成员与联系点主要负责同志谈,支部书记与支部党员谈;横向由局党组书记与班子成员谈,班子成员之间互相谈。围绕整改“重点谈”。在谈话内容上,明确重点内容。局队班子树立“问题意识”、坚持“问题导

向”,将群众反映意见比较多、矛盾比较突出的问题,作为谈心谈话的重中之重,带着问题、围绕问题来谈心交心,不回避矛盾,不避重就轻。因人施法“巧妙谈”。班子成员之间有的共事多年,有的相处时间还不长,了解还不深。如何以谈心谈话活动为契机,在查摆问题的同时,进一步加强了解、增进感情、消除隔阂、达成共识,关键在于酝酿充分、因人施法。畅通渠道“随时谈”。班子成员与分管部门以及联系点负责人谈话时,将“办公室里谈”调整为“主动上门服务谈”,将谈心谈话与征求意见建议相结合。把握原则“放心谈”。确保谈话对象敢说真话,排除其后顾之忧。本着对党的事业负责,对同志成长负责的态度,一切从实际出发。对同志出现的问题早提醒、早纠正。

意识,强化了自身的党性修养,筑牢了拒腐防变思想道德防线。还一致表示要时刻绷紧廉洁自律这根弦,主动接受群众监督,深入践行党的群众路线教育实践活动。

马妍

教育实践活动进行时

致广大市民的一封信

尊敬的市民朋友:

盛夏如至,暑气熏蒸,漫长的暑假生活即将开始,永定河莲石湖景区全体工作人员热忱地欢迎广大市民朋友,来莲石湖景区游玩、放松、避暑。永定河是全国四大重点防洪江河之一,是北京市主要泄洪河道,莲石湖景区地处河道内,最深达13米,水深危险。由于目前已进入汛期,为保障您的游园安全,避免意外事故发生,给大家几点温馨提示:

一、游园时要遵守景区管理规定,不得随意采摘花束折损树木,踩踏绿地,挪动、破坏景区公共设施。

二、严禁游泳、上冰、网鱼、电鱼,设摊烧烤

等损坏景区生态环境的行为,自觉服从景区工作人员监督与管理。

三、正逢汛期,如遇降雨预警,请尽量不要在湖区游玩,若已在游园,请时时关注景区广播的汛情通报,如遇大雨预警或泄洪情况,请游客迅速撤离湖区。

四、一旦发生溺水事件,不要盲目下湖救助,第一时间向景区安保人员求救。

莲石湖景区是我们共同的家园,我们要积极主动维护景区内的花草树木、水生植物和公共设施,共创和谐美好的环境。

石景山区莲石湖管理中心
2014年7月

三伏贴贴敷后的皮肤反应与处理方法

“冬病夏治穴位贴敷法”(简称“三伏贴”)是根据中医理论,选用一定的药物制作成贴敷膏,在人体穴位上进行贴敷,达到治病、防病的中医特色外治方法。北京长庚医院中医科专家表示,根据个人情况不同,贴敷后患者皮肤会出现不一样的反应,即正常反应和不良反应,并且这两种皮肤反应的处理方式也不一样。

(1)正常的皮肤反应与处理

根据患者的体质情况,贴敷时间长短等,贴敷后可能出现局部皮肤潮红、灼热或轻度刺痛感,或出现小水泡等反应。多数敷药处的皮肤会在一段时间内遗留色素沉着。

若贴敷部位出现水泡,千万不用紧张。中医认为,艾灸或穴位贴敷后皮肤出现水泡,其提高机体免疫力的作用会更强。一般对小的水泡,不必特殊处理,待其自然吸收,或外涂湿润烧伤膏以减轻不适感。若出现大的水泡,应到医院就诊消毒处理,以防感染。

冬病夏治穴位贴敷法

头伏:7月18日~7月27日
中伏:7月28日~8月6日
末伏:8月7日~8月16日

若出现大的水泡,应到医院就诊消毒处理,以防感染。

(2)不良的皮肤反应与处理

由于患者的病情、体质情况等原因,贴敷后可偶发局部皮肤严重红肿、大水泡、溃烂、疼痛,或皮肤过敏等一些不良反应。

若在贴敷期间,出现范围较大、程度较重的皮肤红斑、水泡、瘙痒现象,应立即祛除贴敷药物与敷料,并进行对症处理。出现局部皮肤过敏者,可外涂抗过敏药膏。同时,应注意保持局部干燥,不要搔抓局部,不要随便涂抹其他止痒药品,以防对皮肤的进一步刺激。

北京长庚医院专家提醒,如果出现以下情况需到医院就诊处理:

局部皮肤红肿、水泡或溃烂者;出现全身性皮肤过敏症状者;水泡体积过大,或水泡中有脓性分泌物,或出现皮肤破溃、露出皮下组织、出血等现象。

2014年三伏时间

农历六月廿二(庚寅)至七月初一
农历七月初二(庚子)至七月十一
农历七月十二(庚戌)至七月廿一

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363