我区社会救助专项整治工作启动

本报讯（通讯员罗兰）“根据民政部、北京市民政局的统一部署，结合我区社会救助工作实际，决定从即日起至2014年9月30日开展社会救助专项整治工作，进一步解决群众反映强烈的突出问题，提高为民服务能力和水平”，区民政局相关负责人说道。

该负责人介绍说，这次整治工作以解决群众反映强烈的“人情保”、“错保”、“漏保”问题和推行“阳光低保”为重点，对目前享受最低生活保障对象开展全面排查。排查主要采取四种形式：一是区县自查。以复审形式，在全面核查的基础上，通过入户调查等多种形式对低保对象经济状况进行核实，尤其要对于收入来源不固定、成员有劳动能力和劳动条件或者群众有异议的低保家庭，实施重点核查；二是市核对中心核查。市核对中心将通过“北京市居民经济状况核对平台”对目前已享受最低生活保障对象的收入、车辆、住房、社保、工商登记、公积金等情况进行核对，发现问题及时向区县预警，对预警家庭，区县将再次逐一入户核实，根据核实情况进行处理；三是引入第三方督查。市民政局将引入第三方社会工作者采取明察暗访、暗访聊天等形式，核对低保家庭是否存在不符合申领条件的生活方式、财产等情况；四是群众举报监督。北京市民政局设立了投诉举报电话、互联网举报网址和信件投诉地址，区民政局也设立举报电话（010-68861238），也可通过信件投诉（石景山区古城北路区民政局109房间，邮编：100043）。群众可实名或者匿名举报，举报信息必须真实、准确。通过排查在我区坚决杜绝“人情保”“错保”“漏保”问题，有效促进低保政策公平公正实施。

全力帮扶残疾人自主就业

本报讯（通讯员刘会生 郑海云 吴春威）“残疾人创业困难重重，但区街残联一直想着我，为我提供优质服务。这次送扶持金确实帮了我的大忙，我要用企业的发展来回报大家的关怀”，残疾人创业者刘宇手捧帮扶资金动情地说着。

7月23日，区残联理事长高春玲来到位于石景山科技园的山地创新（北京）科技有限公司，向该公司的创始人——老山街道西里社区残疾人刘宇，发放了自主创业扶持金及相关补贴共计40000元。

工作人员介绍说，此前，当老山街道了解到辖区的残疾人刘宇在石景山科技园注册成立了公司后；街道残联立即上门了解需求，并派专人为他服务。同时，为了让他早日拿到自主创业扶持金，街道特意与区残联教就部联系，开通绿色通道。从准备相关材料到就业地点实地考查，在较短有时间内办理了相关手续，并在短时间内为他筹集了资金。区残联理事长高春玲说：“为残疾人创业者提供资金扶持是第一步，接下来还要详细了解公司经营情况，尽可能地为其提供优质的服务，帮助创业者尽快走上正轨”。

本报讯（通讯员杜亚楠）7月28日上午，老山街道东里社区在社区休闲文化广场举办了2014年北京市体育公益活动社区行暨社区“和谐邻里”趣味运动会。市区相关部门负责人及辖区300余名居民参加活动。

社区负责人介绍说，老山东里社区趣味运动会已经连续举办7年，每年都结合不同主题和参与者的实际情况，设置一系列适合中老年人身体状况和喜爱的项目。此次运动会共设有套圈、筷子夹球、托球竞走、定向投篮、踢毽、飞镖、趣味钓鱼、趣味保龄球等十余个项目。

健康小贴士

夏季清火解毒的三大误区

1.上火了多吃水果 错！

水果富含维生素和膳食纤维，适量食用对健康有益，但上火时可别不分青红皂白，乱吃水果。

以夏日最受欢迎的西瓜为例，人们往往认为西瓜可以消暑、止渴，上火时吃再合适不过。其实，适量吃西瓜确实有滋阴、清火的作用，但吃多了会利尿从而伤阴，引发阴虚火旺，出现嗓子干疼等一系列上火症状。脾胃虚寒、消化不良的人也不宜多吃西瓜，容易导致腹泻、腹胀。

此外，榴莲、荔枝、桂圆等属于温性水果，对于实热体质者因上火引起的便秘、舌苔黄、口干、咽喉疼痛等症状，不但不能去火，还可能加重病情。

2.人人都能喝凉茶 错！

凉茶是中草药植物性饮料的通称，多有清热解毒、去湿生津、明目消肿等作用。值得注意的是，凉茶虽好，可不是人人都适宜喝的。

市场上出售的凉茶饮料配方不一，但多以金银花、菊花、黄岑、藿香等为原料，属性偏寒。因而对于平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人来讲，喝凉茶可能会加重症状，导致胃疼、腹痛、腹泻。

专家表示，在没有热证的情况下，不应该随便喝凉茶，否则会造成体质虚弱。同时，即使是适合喝的人，在入睡前、空腹时也不要喝凉茶。

3.吃“苦”就能清火 错！

目前苦瓜、苦麻菜等苦味蔬菜正当时令，不少人觉得只要是上火，就可以吃这些蔬菜来清火。这种想法也是不对的，因为没有辨清上火的脏腑。

※苦味不能泻心火

“夏天吃苦养生”是民间流传已久的说法，主要是认为夏季吃苦能泻心火。然而，中医专家指出这是误解。自然界中夏季以火热为主，因此，人体的心阳在夏季最为旺盛，功能最强，这就不难理解为什么人们常说夏季心火旺。正是因为夏季阳气渐旺，暑热火邪日盛，易使心气过旺而心神涣散，神志失养，人易感心烦不安，疲倦乏力。中医认为，在五味中，苦与心相对应，苦味可旺心气，夏季心火本旺，此季如果过多食用苦味食物，则心神更易涣散。

