

我区对燃气管线隐患进行督查

本报讯(通讯员王璐 曹冰)8月25日,由副区长富大鹏带队,区市政市容委、区安全监管局、区城管执法局、区商务委、区住建委、区消防支队、各有关街道办事处等单位及北京市燃气集团四、五分公司参加组成联合检查组,来到我区海特小区、老山东里及古城北路嘉和菜市场等4处燃气管线占压现场,对我区隐患治理工作进行检查督导。

燃气管线占压隐患治理工作是今年我区地下管线安全专项治理工作中重要的一项。各单位严格按照我区地下管线安全专项治理工作推进会议要求,按照各自职能加强配合,各街道(鲁谷社区)每周上报工作进展,确保工作取得实效。

老山街道清理地铁周边无照游商

本报讯(通讯员马颖娜)针对近期群众对八角地铁周边无照经营的人力三轮车举报攀升,近日,老山街道社会治理综合执法指挥中心集合各方力量,在八角地铁周边布点防控,重点巡查长期与执法部门打“游击战”的无照游商。此次夜间巡查,指挥中心共查处无照游商3个。

在日常巡查过程中,执法人员反复踩点、摸底调查,已经充分掌握长期“驻扎”在地铁周边的无照游商的具体情况,通过多个执法部门联合行动,就食品安全、环境保护、交通秩序、工商管理等方面对无照游商进行全面查处,深化整治威慑力。并将严厉查处与宣传教育紧密结合,通过管理和防控双管齐下,形成查必严、罚必重、教必改的执法氛围。

五里坨民俗陈列馆:老物件里找记忆

本报讯(记者宋光镇)在京西地区,青山脚下,有一处青砖灰瓦的四合院群被修缮一新,它就是石景山区五里坨村的“京西五里坨民俗陈列馆”。

“京西五里坨民俗陈列馆”是在经历了约200年风霜的王家大院基础上修缮而成,在五里坨村改建之前,位于五里坨后街西胡同5号的王家大院,是全村规模最大的四合院群,由5座四合院组成,共有六十余间房屋。此院原主人为山西人,由山西长治人修建。王家第四代的王肇睿是民国时期石景山人。王肇睿,字喆臣,为石景山西部地区教育文化事业作出过突出贡献,曾在自家后院开设小学,并自任校

长兼教师,还为慈善寺书写过三块碑文。

推开厚重的大门,迈过高高的门槛,古朴静谧的感觉就扑面而来。约800平方米的文化广场两侧,分别有两个古香古色的四合院落。左侧的院落,包括民俗陈列馆、学礼斋、国学书屋等,其中最显眼的民俗陈列馆,赫然挂着“院子里的故乡”的牌匾。五里坨村改建后,村民都上了楼,大家把舍不得扔掉的老家具、老工具等物件留在了王家大院,成为了民俗陈列馆里的一部分。这里一共收集了老家具300多套、老生活用品200多件和老生产工具近百件。这里也成了回迁居民找寻回忆的地方。

地处京西运煤古道中段的五里坨古村落,

是当年运煤驼队的必经之处。因此,村里除了王家大院等煤业大户留下的百年民居外,还遗存有不少小酒馆、小饭馆。大院就有展示老式商业的小酒馆。这里有老式的账台,老式的多宝格,老式的酒缸、酒坛、酒碗。

五里坨民俗陈列馆修缮尚未竣工,但一些展室已经向附近居民免费开放,完全建成后将成为京西地区首个民俗展馆。该陈列馆的匾额是舒乙先生题写的,舒乙先生也对修缮提了建议,就是要原汁原味。因此很多门楣窗框都没有重新粉刷,依然保留着那种斑驳的岁月之痕。五里坨民俗陈列馆的主要作用就是要保留整个地区的历史,供回迁居民来找寻记忆。

我区将承办2018年市第十届民族传统体育运动会



8月24日北京市第九届民族传统体育运动会西城区闭幕,为期6天的比赛中我区266名运动员赛出风格、赛出水平,我区被大赛组委会授予优秀组织奖及体育道德风尚奖。266名运动员荣获一等奖4项,二等奖16项,三等奖28项。副区长杨东起出席了闭幕式,接过副市长戴均良转交的北京市民族传统体育运动会会旗,2018年北京市第十届民族传统体育运动会将在我区举办。 韩君

石景山区一周天气预报

8月28日(周四):阴有雷阵雨,28~19℃;
8月29日(周五):多云,28~20℃;
8月30日(周六):多云转阴有雷阵雨,27~20℃;
8月31日(周日):阴有雷阵雨,27~20℃;
9月1日(周一):阴转多云,28~19℃;
9月2日(周二):多云转晴,29~18℃;
9月3日(周三):晴转多云,29~19℃;

社区里的小歌手

本报讯(通讯员卢溪 郭靖)“Twinkle twinkle little star. How I wonder what you are.”八角街道杨北第二社区活动室里,传来阵阵悦耳的歌声。走近一看才知道这是“社区好声音,我是小歌手”比赛的决赛现场。

