

### 益家筑梦 服务家庭

# “公益绿主妇”活动获得好评



本报讯(通讯员丁玲)新年伊始,五里坨街道天翠阳光第二社区会议室里摆满了绿意盎

然、生机勃勃的芽苗菜。这是区妇联在五里坨街道开展的第一场“公益绿主妇”活动,活动邀请了绿主妇组织的老师为社区居民讲解阳台种植技术,该活动得到了社区居民的一致好评。据悉,五里坨街道、古城街

道、广宁街道已经陆续开展了各种具有指导性和实用性的家庭主题讲座,其他街道也按照计划正在筹备该项目的实施。由市级社会建设专项资金支持的北京市妇女社会组织联合型家庭综合服务及社会组织能力建设项目——“益家筑梦·携手成长”行动在石景山区正式启动。区妇联联合六家社会组织围绕家庭安全和家庭环保板块,依托社区妇女之家开展该服务项目。该项目为全区范围

内的21个社区、2000个家庭、6000名家庭成员,从生活品质、家庭环保、身心健康、安全教育等方面提供专业社会工作服务,来满足家庭成员多样化、多层次的需求。该项目提供家庭环保类服务11场次、家庭安全类服务11场次,累计提供社会服务22场次,以促进家庭及其成员的健康成长。



## 学习榜样精神 感受榜样力量

本报讯(通讯员王方丝)近日,八大处公园下发通知,以观看重播的方式,组织全体职工观看了由北京市委宣传部、首都文明办主办,北京广播电视台、北京人民广播电台、北京电视台承办的“2014北京榜样”颁奖典礼。十位“北京榜样”带给广大干部群众极大的震撼和启发,很多人都被他们的榜样故事感动得落泪。

“身为一个父亲,特别能体会到患病儿童家属对献血给自己孩子的人那种无法用语言形容的感激之情”,一位职工看到短片后哽咽地说。韩冰,一位普通的出租车司机,恪守承诺,热心公益,将自己的“熊猫血”9次无偿捐赠给白血病患者,深深打动了所有人,看着他消瘦的面庞,听着他平静的讲述获奖感言,职工们对这个无私奉献的小伙子肃然起敬,他简单的一句“互帮互助”,提升了整个社会的温度。还有肿瘤医院值得病人信赖的陈敏华医生、人称活字典的公交车乘务员、和孩子们“说悄悄话”的小学老师“郑妈妈”、见义勇为的人艺演员金汉……他们都是平凡岗位上的“小人物”,却因为“心系他人”而有了“大作为”,成为了北京的“大人物”。年轻职工们对孝老爱妻的退休干部照顾瘫痪妻子感触颇多,认为他诠释了“执子之手与子偕老”的爱情承诺,为年轻夫妻树立了榜样。

节目让大家记住了这些在荣耀殿堂里的北京榜样,还有很多默默无闻的英雄楷模,他们是我们的正能量,唤醒了人们的责任感,使社会主义核心价值观牢牢地刻在了我们的心里。



## 把握“新常态” 开创公园事业高端绿色发展新局面

本报讯(通讯员于婷婷)近日,区公园管理中心召开2015年工作务虚会,会议总结回顾2014年公园综合管理工作,并对2015年工作进行了谋划部署。

2014年,区公园管理中心按照区委政府的部署,认真扎实地开展党的群众路线教育实践活动,使公园系统全体干部职工的思想灵魂得到升华、党风政风明显改善。同时,紧紧围绕我区“全面深度转型,高端绿色发展”的战略和建设国家级绿色转型发展示范区的目标,着力推进公园管理各项工作。一是以惠民便民利民为己任,公园基础设施建设取得新进展,综合承载能力得到新增强;二是以改善环境品质为根本,生态环境和园林景观质量得到持续改善;三是以构建

治理体系为目标,资源保护管理和综合治理力度不断加大;四是以维护安全稳定为重点,服务保障能力和行业管理水平明显提高;五是以丰富民众生活为主题,公益文化活动策划与筹办更加普惠民生。

2015年,区公园管理中心将进一步统一思想,正确理解和准确把握“新常态”,树立敢于担当、励精图治、求真务实的良好作风,狠抓落实,努力开创公园事业高端绿色发展新局面。第一,着力推进党建统领的新常态。以党建工作统领中心任务,把从严治党责任落实到位,把教育实践活动整改任务落实到位,全面开创“党要管党、从严治党”的新局面。第二,着力推进公园载体功能建设的新常态。加大公园基础设施建设和改造提升力度,积极推进北京国际雕塑公园下沉广场修缮、古城公园景观改造提升等工程项目建设;进一步深化物联网在公园

管理等方面的示范应用,提升公园运营和应急保障能力。第三,着力推进生态文明建设的新常态。围绕治理“城市病”难题,加大对所属公园绿地、林区保护力度,深入实施公园绿化、净化、亮化、美化工程;深入推进生态性园林建设,启动实施公园精细化管理行动计划。第四,着力推进治理能力建设的常态化。加强依法治园建设,深入推进生态资源依法治理;持续开展公园环境综合整治行动,巩固工作成果,建立长效机制;进一步提高森林火灾防控能力,加快预警监测、通讯指挥、林火阻隔等基础设施的建设与应用;加大林木有害生物防控力度。第五,着力推进平安公园建设的新常态。巩固和深化信访代

