

### 老古城综合改造项目数个地块发布上市交易公告

# 老古城综改稳步推进

本报讯(通讯员岳娜)记者从石景山区国土资源分局了解到,近日,北京市国土资源局正式发布了石景山区老古城综合改造项目C地块以及其他几个地块二类居住、综合性商业金融服务业及基础教育用地(配建限价商品住房)国有建设用地使用权挂牌出让公告,并于9月29

日~11月3日进行挂牌竞价工作,通过竞价方式确定竞得人。

据介绍,老古城综合改造项目C、J、A、F、H、E-1、E-2地块是以北京古城兴业置业有限公司为主体实施的土地一级开发项目。该项目位于老古城地区,用地面积10.66公顷,建筑规模33.49万平方

米,规划用途为商业金融、居住、教育用地。该项目居住规模17.02万平方米,其中配建限价商品住房1.34万平方米,自住型商品住房7.84万平方米,项目的上市将进一步满足我区的住房需求,同时该项目鼓励二级竞得人重点发展现代金融和商务服务业,以深入贯彻石景山区绿

色发展理念,为实现区域全面深度转型和绿色高端发展起到积极的推动作用。



### 工商分局

## 召开电商领域商品质量监管服务研讨会

本报讯(通讯员马力)笔者日前从石景山工商分局获悉,为进一步配合新的《消费者权益保障法》的实施,特别是加强电子商务领域商品质量监管,提高工商部门履职能力,探索在非现场购物领域更好地维护消费者合法权益,石景山工商分局联合北京工商学会举办了电子商务企业商品质量监管与服务研讨会。

据介绍,本次活动还专门邀请了国美在线、国广环球购物、品质团等大型互联网企业。活动中,各企业就新形势下提高企业商品质量与服务进行了深入研讨。通过研讨会的方式,石景山辖区内的电子商务企业在商品质量管控等多方面进行了经验交流,工商部门结合网络商品抽检,对企业如何完善进货制度进行了行政指导。工商学会根据以往调研的成果,对企业的经营行为给予提示。到会的各企业相关负责人表示,活动很有意义,将以此为契机严格依照新消法、产品质量法的要求,做好电子商务领域商品质量工作,维护消费者权益和网络商品交易的诚信机制建设。



## 美化城市环境 向非法小广告宣战

本报讯(通讯员张卓)为进一步优化市容环境秩序,近日,区域管执法监察局联合街道办事处,组织发动市民、社区工作者、城市管理志愿者走进社区、走进公园、走上街头,围剿城市牛皮癣,对非法小广告“宣战”。



### 国土资源分局

## 配合城市管理综合试点 开展违建清查

本报讯(通讯员史林)为进一步贯彻落实市、区城市管理综合试点有关工作的要求,保障我区城市管理综合试点各项工作顺利推进,提高项目拆迁拆除现场监管工作效率,日前,区国土分局土地储备分中心结合项目现场管理制度,加

大了对项目实施单位的监督与管理,并按照石景山区综合管理工作指示及分中心项目管理要求,对项目加强了巡查力度。

在现场巡查过程中,区土地储备分中心及项目实施单位及时发现并制止了一处违

章建筑抢建情况。同时,按照石景山区综合联动执法机制,及时向项目所在地的街道办事处、城管等相关部门进行通报。根据石景山区城市管理综合试点工作要求,各部门形成综合执法,第一时间将此处抢建房屋进行拆除。

### 公安消防支队

## 急民所急 锦旗送给“最可爱的人”

本报讯(通讯员杨占敬)我和儿子要感谢你们,你们是北京的榜样,消防员真是心系群众,是首都人民的子弟兵”。近日,83岁高龄的黄大妈和她53岁的儿子陈先生一大早便来到了区消防支队古城中队,送来了一面写有“人民消防,情系人民”的锦旗,黄大妈握住中队战士的手激动不已,久久不愿松开。

前不久,区消防支队接到报警:八角路13号楼2单元有住户门锁损坏,打不开门。接警后,古城中队迅速出动破拆车和5名官兵前往处置。到达现场后,住户陈先生和他的母亲黄大妈

万分焦急,在沟通的过程中,发现陈先生呼吸急促,站立不稳,从黄大妈口中得知,她们母子二人相依为命,且陈先生患哮喘多年,现在恐怕哮喘病又发作了。中队指挥员立刻安抚陈先生心情,找来凳子让他坐下,一边抚背让他放松,一边拉家常聊天转移注意力。同时让中队官兵快速研究开门方案。在聊天过程中,得知住户家庭经济状况不好,不舍得拆锁破门,指挥员当即改变开门策略:派遣一名身手矫健业务过硬的战士从屋顶窗户爬入屋内进行开门。经过近半个小时的战斗,中队五名消防

官兵终于将门锁打开,并为两位老人将窗户、电线、桌面物品收拾整洁,最大程度地减少了陈先生和黄大妈的经济损失。

陈先生和他的母亲黄大妈为此事激动不已,执意送来锦旗感谢消防官兵,称赞他们服务人民的淳朴态度和高效抢险的过硬作风,于是便有了文章开篇的一幕。



消防卫士 石景山公安消防支队协办

## 认清治疗颈椎病的三个误区

脖子一动,“咔嚓咔嚓”的响声随之出现,是不少“上班族”的通病,而颈椎病也成为众多职业病中发病率较高的一种。为了缓解病症,摇头晃脑、频繁按摩、重度牵引、悬空头部等多种方法齐头并进,但还是无法缓解颈椎病的痛苦。专家提醒,治疗颈椎病存在很多误区,有些方法看似能治病,实则效果适得其反。

### 误区1:摇头晃脑,缓解病情

一旦得了颈椎病,不少人对于恢复过于急切,没有按照正确的方式来锻炼颈椎,而是做了大量的不规范运动,最常见的就是摇头晃脑,其结果导致颈部肌肉筋膜进一步损伤。

而且因为过度运动,对颈椎产生过度牵拉引力,使颈椎更容易发生骨质增生,加重病情。郑州市中医院推拿科主任康献勇说,摇头晃脑对治疗颈椎病效果微乎其微,甚至还可能会加重病情。“对颈椎有益的运动主要是放风筝和游泳,可适当地进行此类运动。”

### 误区2:悬空小枕,利于治疗

一些颈椎病患者购买一种棒状小枕头垫于颈下,用来治病。康献勇称,这种枕头仅垫于颈下,使头部悬空,并不符合人体生理特征。

“理想的枕头应符合头颈段本身的生理曲线,以容易发生变形的荞麦皮枕头为佳。”康献勇提醒,对于颈椎病患者,“高枕无忧”,过高的枕头不利病情的缓解,8~10厘米的低枕最适宜休息。

### 误区3:颈椎按摩,效果最佳

很多人都听说按摩对颈椎病的恢复会很有效果,事实上合理的按摩对颈椎病确实有效,但是很多老年人会用力推拿、搬拧等,非但不治病,严重者有可能导致高位截瘫。

专家提醒,颈椎部位的按摩不同于腰部按摩,按摩前一定要确认没有颈椎管狭窄的情况下才能进行。另外,颈椎牵引虽是治疗颈椎病的有效方法,但不问根由的大力牵拉却是有害的。如果患了颈椎病,应该立即去专科医院进行检查,一旦确诊要抓紧治疗,以免延误病情,造成更严重的后果。

北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363