来自社区的12名小歌手经过层层选拔,凭借自身好嗓音,突出重围,进入决赛。活动开始前,小选手们都跃跃欲试,准备一展歌喉,争夺冠军。他们中有的试嗓音、有的练习节奏、还有的在一旁化妆,为的就是能够在台上把自己最好的一面展现给大家。第一个参赛曲目是《最美的画》,小选手一张嘴台下的评委和观众都不由自主地鼓起掌来。“小小年纪竟能唱得这么好,真是没有想到”,台下的观众赞叹道。紧接着一个又一个的小选手上台表演,他们当中最大的选手12岁,最小的还不到3岁,他们边唱边跳,尽

管有时候会忘词,但是他们唱歌时的认真、可爱、不惧场让他们赢得了全场的喜爱和掌声。看到小朋友们天真无邪的笑容,现场的大人们也似乎回到了自己的童年时代。

杨北第二社区主任陈鹏告诉笔者,参加比赛的很多小朋友虽然住在同一社区,但是都不是很熟悉,这次举办的小歌手决赛,不是一个专业性质的比赛,也并没有非常专业的评委组,我们只是借着今天的活动,让大家可以交个朋友。据了解,此次“社区好声音,我是小歌手”是青年汇开展的活动之一,八角街道的社区青年汇还在暑期组织青少年参与了与藏族小朋友交流、参观自然博物馆、环保知识讲座、群英荟萃棋牌赛等不同形式的暑期社会实践活动,满足所有年龄段的孩子,为社区青年搭建一个交流、互动、展示的平台。

秋后早晚温差大 警惕肩周炎死灰复燃

入秋后,温差变大,肩周炎容易“死灰复燃”。北京长庚医院骨科专家强调,天气转凉后,肩周炎也多了。除了肩关节疼痛,抬举或伸展胳膊费劲也是肩周炎的主要表现之一,因此又名“冻结肩”。肩周炎的形成与平时的不良习惯关系密切。因此,入秋以后,大家应该多注意。

肩周炎,全称为肩关节周围炎,是由肩关节及周围软组织损伤退变而引起的一种慢性无菌性炎症,以肩关节疼痛、活动功能障碍和肌肉萎缩为临床特征。由于50岁左右的人易患此病,所以祖国医学又称为漏肩风、五十肩。

女性发病率略高于男性,多见于体力劳动者。“大部分肩周炎患者通常是忍受疼痛或肩关节动作不灵活,认为稍作休息,肩关节僵硬及疼痛便会自动恢复。就是因为久拖不治,本来只有活动时才痛的肩膀,演变成连晚间睡眠时都疼痛不已,而影响睡眠。久而久之,患肢的肌力变差。”专家说。

那么肩周炎该怎么预防呢?

1、注意肩部保暖,肩部受凉是肩周炎的诱发因素,避免风寒直袭肩部。春季不过早穿吊带,避免淋雨受冻;夏季

不要贪凉,暴饮热饮;秋季要预防风寒侵袭;冬天注意保暖,睡觉时要留心盖好肩背,切勿使肩部受凉,一旦着凉要及时就医,不要拖延。

2、适当运动,避免过度的体力劳动或外伤。每天坚持:抡拳、耸肩、揪耳、举手、展翅、托头。老年人平时要经常锻炼上肢及肩部,可在阳光下运动多出汗,排除体内多余酸性物质,就可以有效地避免肩周炎的发生。

3、纠正不良姿势,经常伏案、双肩经常处于外展工作的人群是肩周炎的高发人群,此类人群要注意保持正确的坐姿和工作时的自然体位,坚持工间操等体育锻炼,以消除肩部软组织的长期疲劳,延缓衰老,避免长期的不良姿势造成肩部劳损和积累性损伤。

4、劳逸结合,调节心情和自身压力,调整规律的作息时间,保持良好的心态。

5、注意营养,营养不良可导致体质虚弱,体质虚弱又常导致肩周炎,所以日常生活饮食要补充充分,可多吃富含植物有机活性碱的食品,少吃肉类,多吃蔬菜,同时还要加强钙质的补充。



气象灾害防御常识系列(一):高温

高温灾害主要是气温太高而引起人员、动植物不能适应的现象。空气温度达到或超过35℃以上时称为高温,达到或超过37℃以上时称酷暑,连续高温酷暑会使人体不能适应而影响生理、心理,甚至引发疾病或死亡。

那么发生高温时,我们需要注意哪些防御常识呢?首先,夏日高温,最好不要在上午10点到下午4点之间在烈日下行走,因为这个时间段的阳光最强烈,比较容易中暑。在炎热的夏季,防暑降温药品,如十滴水、仁丹、风油精等一定要备在身边,以防不时之需。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物,应少穿化纤品类服装,以免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。老年人、孕妇、

有慢性疾病的人,特别是有心血管疾病的人,在高温季节要尽可能地减少外出活动。

高温时还应注意及时补充水分,不要等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了。最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5至2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水,弥补人体因出汗而失去的盐分。高温天气人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。浑身大汗时,不宜立即用冷水洗澡,以防寒气侵入肌肤而患病。应先擦干汗水,稍事休息后再用温水洗澡。 李辉 王琳琳

北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363