

区委党校创新开展 党风廉政宣教月活动

本报讯(通讯员李永丰)按照区委和区纪委的部署要求,石景山区委党校围绕“把握新常态,筑牢生命线”教育主题,结合实际、着力实践、突出实效,圆满完成了党风廉政建设宣传教育月活动。

一是结合实际细化了活动安排。由常务副校长第一时间作了动员部署,明确了活动步骤、活动内容、活动要求以及活动的组织主体与参与主体,使全体教职工做到心中有数、节点明确;同时,把党风廉政工作延伸到主体培训班次中,梳理了“主体培训班次纪律规定”等管理制

度,把“提素质,尽全力,扬仁爱”的特色校园文化与廉政文化结合起来,与推进廉政风险防控管理结合起来,与推动党校事业科学发展结合起来。

二是着力实践完成了规定动作。校委班子学习了《摘编》,选听了《信仰建设与精神家园》等主题课程,撰写了《以四个始终把落实从严治党新要求》并发表在《共产党员网》上;常务副校长与其他校委班子成员、校委班子与分管科室、各科长与科室职员层层签订了主体责任书,强化了责任意识 and 责任担当;常务副校

长结合“三严三实”专题教育,为全校教职工讲了一堂作风建设廉政党课,筑牢了党风廉政建设的“防火墙”;组织各科室围绕如何推动“十要十不准”要求落实,召开了座谈会,沟通情况,交流经验,切实强化了守纪律讲规矩意识;组织教职工和处级班一起参观了北京市反腐倡廉法制教育基地,借助《中纪委监察网》、《北京纪检监察网》和《方圆石景山》微信,学习了反腐倡廉精神,用反面案例引以为戒。

三是突出实效创新了宣教载体。自主开发了“井冈山精

神”、“延安精神”、“西柏坡精神”、“沂蒙精神”4讲“红色基因系列课”,已经在“社区党组织书记培训班”等班次中展开巡讲,用强化“红色基因”增强自我净化能力,预防贪腐;利用《石景山区委党校》网站和《校院工作》专刊,及时刊发廉政宣传信息,加强了思想引领;在处级干部、女干部、科级干部等班次中累计设置了10余讲涉及党风廉政的课程,提升了廉政课程比例,同时还在科级干部培训班中开展了“廉政自省格言”活动,创新了教育形式,切实增强教育的针对性和实效性。

“档案馆日”系列活动 走近档案 体验互动

本报讯(记者陈芳菲)6月9日是“国际档案日”,以“档案——与你相伴”为主题的石景山区第七届“档案馆日”活动在区档案馆隆重举行,数百位“老石景山人”走进档案馆参观体验,感受档案相伴的快乐,同时在古城民俗馆、万达广场、古城公园及部分社区还设立了分会场。

当日开展了“档案见证高端绿色发展”、“古城民俗展”档案展览展示、“烽火岁月”——抗战胜利70周年纪念、“档案伴您一生”、“民生档案互动查询体验”等形式多样、内容丰富的特色活动,带领观众走进了档案的世界。

在活动现场,观众们观看了专题展览,感受到石景山区在高端绿色发展过程中发生的巨大变化;在民生档案互动查询体验中,观众们可以现场调阅个人学籍、招工、婚姻、建房等档案,切身感受到档案伴随百姓的一生;在档案馆中还可以参观反映我区历史和成就的实物档案,使大家直观地感受档案见证历史的作用,了解区域历史文化,激发热爱家乡、热爱生活的美好情感。

告别沙眼盲 关注眼健康

本报讯(通讯员刘会生 刘艳斌)在第20个全国“爱眼日”来临之际,区残联、区盲协与中国中医科学院眼科医院联合举办了一场“告别沙眼盲,关注眼健康”的知识讲座。来自老山、八宝山及鲁谷三个街道(社区)的视力残疾人及家属90余人参加。

活动中,中国中医科学院眼科医院眼科专家轮流上台授课。专家给出的穴位自疗法和治眼病简易中医偏方,受到大家欢迎。在门诊大厅一侧,眼科主任亲自用仪器为参加讲座的残疾人和社区居民查眼疾,受到残疾朋友的一致好评。讲座中,区残联现场还发放了知识手册。

●为有效防范非法集资和非法证券经营活动,八宝山街道三山园社区按照街道和北京市打非工作小组办统一部署,于6月至8月开展“防范打击非法集资”宣传活动。6月3日,社区工作人员在辖区宣传板上张贴《关于北京市开展打击非法集资专项整治行动的通告》,向广大市民宣传非法集资的知识和危害。近年来北京地区非法集资案件呈高发频发态势,严重损害人民群众的财产安全,对社会秩序产生严重影响。本次活动旨在提高居民识别风险力,保证个人资产安全,引导群众自觉抵制、识别非法集资,切实维护辖区金融稳定,对保护居民切身利益起到积极作用。
王春明



