

### 了解区域文化 探索发展走向 《莲石口大讲堂》开讲

本报讯(记者陈芳菲 通讯员焦学佳)10月11日,由北京农商银行石景山支行联合石景山广电中心共同推出的石景山历史文化系列讲堂——《莲石口大讲堂》拉开序幕。

《莲石口大讲堂》深度探讨石景山地域发展的历史和未来,全面总结梳理石景山区域政治、文化、社会和环境的变迁。

据悉,今后讲堂将分期举办,每次半天时间,由主办方邀请区内外各行业专家、资深人士及历史代表人物担任主讲,力争将《莲石口大讲堂》打造成群众喜闻乐见的文化教育形式,成为石景山区文化活动的品牌。

### 我区组织开展安全生产 社区工作者招聘会

本报讯(通讯员董妍君 颜惠军)为构建完善我区安全监管体系,进一步充实街道基层执法检查力量,10月10-11日,我区面向社会公开招聘148名安全生产社区工作者,截至报名结束,总人数达到348人。据统计,348名应聘者中,具有大专文化程度的人数有209人,具有本科学历的有134人,研究生以上文化程度的人有5人。此次报名人员中本科以上学历人员占比较高的情况折射出几个动态:一是社区建设受到社会关注;二是社区工作者的社会地位、政治和经济待遇得到社会认可;三是安全生产工作在社会的重视程度越来越高。通过笔试、面试、政审、体检等环节,新招聘人员上岗后,基层安全检查队伍将呈现出年轻化、知识化的新局面,对促进和维护全区安全生产形势平稳发展将发挥积极作用。

综合新闻投稿邮箱  
nakuzai@126.com

## 我区治理违法群租普通地下室见成效

本报讯(通讯员原文斌 陈哲)根据北京市政府下发的《北京市人民防空工程和普通地下室安全使用管理办法》(北京市政府令第152号,根据北京市政府令第236号修改),自2011年以来,石景山区通过开展治理违法群租普通地下室,共清退违法使用普通地下室7万余平方米,劝退群租人员约3200余人,并要求其按照原有规划用途备案使用。

按照石景山区的统一安排,区住建委高度重视治理普通地下室工作,安排专人对违法使用普通地下室情况进行调

研摸底、建立台账、政策宣传、加强检查。通过多角度宣传,赢得普通地下室用户的理解和支持,部分用户及时主动配合清理;同时,区住建委通过约谈、告诫、责令整改、罚款等一系列具体行政措施,清退部分违法群租普通地下室;对于一些长期违法违规出租、使用普通地下室的产权人(单位)及清理难度比较大的普通地下室,住建委联合街道、公安、消防等多个部门召开治理普通地下室联席会,加强联合执法,有效地治理了一批普通地下室违法群租现象,确保普通地下

室的使用安全,改善了石景山区的居住环境。

随着治理违法群租普通地下室工作的不断深入,石景山区将在确保治理成果的基础上,在区违法群租房治理工作联系办统一部署下,按照群租房的治理模式开展普通地下室治理工作,各有关单位加强联动和相互配合,形成合力,进一步依法对违法违规出租行为坚决查处、严厉打击,最大限度地消除安全隐患,营造良好的普通地下室安全使用管理氛围。



### 参与绿色运动 焕发青春活力

本报讯 10月12日,石景山区山地车挑战赛在老山城市休闲公园举行。比赛由石景山区体育局主办,石景山区社体中心承办,分男、女35岁以上、以下四个竞赛组,吸引100余名骑行爱好者参与。赛后,50多名自行车爱好者亲身体验山地车赛道,充分感受自行车运动的激情与魅力。通过举办这类自行车竞赛,广泛搭建自行车运动的传播与交流平台,吸引更多的人群加入到骑行爱好者的队伍中,以城市公共体育设施为依托,推广普及自行车运动这一健康绿色的运动和低碳生活、绿色环保的生活理念,使自行车逐步发展成为石景山区的绿色新名片,为我区建设“国家级绿色转型发展示范区”书写下青春明快的一笔。 贺琼瑶

### 我区多家企业获创新基金资助

本报讯(通讯员罗耀玲)近日,科技部和北京市科委公布了2014年度中小企业创新基金立项及高新技术成果转化名单,我区共有43家企业获各类补贴、资助和奖励。北京虎符科技有限公司、华清科盛(北京)信息技术有限公司等11家企业获得国家中小企业创新基金,总金额824万元,为历年之最。其中虎符科技公司的“基于标识认证的移动安全通讯平台”项目获150万元资助。北京云测网络科技有限公司等24家企业获得北京市中小企业

