

# 书香乐活“阅”动一夏

本报讯(通讯员刘佳)假期是石景山区少儿图书馆的小读者们最开心的时光,为了让孩子们能以轻松、愉快的方式在活动中感受阅读带来的快乐,学习到丰富的课外知识,区少儿图书馆精心策划了一系列符合小读者年龄特点和喜好的主题活动。

经典品牌活动“小小书虫俱乐部”面对的是6岁以下的学龄前儿童读者。“我爱机器人”、“小豆豆”艺术馆手工坊、亲子读书会、新书推荐会、“安妮花”亲子阅读……区少儿图书馆从科学普及、艺术绘画、英语启蒙、书籍阅读和绘本赏析等多个方面着手,根据低龄小读者好奇心强,善用视觉、触觉和听

觉感知新鲜事物的特点,以生动、活泼的表现形式引导他们走进图书馆的世界。

兴趣小组以课外兴趣为线索,将有相同爱好的小读者聚集在一起。“小叮当”手偶剧场自90年代诞生以来,经过十几年的发展,目前已培养小演员50余名,并多次在馆内大型活动和区电视节目亮相。VEX IQ机器人是区少儿图书馆今年最新引进的科普设备,其兴趣小组主打科技牌,8岁以上儿童读者经过简单学习培训便能操作,是广大青少年和指导老师进行STEM(科学、技术、工程、数学)教学的优秀平台。此外“布克”故事小达人也是今年新亮相的兴趣小

组,意在通过对6岁以下的小组员进行培训,最终使他们把绘本中的故事自主呈现在舞台上,以表演的激发阅读兴趣。开心DIY兴趣小组已经陪伴着青少年读者走过了4个寒暑假,它以锻炼中小学生动手能力为主要目的,通过拼插纸模型来培养组员的耐性和抗挫折能力。

为了给小读者们提供更多更广泛的优秀展示平台,2015年区少儿图书馆借力“红领巾”读书活动和“全国少年儿童阅读年”的契机,在暑假期间陆续推出绘本创作大赛,“我的藏书票”设计大赛,名著新编短剧大赛,“我给孩子讲故事”大赛,全国“我爱我家”书香家庭阅读微电影大赛,以及“寻找最美读书

故事”征文比赛,“用声音传播经典”——全国少年儿童中华经典诵读大赛等。引导广大少年儿童了解中华优秀传统文化知识,传承国学经典文化,感受汉语言的无穷魅力,从而增强对我国优秀传统文化的认同和自信。

书香社会,“悦”读生活,与书为伴,“阅”动一夏。“以弘扬中华优秀传统文化为主题,打造区域整体文化品牌;以深入挖掘历史文化内涵为抓手,打造自有阵地品牌;以“红色基因、绿色发展、金色梦想”为主题,打造区域文化品牌。”区少年儿童图书馆将用异彩纷呈的暑期主题活动为我区青少年儿童献上一场丰富的文化盛宴。

## 区食品药品安全委员会召开第二次全体会议

本报讯(通讯员董静)7月21日,区食品药品安全委员会召开2015年第二次全体会议。会上传达了中央和北京市对食品药品安全工作的重要讲话和批示;总结我区上半年食品药品安全工作,部署下半年工作,并对新《食品安全法》进行了解读。区委常委、副区长、食药安委副主任田利跃,全区34家食品药品安全委员会成员单位主管领导参加了此次会议。

田利跃从强化源头治理、规范执法行为、加强监管能力强调了食品药品安全工作的重要性和紧迫性。特别是卫生计生、集经办、公安、质监、工商、食药监等食品药品安全主要成员单位要做好第15届国际田联世界锦标赛和中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年纪念活动的食品药品安全保障工作。

## 我区穆斯林群众欢度开斋佳节

本报讯(记者佟阳)7月18日是穆斯林的传统节日“开斋节”,石景山清真寺举行开斋节庆祝活动,共有1000余名各族穆斯林群众参加。区领导种磊、石玉贵、司马红、刘建国等出席庆祝活动,慰问广大穆斯林群众,感谢他们在促进民族团结与宗教和谐、维护社会稳定中所作出积极贡献。

为改善慈善寺冯玉祥将军事迹陈列室照明条件,7月27~31日将对照明设备进行升级改造,施工期间展览暂停对外开放。特此公告。

## 同叙鱼水情 共筑中国梦

本报讯(通讯员张琳)7月21日,五里坨地区纪念抗日战争胜利70周年暨庆祝建军88周年军民双拥共建联欢会隆重举行。来自军地双方的220余名演员为地区官兵和群众带来了大合唱、独唱、相声、小品、舞蹈、跆拳道、器乐合奏等精彩纷呈、激情飞扬、气势恢宏的节目。区领导李文起、高洪雁、司马红、刘建国和区相关部门领导,以及五里坨地区街道和驻地18个团以上部队首长参加了联欢会。

联欢会在歌舞《和谐中国》中开场,社区的阿姨们载歌载舞,将和谐与快乐带给每一名观众。一个个精彩的节目让全场观众陶醉、沉思。最后一曲大合唱《走向复兴》掀起联欢会的高潮,唱出了中华儿女的心声,唱出了五里坨地区广大党员群众、驻地官兵建设家乡、推动地区发展的坚强信心和决心。