理制,进一步提高协调化解信访矛盾的能力;积极推行公园安全生产标准化建设;加强游园秩序管理,采取有效措施整治各类扰序行为。第六,着力推进文化惠民建设的新常态。进一步丰富文化内涵、充实活动内容、创新活动载体,办好2015年北京国际雕塑公园新春文化游园会、第十二届玉兰文化节、第三届工艺美术非遗嘉年华等文化品牌活动,丰富群众文化生活,营造良好文化氛围。

## 拇外翻患者为何会患鸡眼

鸡眼的原因有很多,这让不少患者较为痛苦,那么这拇外翻患者为何容易患上这鸡眼症状呢,今天记者来到北京长庚医院,请医院拇外翻专家给我们详细解说。

专家说,鸡眼系足部皮肤局部长期受压和摩擦引起的局限性、圆锥状角质增生,俗称“肉刺”。长久站立和行走的人较易发生,摩擦和压迫是主要诱因,常常发生在足底、趾间、趾背和小趾外侧等长期受摩擦和压迫的部位。鞋子不合脚或过紧是引起鸡眼的常见原因。

专家表示,拇外翻患者在第2脚趾上方、脚掌、趾间处可出现鸡眼,那出现鸡眼的原因有哪些呢?

鸡眼为增生的角质层,形如圆锥体,一般为黄豆大小,且与周围境界清楚。其为淡黄色质硬斑,嵌入皮内,尖顶突入真皮中而压迫神经末梢,受压时可引起明显疼痛。

拇外翻患者因足部立足点发生改变,导致行走时的全身重量落在足部前端,导致前足负荷过重。脚掌长期受到挤压和摩擦,便会出现鸡眼;因拇

趾向内偏移,挤压第2趾,使第2趾抬高并位于拇趾之上。第2趾上方皮肤会受到鞋帮长期摩擦和压迫,便可出现鸡眼;足部结构出现异常,尤其是拇趾向内偏移,会对其余4趾造成不同程度挤压,导致其余脚趾间正常间隙遭到破坏,引起跖骨间不断摩擦,而易出现软性鸡眼(鸡眼为白色、较软),此现象多见于第4及第5趾之间;脚趾结构发生异常、足部立足点改变,均会使小脚趾受力过大且易受到鞋帮摩擦,长时间后便可出现鸡眼。

总之,拇外翻患者因足部立足点发生改变,会使脚趾部负荷过重及出现不同程度偏移。在鞋帮摩擦、长期挤压情况下,极易出现鸡眼。所以日常生活给要保护好您的双脚:1、在日常选择皮鞋时,一定要根据自己的脚型,选择舒适的样式。2、避免长时间穿尖头高跟鞋,平日穿鞋应尽量选用前部较宽的鞋,尤其是在运动或需长距离行走的时候。3、如果某些场合必须穿高跟鞋,回家后要马上换掉,并经常用热水泡足,缓解软组织的痉挛。

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363

## 《北京石景山年鉴(2014)》出版发行

由石景山区人民政府主办、区地方志办编纂的《北京石景山年鉴(2014)》,于2014年12月由中华书局出版发行。该书是2006年创刊以来出版的第10卷,全书采用分级分类编纂法,以条目体为主,由彩页、行政区划图、总述、特载、专文、大事记、正文、先进、统计资料、附录、索引组成。其中正文部分有栏目23个,分目133个,次分目188个,条目1975个,彩页60幅,图片167张,图表13个,共计129万字。

2014卷在编纂过程中,编辑部始终围绕“全面、真实、有特色”的质量要求,作出多方面努力。一是创新组稿方式。去年2月下征集通知,除全区156家机关、事业单位与主要驻区企业报送的文字稿80万余字,74家供稿单位报送的照片581张以外,编辑部利用权威报纸、期刊等各种传播媒介上的有用信息,努力丰富资料门类,充实条目内容,另外查阅40万余文字资料,查找《石景山报》提供的4000余张照片。二是推敲条目细节。对年鉴稿件进行反复自查和复查,经过六校六改,

使条目编写新颖精炼、遣词造句严谨规范、正文图片合理配置,及早形成年鉴样本送交出版社审阅。三是优化编纂流程。制作详细的年鉴编纂流程图,按照阶段、时间、期限、工作内容、执行标准、执行人、负责人等内容系统把握年鉴工作,成就年鉴品质。

区志办吸收去年4月开展党的群众路线教育活动时征求的意见,将2014卷增印了500册,区两会期间发到每位人大代表和政协委员手中。同时,增加了年鉴交流范围,与全国30余家优秀年鉴、特色年鉴建立联系,并达到市内16区县的全覆盖。

本年鉴为社会各界了解石景山、走进石景山、研究石景山提供了一个重要依据,并为今后的编史修志工作积累了资料。该部年鉴已被北京市地方志办公室推荐参加全国方志系统第三届年鉴质量评比。  
杜京珊

