

### 区红十字会呼吁 为云南鲁甸地震灾区募捐

8月3日16时30分,云南省昭通市鲁甸县发生6.5级地震。截至8月4日14:00,地震造成昭通市鲁甸县、巧家县、昭阳区和曲靖市会泽县108.84万人受灾、398人死亡、3人失踪、1801人受伤。8月4日,北京市红十字会与云南省红十字会取得联系,已先期拨发救灾款50万元用于灾区紧急阶段的救助。

根据中国红十字会总会《关于做好云南鲁甸地震抗震救灾工作的通知》(中红字[2014]38号)精神,和北京市红十字会《关于为云南鲁甸地震灾区开展募捐的通知》,石景山区红十字会向社会各界发出呼吁,希望社会各界及爱心人士积极行动起来,发扬中华民族“一方有难,八方支援”的传统美德,参与到灾害紧急救助中来,携手人道组织,积极为灾区群众捐款捐物,奉献爱心,救助受到地震灾害影响的灾区群众。鉴于目前交通运输条件所限,按照中国红十字会总会要求,请尽量以现金方式捐助。

#### 石景山区红十字会捐赠方式:

##### 1.现场捐款:

石景山区体育场南路6号卫生局院内南楼五层

##### 2.银行转账:

户名:北京市石景山区红十字会  
帐号:11001006600059279016  
开户行:建设银行石景山支行  
电话:68602798 68601266  
地址:石景山区体育场南路6号  
邮编:100043

## 游商变身“正规军” 废品回收点将统一管理

本报讯(记者 宋光镇)小区里的废品回收点,脏乱得就像垃圾堆,路边的游商又经常找不到人。今后,我区的市民将从这种纠结中解脱,规范全区的社区回收站点,统一形象、统一管理,将实现所有社区全覆盖。

王秀芬是远洋山水小区的居民,虽然退休了,但每天读报的习惯依然坚持,每个月的报纸攒起厚厚一摞,但就是这摞旧报纸,老让王大姐着急。“以前小区里有过收废品的,但垃圾堆得乱起八糟,影响环境,被物业清理了。大家只能过马路到小区对面找游商卖废品,走得远不说,还经常拎着沉甸甸的报纸却找不到人。”

最近,王大姐听说,社区里要设立正规的回收站点,“以后下楼遛个弯就能把报纸卖了。”

从游商变成正规的社区回收点,我区的各

个小区都将采取这种模式规范垃圾资源回收。

据记者了解,我区目前年回收总量约为7.6万吨。在这庞大的回收量中,主要去向区内的32个废品回收市场,它们大多分布在中西部的城乡结合部地区,部分市场存在异地经营,共用执照甚至无执照等情况。这种不达标的回收市场就成了游商的“集散地”。

游商的运输条件落后,货物码放不规范,运输途中容易遗撒造成二次环境污染,部分游商和违规回收市场的再生资源流向难以保证。而一些小区里的废品回收点,选择的位置不合理,废品堆放无序,不及时清运,影响小区环境,甚至阻碍居民出行。

今年我区出台了《石景山区再生资源回收体系建设实施方案》,计划在3年内建立起再生

资源回收体系。首先将取缔无照经营、违章建设、非法经营的违规市场,保留2家较有规模的回收企业,由政府进行监督。并出资规范目前全区142个社区里的148个回收点,配备统一标识的折叠围挡、回收箱、回收专用三轮车和电子秤。企业将分拣中心升级改造,新增专业封闭回收机动车10辆,并指派回收人员进驻社区。我区还将根据每1000~1500户设立1个回收站点,每个社区设置1~2个回收站点的要求,再增加30个回收点,确保回收点社区全覆盖,建立起比较完善的再生资源产业化、资源化回收体系,方便居民交售废品。此外,还将建立网上交易平台,发展再生资源多样化回收交易方式,甚至提供询价、网上预约、上门回收等服务,保障再生资源交易活动的有序进行。



### 社区里的“汉字书写大会”

最近,央视的“汉字听写大会”热播,激发了大家对于汉字书写的兴趣。社区的工作人员为了传播传统文化,别出心裁地策划了“汉字书写大会”,日前,在八角街道黄南苑社区举办了《不能忘却的汉字》大讲堂活动,活动吸引了社区60多名学生和家長参加。

讲座从汉字书写现状、字是人生永恒的名片、汉字的演变与欣赏,以及现场演唱自编自创的汉字书写倡议主题歌“容颜”为孩子们讲解“关于汉字”的传统文化知识,以激发孩子们从小对汉字书写的积极性和对祖国的热爱,讲座从不同角度展现了中华传统文化的独特魅力,赢得了孩子们和家長的热烈欢迎。