综合新闻投稿邮箱 nakuzai@126.com

## 我区相关单位部门参加防汛演练

本报讯(通讯员郭建超 王璐)7月20日下午,市防汛指挥部召开主汛期防汛部署动员会暨永定河流域防汛综合演练,石景山区设分会场。区防汛办、区永定河管理所及巴威公司作为参演单位参加了演练,并顺利完成指定任务。

演练中传达了区领导对主汛期防汛工作的指示,要求各防汛单位一是要进一步提高

防汛工作责任意识,落实汛期24小时值班、领导带班制度;二是要熟悉预案,特别是领导班组成员,要知道应急处置基本程序,重点防汛部位的位置、抢险队伍部署情况;三是要加紧完成小型消隐工程,未完成工程要做好应急处置预案并加强巡查值守;四是要检查防汛物资储备,做好各项设备的维护工作,关键时刻要拉得出、用得上。

## 我区在全市范围内率先划定生态红线

本报讯(记者宋光镇)近日,我区初步划定了区域生态红线保护范围,成为了全市范围内率先划定生态红线的区县。

通过专家评审会,来自中国科学院、中国环境科学研究院和中国科学院大学等研究机构的专家提出了五条评审意见:一是指出生态红线是高压线,红线内范围是禁区,要体现出生态红线对环境质量保障的底线作用;二是要更加贴近地区实际,按照生态要素等层次系统分析环境现状;三是要更加突出生态敏感区、脆弱区的保护与规划;四是要合理

确定范围,科学预留发展空间;五是要做好区域内绿化、水域等规划的衔接与融合。

区环保局从我区实际情况出发,结合专家评审意见,划定了33.36平方公里生态红线保护范围,占全区总面积40%,并确定了综合生态功能区、风景名胜、公园绿地等10个生态红线类型。通过提高红线内区域林地质量、加强城市公园绿地建设等进一步提升辖区生态建设水平的工作,构建“一带、两区、八廊道、多节点”的生态保护红线网络,和道路防护绿地等带状生态空间。

## 我区将开展全国1%人口抽样调查

本报讯(通讯员朱婷)2015年我区全国1%人口抽样调查暨年度人口抽样调查的时间为11月1日零点,7~8月将进行调查试点工作,10月底开展摸底工作,11月正式入户调查。今年人口抽样调查具有涉及面广、调查方式新颖、调查项目全面等特点。全区共抽

中社区居委会120个,占全区社区总数的80%;国家样本将采用调查员手持电子终端设备(PDA)入户登记与住户使用互联网自主填报相结合的方式,北京样本仍然采取纸质调查表登记的方式;调查增加了调查对象职业情况、就业失业情况的调查项目。

## 石景山区一周天气预报

预计未来一周石景山区多雷阵雨天气。具体预报如下:

7月23日(周四):多云转阴有雷阵雨,30~21℃;7月24日(周五):晴转多云,32~21℃;7月25日(周六):多云转阴有雷阵雨,32~22℃;7月26日(周日):多云转阴有雷阵雨,31~23℃;7月27日(周一):多云转阴有雷阵雨,32~24℃;7月28日(周二):阴有雷阵雨转多云,31~24℃;7月29日(周三):多云转阴有雷阵雨,33~24℃。敬请关注本区最新天气预报。

## 拇外翻不及时治疗会产生哪些危害

拇趾外翻是指脚拇趾向外偏斜,超过了正常的角度。从其发病原因来看,大约有50%的拇趾外翻者有家族遗传史,随着年龄的增长,时间的推移,拇外翻的程度会越来越严重。

那么,拇外翻如果不及时治疗会有哪些危害呢?北京长庚医院拇外翻专家给我们具体总结了以下几点:

1、随拇趾外翻程度的加重,第1跖骨头处受挤压、摩擦加重,局部滑囊增厚,骨赘增生形成大骨拐,前脚明显变宽。

2、由于长期摩擦,第一跖骨头内侧软组织增长、肥厚,局部产生无菌性炎症形成滑囊炎(临床上称为“拇囊炎”),并出现严重的疼痛,而影响行走。

3、由于拇趾向外侧偏斜,将第2趾背起,其余足趾受到来自鞋外侧的挤压,造成2-4足趾像鸡爪子一样的畸形,这样足趾背侧受摩擦,可形成鸡眼,最多见于2、4足趾背侧;同时,由于足趾畸形,将跖骨头压低塌陷,又会在跖骨头足底部形成脚垫,鸡眼,会有严重疼痛,并反复发作,影响生活。

4、由于前足变宽,横弓塌陷,行

走时会出现足外翻的情况,导致踝关节负重面的改变,造成踝关节的创伤性炎症,出现疼痛,甚至影响到膝关节、髋关节以至腰部。

5、由于前足变宽,横弓塌陷,足部缓冲震荡以及足部弹跳能力下降,这些人的运动能力受到严重影响。

“拇外翻”不但影响美观,而且这种疾病还是腰、膝、颈等退行性病变的元凶之一,对健康大大不利。那日常生活中该如何保健呢?

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。特别是处在生长发育期的青少年,脚在不断地发育、长大,更不适合穿窄小的尖头鞋子。

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,并经常用热水泡脚,缓解软组织的痉挛。

4、当发现有拇外翻畸形时,最好及早防治,这样,不仅能够延缓拇外翻恶化的程度,并且可以有效地预防一些并发症的发生。

北京长庚医院健康教育知识普及

健康热线:010-88296363