创新资金奖励,包括4项天使投资奖励和20项科技项目资助。北京东土科技股份有限公司、趣游(北京)科技有限公司等8家企业获得北京市科技成果转化资金资助。

与往年相比,今年我区国家和北京市中小企业创新基金项目呈现出数量多、领域广、质量高的特点,创新源泉不断涌现,成果转化效率不断提升,体现出我区在“全面深度转型,高端绿色发展”新阶段,加快推进“高端的科技文化融合驱动体系”建设的新成效。

#### 简讯

●10月13日是国际减灾日,区民政局在八角街道八角北路社区开展了“防灾减灾科普知识与技能”讲座,讲座由民安救援队的专业

教师进行讲解,内容涉及地震、火灾等灾害发生时应该注意的问题和一些逃生的技巧,讲解现场发放了防灾减灾的宣传册。 白华

### 气象灾害防御常识系列(六):大风

在陆地,平均风速≥14m/s(风力达到6级以上)或阵风风速≥17m/s(风力达到8级以上)称大风,大风发生时可掀起大树,吹落果实、折断电线杆,还能倒房翻车、助长火灾等,危害我们的安全和生活。

大风天气要注意尽量少走高层楼之间的狭长通道,因为狭长通道会形成“狭管效应”,风力在通道中会加大,给行进中的行人带来危险。不要在广告牌和老树下长期逗留,有的广告牌由于安装不牢,在强大风力

的作用下有可能倒塌;而一些老树已经枯死,根基不牢,也有可能在大风天气中断裂。尽量少骑自行车,一旦侧风向骑行,有可能被大风刮倒,造成身体伤害。外出要携带口罩、纱巾等防尘用品,以免沙尘对眼睛和呼吸道系统造成损伤。如果正在开车时,应将车辆驶入地下停车场或隐蔽处。在房间里要关好窗户,在窗玻璃上贴上“米”字形胶布,防止玻璃破碎,远离窗口,避免强风席卷沙石击破玻璃伤人。 李辉 马莉 宋巧云

### 石景山区一周天气预报

预计16日至22日期间,石景山地区以晴到多云为主,其中18日~19日,受西南气流影响,扩散条件转差,空气污染气象条件等级为3~4级。20~21日受冷空气影响,天气转晴。具体预报如下:

- 10月16日(周四):晴间多云,21~8℃; 10月17日(周五):晴,23~10℃;
- 10月18日(周六):晴转多云,21~12℃; 10月19日(周日):多云间阴,19~13℃;
- 10月20日(周一):多云转晴,21~12℃; 10月21日(周二):晴,偏北风3、4级,18~7℃;
- 10月22日(周三):晴转多云,18~8℃; 敬请关注本区最新天气预报。

### 司机预防腰椎病四步曲

腰椎间盘突出是一种常见病和多发病,让很多中老年人受尽痛苦折磨。但是近几年,腰椎间盘突出不仅影响中老年人的身体健康,连很多年轻人也不放过。特别是每天与车为伴的司机,近几年的发病率逐渐上升,所以预防腰椎病很关键。司机如何预防腰椎间盘突出呢?下面北京长庚医院骨科专家给我们详细解答。

专家表示,司机对于预防腰椎病主要要注意以下几个方面:

一、开车时,把座位适当地移向方向盘,使方向盘在不影响转向的情况下尽量靠近胸前,同时靠背后倾角度以100度为宜,不要使后倾角度太大,并调整座位与方向盘之间的高度。座位过低双肩会有上耸的感觉,过高则易使腰椎过度过伸增加了腰部的负荷,诱发腰椎间盘突出症。

二、需尽量避免连续开车超过一小时。需要长时间开车时,宜中途停车休息5~10分钟,走出驾驶

室,到外面稍微活动一下,做一些腰部的活动保健体操。为了预防颈部的疲劳,还可同时做一些颈部活动保健体操,这样可在很大程度上避免或减轻颈腰部疲劳引起的颈腰痛。

三、对于汽车司机来说,坐的时间较长而活动少。预防腰痛常见的措施是加强自身保护,即加强颈腰部肌肉的功能锻炼,每天定期或休息时进行颈腰部肌肉功能锻炼,多参加诸如游泳等体育运动。

四、汽车发生故障,需要钻到车底修理时,如始终绷着下肢,就会使腰部过度后伸,工作时间一久,易发生腰部肌肉劳损现象。因此,在车底修理时,应把双腿屈曲起来,减轻腰部负担。

专家说,对于腰椎病的预防工作,各行各业要根据自己的致病原因进行针对性的预防和治疗,只有注意如何用腰,才能远离腰椎病的困扰。并且,腰椎病的治疗和预防同等重要,预防在患病之前和患病治疗之后尤其重要,要受到重视。

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363