※过食苦味伤脾胃

对于夏日“吃苦”的风潮，专家认为，虽然适度食用苦味食品能够起到增强食欲、促进消化和清凉败火、排除体内毒素的作用，但吃过多的苦味食品则易伤脾胃，会引起恶心、呕吐、腹泻等不良反应。因此专家提醒，夏季“吃苦”别过量，过苦的食物不宜食，容易引起消化不良等症状。另外脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泄的患者也不宜食用苦寒食物，否则会加重病情。儿童和老年人肠胃功能较弱，长期大量食用苦味食品会对身体造成不良影响。 **康健**

预防肥胖 不可不知的常识

1.了解肥胖，知晓自己是否肥胖。

肥胖是一种疾病。18岁以上成年人体重指数（BMI）<18.5为体重过低，18.5～23.9为适宜体重，24.0～27.9为超重，≥28为肥胖。体重指数(BMI)=体重(千克)÷身高(米)的平方(kg/m²)。脂肪主要在腹壁和腹腔内蓄积过多的，称为中心型肥胖。中心型肥胖是多种慢性病的最重要危险因素之一。判断成年人中心型肥胖的标准是男性腰围≥85厘米，女性腰围≥80厘米。

□ ※健康行为：

（1）定期测量体重、身高，了解自身BMI指数。

（2）使用腰围尺，BMI尺测量并判断自己是否处于肥胖状态。

※腰围测量方法：

直立，两脚分开与肩同宽，用没有弹性、最小刻度为1毫米的软尺放在右侧腋中线胯骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点（通常是腰部的天然最窄部位），沿水平方向绕腹部一周，紧贴而不压迫皮肤，在正常呼气末测量腰围的长度。

2. 采取健康生活方式预防超重肥胖。

肥胖是能量的摄入超过能量消耗以致体内脂肪过多蓄积的结果。控制饮食，减少摄入总能量是减重最重要的基础治疗。积极运动可使身体的代谢率增加，能更多地消耗体内多余的脂肪，是控制体重必不可少的手段。超重及肥胖者应通过控制饮食和积极运动控制体重。

3. 成人肥胖的预防。

（1）合理饮食。

（2）适量运动。

（3）进行自我监测：经常测量体重、腰围。

（4）坚持母乳喂养和合理营养预防妇女产后肥胖。

（5）老年人应防止体重继续增长，而非过分强调减重。

4.超重肥胖者应长期坚持减重计划，速度不宜过快。

（1）减重速度控制在每周降低体重0.5千克，使体重逐渐缓慢地降低至目标水平。

（2）制订的减重目标要具体、并且是可以达到的。要建立一系列短期的可实现的目标。

肥胖者体重负荷大，耐热性差，参加运动应尤其注意避免运动损伤。

5.儿童肥胖的预防。

（1）孕妇在妊娠后期要适当减少摄入脂肪类食物防止胎儿体重增加过重。

（2）父母肥胖者应定期监测儿童体重以免儿童发生肥胖。

（3）家长要克服“肥胖是喂养得法越胖越健康”的旧观念。

（4）合理饮食。做到合理饮食。避免过度节食，防止产生神经性厌食症或在暴饮暴食后自行引吐等心理、行为障碍。

（5）适量运动。以减肥为目的的运动时间应比一般健身长，每天应累计活动30～60分钟以上，每次活动时间最好不少于10分钟。

（6）肥胖者可根据减重需要咨询专业人员制定个体化运动方案。

（7）限制饮酒，每克酒精可提供7千卡能量。

区疾控中心供稿

区疾病预防控制中心协办

北京天山陵园
青山栖忠骨 绿水伴英魂
天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下，从三家店西口转964西杨坨站下。
电话：60810732 / 60813732
网址：www.tianshanly.com

生活便利
刊登热线：51667918
建材家居
京西家具建材
咨询电话： 88796938
海特饭店往北路东
爱玛裕家居购物广场
咨询电话：88785688
地址：双峪路麻峪河西
爱玛裕古玩文易广场
咨询电话：88787088
教 育
中国人民大学网络教育
咨询电话：88696495
优能中学教育
咨询电话：56983207
印刷品制作
咨询电话：68600298
医疗服务
朝阳医院京西院区
急诊51718199
石景山区京原路5号
首钢医院 总机68875731
石景山区西黄村
北京长庚医院无需定点医保医院
古城南里8号 88296363
中国中医科学院眼科医院
电话：68686800
北京市石景山区鲁谷路33号
新款宣传栏
咨询电话：51667918
家电维修
艺鸿浩家电维修68845217
专业维修、制冷上门服务

我们荣耀服务
感谢您的信任与合作！为您服务，我们深感荣耀；为您服务，我们时刻准备着
北京快行通广告有限公司