

我区召开北京市第九届民族运动会工作会

本报讯(通讯员高翔)近日,石景山区北京市第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、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“办公室里约人谈”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