图文/姜丽娟

## 老山街道召开老旧小区综合改造居民动员会

本报讯(通讯员张亚楠)近日,老山街道城建科在街道会议室组织召开老山老旧小区综合整治居民动员会。此次会议按照北京市委市政府“十二五”期间在全市开展老旧小区综合整治工作的安排,旨在通过对老山东里、西里的老旧小区抗震节能改造,让居民有一个良好的居住环境。石景山区建委、老山街道办事处负责同志和施工单位的负责领导60余人参加了会议。

会上,施工单位的工作人员主要针对老山老旧小区改造项目中楼房外墙保温、门窗及屋

面防水和排水管路等重点内容进行了汇报,随后区建委就这次具体施工的内容进行了详细的讲解,对老百姓提出的施工期间噪音扰民、居民生活安全等问题进行了解答,赢得了居民的阵阵赞许。

街道负责人介绍说:“老旧小区综合整治工作是提高群众生活质量的重大便民工程,也是街道当前工作的重点,作为此项目的具体负责部门,城市建设科在项目实施中一定切实把工作抓紧抓好,通过加大综合改造,切实改善群众的生活条件,推动城市环境建设再上新台阶。”



### 保洁员有了“新帮手”

自7月中旬以来,经过道路环境整治后,金顶街街道加大了对模式口大街保洁工作的投入,新近引进一台低速电动清扫车。据负责1.38公里模式口大街的保洁员反映,使用新型清扫车减少了劳动强度,提高了工作效率,对巩固环境整治成果起到了重要作用。

图文/苏新华

## 反复落枕 当心是颈椎病在“捣鬼”

生活中,很多人喜欢把两个枕头叠起,自认为“高枕无忧”,结果有的20多岁就开始落枕,常在起床时疼痛加剧。拍颈椎X光片,报告称“颈椎生理曲度变直”。

北京长庚医院专家表示,事实上,许多颈椎病的初起和复发都与用枕不当有关,枕头好不好很大程度上影响着人的颈椎关节。枕头不是枕“头”的,也不是枕脖子的,而是头、脖子和上背部都要枕,使之均匀受力,经常落枕者谨记以下注意事项。

1、枕头的高度不应超过11厘米,也就是相当于单侧肩宽,便于侧身睡眠,枕头不能太高也不能太低,质地应不软不硬适中,睡眠时舒服就行。

2、目前保健枕品种较多,但不管什么样的枕头,一定要枕在脖子下,托起头部,也就是既能维持好生理弯曲,又能使头部放松就行,不需要其它特殊的功能,其实荞麦枕就可以。

3、如果正在发病,睡眠时一定要枕枕头,如果不枕,会导致生理曲度变直,加重颈部肌肉疲劳,加重水肿。

4、平常颈椎不适,用一小圆枕垫在脖子下,起到恢复生理曲度的作用。也可以用一卷卫生纸代替小圆枕垫在脖子下,但都不能代替平常的枕头,时间不要太长,一小时即可,坚持一段时间试试看。

#### 趴着睡 更易落枕

生活中很多人喜欢趴着睡,时间一长就出现颈部椎间盘突出。专家说,落枕除了跟枕头选用不当有关,也可能与睡姿相关,俯卧尤其有害。因为俯卧时需扭着脖子才能呼吸,长时间扭转头部,很容易造成颈椎关节扭转过度而错位,如果不予以纠正,必然发展成颈椎病。因此,父母们在孩子婴儿时期就要注意纠正其不良睡姿。

专家提醒,年轻人睡眠时应以仰卧为主,左右侧卧为辅。仰卧时,脖子的扭转角度不宜过大(30度以内较安全),侧卧时低头姿势较易安睡。

老年人则以侧卧为主,仰卧为辅,这是由于老年人脊柱多因老化出现骨质增生,有的则患睡眠呼吸暂停综合征,仰卧时不利于呼吸。

### 石景山区未来一周天气预报

预计石景山区9日至11日天气较闷热,其余时间以晴到多云为主,最高气温在33℃。具体预报如下:

8月7日(周四):晴间多云,32~22℃;  
8月8日(周五):多云间晴,30~22℃;  
8月9日(周六):多云间阴,30~22℃;  
8月10日(周日):多云转阴,32~22℃;

8月11日(周一):阴转晴,31~23℃;  
8月12日(周二):晴,33~23℃;  
8月13日(周三):晴转多云,30~22℃;  
敬请关注本区最新天气预报。

北京市石景山区气象台2014年8月6日11时发布

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363