

全景沙盘亮相八角 全方位演绎辖区风貌

本报讯(通讯员卢溪)“这儿就是八角街道,咱们现在的位置。一会儿咱们分成两组,分别沿着这两条路到游乐园门口儿”,八角街道综合执法指挥的工作人员在行动前,围在一个大大的沙盘旁,讨论着行动的路线和方案。

近日,一个全部用木材质制成的八角辖区全景沙盘模型摆进了八角街道办事处社区服务中心大厅。沙盘直观地展示了八角街道5.48平方公里的辖区面积,纵横交错的地理格局,及分布于其中的机关、社区、学校、公共设施等具体位置。

“老刘,你看,这栋楼就是咱家!”自从

全景沙盘摆放到服务中心大厅后,前来办理事务的居民纷纷停下脚步,在沙盘上寻找自己家的位置,还不时地和旁边的人介绍着自己的社区。这让居民对自己所住社区有了更加直观了解的同时,增添了一份归属感和对这片土地的爱。

“原来综合执法前,我得拿着笔纸给大家画具体位置和路线图,有时候一着急画得歪七扭八的别人也看不太懂。自从有了这个沙盘,觉得工作都好开展了”,街道综合执法指挥中心工作人员说道。街道综合执法指挥中心,有来自街道、城管、工商、公安、交通、消防等多个

部门的工作人员,每次综合执法前,都要对执法地点和行动路线做一个明确的规划和布局。由于各个部门的人员刚刚“下沉”到街道;对辖区情况不是很了解,因此在行动前,都要耗费大量的时间进行讲述。而现在,工作人员直接面对着实景图,让工作开展得更加明确,让综合执法更加有效。不仅如此,全景沙盘为街道各科室的工作都提供了方便,包括网格员在工作中可以更加有目标性、老旧小区改造的选择可以更加有针对性。下一步,新任公务员、社工等岗前培训时,街道也将充分发挥全景沙盘作用,让

八角的每一名工作人员都能系统直观地了解辖区全域景观和各种资源,更好地为居民提供服务。

从过去的烟囱林立,到现在的碧水蓝天,石景山区实现着“绿色转型”的华美嬗变,努力实现着“八个高端体系”建设。街道也特别针对高端的城市规划建设,建设和运行体系建设,主动对接北方工业大学,利用沙盘对区情、街情、各种资源进行清晰描绘,充分发挥引领发展的作用,为全区城市规划、建设提供服务,也让辖区居民对街道、社区的发展有一个美好的憧憬。

我区开始试用新型小扫车

本报讯(通讯员宋惠平 王璐)今年,我区首次购置5台小型扫车,其中电动扫车3台,燃油扫车2台。扫车中的3台由环卫中心用于非机动车道和机非隔离道路,另外2台由街道办事处用于摸索背街小巷开展机械清扫试点经验。

目前,区环卫中心在鲁谷、八角、苹果园地区在机非隔离道路开展作业,调拨街道办事处用于清扫背街小巷的2台小扫车已在金顶街和八角街道办事处正式开始试用,填补了我区小型扫车使用空白。从试用情况看,小型扫车作业效果不仅提高了道路清洁度,减少了路面的粉尘含量,减轻了工人劳动强度,也打破了我区背街小巷机械化清扫作业历史记录,为在全区进一步推广使用小型清扫机械提供宝贵经验。



我区266名选手竞技民族体育运动会

本报讯(记者郭伟)8月19日上午,北京市第九届民族传统体育运动会在西城区广安体育馆正式拉开帷幕。本届民运会从8月19日到24日,为期6天,共设13个竞赛项目和五个表演项目,我区在本次运动会中,共选派运动员266人,参加13个竞赛项目,4个表演项目。

据悉,北京市民族体育运动会每四年举办一次,是全市各民族的大型体育盛会。民运会以其民族性、广泛性、群众性和趣味性等特点,成为广受各民族群众欢迎的大型综合性体育活动。这次是北京市区划调整后规模最大、参赛人数最多的一次民族体育盛会。本届运动会共有13个竞赛项目和5个表演项目。13个竞赛项目分别为:珍珠球、蹴球、毽球、陀螺、中国式摔跤、板鞋竞速、武术、绛球、夹包、推铁环、棋类、柔力球竞技、空竹;5个表演项目分别为:太极拳、健身秧歌、健身腰鼓、健身操舞、表演自选。

截至记者发稿前,我区获得柔力球女子组第二名,蹴球混双第三名,柔力球混双第三名,蹴球混双第三名,柔力球混双第三名。
详情见5版

老山街道召开安全生产工作会

本报讯(通讯员李娇)为全面贯彻落实国务院安委会以“六打六治”为重点的“打非治违”专项行动的有关要求,全力保障重大活动期间安全生产形势稳定,根据区安委会工作要求和部署,近日,老山街道组织召开2014年下半年重大活动安全生产监管保障暨安全生产大检查工作部署会,辖区47家单位参加了会议。

会上,对安全生产“六打六治”专项行动、安全生产隐患排查和APEC会议、国庆65周年及十八届四中全会等重大活动期间安全生产保障工作从检查范围、监管重点、整治内容等方面进行了具体部署。会议强调,一要结合三项重