世界无烟日 广场献爱心

本报讯(通讯员武伟)日前,在世界卫生组织发起的第28个世界无烟日期间,为了提高人们对烟草危害的认识,共建无烟环境,医联体办公室会同社区科、医联体合作医院远洋山水社区卫生服务站、体育馆社区卫生服务站、永乐社区卫生服务站及石景山医院临床科室,在远洋山水物业的支持配合下,在远洋山水社区广场举办了以“世界无烟日”为主题的大型义诊活动。医联体办公室组织了优秀的医疗团队参加这次义诊活动,为百姓送去爱心。

义诊的科室有骨科、中医科、内分泌科、风湿免疫科以及医联体各合作医院的全科医师。义诊当日,医疗团队为社

区居民进行了义诊、宣教,并且免费测血糖100人次,骨密度检测50人次,发放石景山医院医联体内免费(专家、专科、普通号)挂号单、医联体内双向转诊手册、吸烟有害健康手册、健康宣教手册。

此次活动把烟草的危害和戒烟的科学方法传播给大家,呼吁百姓积极控烟。义诊进社区,奉献爱心,受到当地居民的一致好评及认可,石景山医院会尽自己所能,回馈社会。希望能够通过本次义诊活动,唤起当地百姓的健康意识,传播健康理念。

苹果园街道举办第十届广场舞大赛



本报讯(通讯员王鹏)6月10日,苹果园街道在海特广场百姓大舞台隆重举行“第十届海特杯”广场舞大赛,来自社区的16支代表队,近300名选手发扬了团队精神。

为全面贯彻党的十八大精神,推动文化大发展大繁荣,积极构建地区高端普惠的文化生活体系,苹果园街道把广场文化作为一种“文化惠民 品质为先”的标志性品牌活动,大力推广并常年

开展。街道已经连续9年举办“海特杯”广场舞大赛,弘扬我国传统美德,促进社会和谐。该项活动年年有创新、届届有亮点,深受百姓喜爱,在社区中发展为一项独具特色的广场文化活动。

苹果园街道将继续推进地区文化事业的发展,打造特色文化阵地,实施群众文化品牌发展战略,为提高我区全民文化活动的影响力做努力。

乳腺癌到底离我们多远

近年来,乳腺癌已成为对妇女威胁最大的疾病,其发病率呈上升趋势,发病率位居大城市妇女肿瘤的第一位,乳腺癌是临床常见的恶性肿瘤之一,且发病年龄越来越趋于年轻化,严重危害女性的身心健康。

乳腺癌的病因目前尚不明确,可能是遗传、免疫、各种理化因素以及生活方式等多种因素综合作用的结果,如何做到乳腺癌的一级预防,对暴露有危险因素女性适时的定期体检和早期筛查,这将对降低乳腺癌的发病风险具有重大意义。

哪些人容易患乳腺癌呢?有文献显示:吸烟者患乳腺癌的风险是不吸烟者的

15倍之多,吸烟史是相关的危险因素,但国内女性主动吸烟者少,多为被动吸烟,由于烟雾中含有芳香胺等大量有害物质,加大了乳腺癌的患病风险,所以女性朋友要远离二手烟;还有女性朋友多次流产后,缺乏晚期胎盘产生的大量雌三醇,不能消除雌二醇和孕酮对乳腺上皮的保护作用,使增殖期乳腺上皮缺乏激素保护,同时又对致癌物质敏感,长期刺激增加癌变的危险性因素;研究还发现文化程度与乳腺癌的发生也有相关性,文化程度越高患乳腺癌的风险也越大,职业也以干部职

工的发生率较工人农民发病率高,究其原因可能是这部分患者要面对更大的工作和生活压力,精神长期高度紧张,生活不规律,日常活动量不足以及晚婚晚育等因素有关;研究还显示,较多的生育次数可降低乳腺癌的发生风险,哺乳是对乳腺癌患者具有保护性作用的因素,在哺乳期雌激素和催乳素的变化一定程度上能够阻止乳腺癌的发展,哺乳能够促进乳腺组织发育完善,在推迟有排卵的月经周期,使乳腺细胞处于成熟时间较长,体内雌激素水平较低,不易发生癌变。未哺乳患者在其生育时分泌的乳汁样物质不能及时排出导管,而长期的慢性刺激可能使乳腺导管反复发生炎性改变,由此增加了乳腺癌的发生率。还有文献报道认为经常参加

体育锻炼的女性要较不活动的女性患乳腺癌的几率要低,坚持适度的体育锻炼,能够提高机体的免疫力,降低乳腺癌的发病风险。

其实乳腺癌并不可怕,只要我们日常生活中注意三点,第一,要学会自己定期观察乳腺外观学会自我检查的方法;第二,如果乳头出现流水,乳腺塌陷及疼痛等症状时要及时就诊;第三,每年定期体检,特别是对那些有乳癌家族史和高危因素的人群尤为重要。

总之,学会健康的生活方式才能畅享快乐的生活!

北京大学首钢医院神外乳腺科