大活动加强安全生产管理,做到属地监管到位、专业监管到位、企业主体责任落实到位;二要将安全生产工作与反恐防暴相结合,树立“安全无小事”、“保稳定就是保发展”的思想意识,高度重视安全生产工作;三要做细做实各项管理工作,做好隐患排查检查,做好全面整治,做好宣传教育,实现“方方面面讲安全,时时刻刻保安全”的目标。

在下一步工作中,老山街道将认真组织开展安全隐患排查检查,对隐患较多的单位组织进行联合执法检查,督促企业单位落实主体责任,确保辖区安全稳定形势。

社区青年汇举办暑期社会实践活动

本报讯(通讯员孟布赫 贾献)近日,石景山京原路7号·社区青年汇携手八角街道景阳东街第三社区服务站与京源学校开展“志愿同心,你我同行”中学生暑期进社区主题实践系列活动。此次系列活动共吸引150余名青少年参加。

本次系列活动主要围绕社区青少年展开,活动内容设计巧妙,共分为三个部分:“我的童年,我的梦”绘画活动、“我的青春,我做主”大型价值拍卖会、“生命手拉手,成长心连心”慰问小飞象残障儿童训练康复中心。绘画活动中,社区青少年在京源学校学生的指导下,描绘出对未来的憧憬与向往。通过沟通与合作,青少年之间建立了深厚的友谊,互相交流了各自的想法。

价值拍卖会上,社区青少年将“爱心”、“孝心”、“善良”、“图书馆”等二十项当前社会关注的热点话题以纸质形式作为商品进行竞拍,树立了正确的价值观。在慰问小飞象训练发展中心活动中,社区青少年与小飞象训练发展中心的孩子一对一结对,用蜡笔创造出一幅幅佳作。

此次“志愿同心,你我同行”主题系列活动不仅锻炼了社区青少年的动手能力,还培养了他们志愿服务的精神。下阶段,京原路7号·社区青年汇将继续利用自身优势,整合周边资源,吸纳更多社会组织,设计开展青年乐于参与、便于参与的活动,更好地服务青年,凝聚青年,传递青春正能量。

腰腿痛,别忽视腰椎管狭窄

退行性腰椎管狭窄症是指由于椎间盘、关节突等脊柱结构退变老化而导致的椎管狭窄,它在中老年人中发病率较高,是中老年人群腰腿痛最常见的原因。

北京长庚医院骨科专家表示,多年持续超负荷消耗体能的人,在进入老年后会出现腰腿疼痛,起初疼痛尚可忍受,随着年纪的增长,腰腿牵扯性疼痛会越来越重,甚至寸步难行。腰椎管狭窄症常见于中年人以上人群,起病缓慢,常先有慢性腰痛史。

腰椎管狭窄是椎管狭窄在腰椎部位的表现,主要有长期反复腰痛,有时疼痛可放射至下肢。一般先有腰痛,逐渐出现腿痛,少部分人会有下肢麻木发冷无力、肌肉萎缩、大小便障碍等严重症状,甚至出现神经性间歇性跛行。

但值得一提的是,这类跛行最明显的特征是当腰椎处于伸直位时症状加重,而弯腰时缓解。这是因为当腰椎伸直时腰椎管的容积变小,前屈时则变大,许多椎管狭窄患者在手扶轮

椅或购物车行走时感觉正常,直立时疼痛反而加重。

据专家介绍,由于椎管狭窄症是一个慢性的退变过程,患者常有不明原因的慢性腰痛史及轻度活动受限。这些症状往往在活动或工作后加重,休息后得以缓解,但腰部和臀部的疼痛通常不易立刻消失。但因为早期症状不明显,常常得不到重视,导致病情延误。因此,专家提醒,一旦出现类似症状应赶紧去专科医院诊治,以免延误病情,造成更严重的后果。

那么我们平时该怎样预防呢?专家说,椎管狭窄可以预防,只要每天坚持正确锻炼。如果腰曲度大了,应每天坚持弯腰和双手抱膝的锻炼,每天锻炼50-100下,一个月后,就会感到双腿有力,跛行也减少;如果腰曲度小了,趋于变直,就需要锻炼后伸腰背的办法,或在床上仰卧、屈膝、挺腹,每天练50-100次,锻炼一个月,也可使早期腰椎管狭窄的症状减轻甚至消失。另外,腰部劳动强度大的人,工作时配戴有保护作用的腰带,防止腰椎负荷过大。

石景山区未来一周天气预报

预计石景山区21日至27日以多云为主,23日有一次雷阵雨天气过程,最高气温在30~33℃。具体预报如下:

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 8月21日(周四):晴转多云, 33~23℃; | 8月24日(周日):阴转多云, 30~21℃; |
| 8月22日(周五):多云转阴, 32~22℃; | 8月25日(周一):多云转晴, 31~20℃; |
| 8月23日(周六):多云转阴,有雷阵雨, 30~20℃; | 8月26日(周二):晴间多云, 31~21℃; |
| | 8月27日(周三):晴转多云, 32~21℃; |

北京市石景山区气象台2014年8月20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