

# 北京国际太极柔力球交流大会召开



本报(通讯员贺琼瑶)为增进北京市、石景山区与世界各国城市的友好交流,拓展民间交往渠道,推广我国民族体育项目——太极柔力球在海外国家的普及,7月26日,“2015北京国际太极柔力球交流大会”在石景山体育馆隆重举行。

此次交流大会邀请了来自中国、俄罗斯、日本、美国、泰国、尼泊尔、中华台北、香港、澳门等9个国家和地区,包括来自北京、天津、陕西、湖南等省(直辖市)共59支代表队,600多名运动员参加展演和比赛,吸引了近千名柔力球爱好者欢聚北京,以球为媒、广交朋友,弘扬中华文化精神,充分彰显了大会“以球会友 情传五洲”的主题。

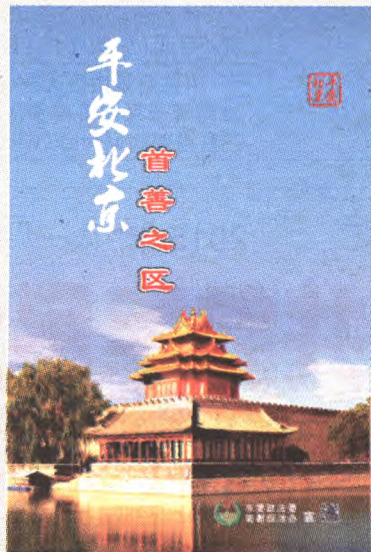
大会分为展演和竞赛两部分。其中,北京、天津和香港等多支残疾人柔力球代表队表演了精彩的柔力球套路,日本太极柔力球协会代表队、中华台北柔力球协会代表队、香港柔力球联合会代表队

和中国国际广播电台外籍专家代表队等队伍参加了太极柔力球规定套路和自选套路项目的比赛,充分体现了这次交流大会国际性与群众性并存的观念。太极柔力球将中华传统太极理念与现代球技运动相结合,是一项老少皆宜的大众性体育运动项目。比赛中,运动员们舒展的动作、优美的姿态以及球拍间轻盈翻飞的小球,都展现了太极柔力球的独特魅力。

国之交在于民相亲,此次大会以柔力球为媒介,通过民间的相互交流,促进了不同城市、国家间人民的友好交往,同时也进一步提升了我区的知名度。

## 平安北京

近日,北京市委政法委、首都综治办发布平安北京宣传海报。分别是以“平安北京—人人共建、平安北京—人人共享、平安北京—首善之区”为主题。



●7月20日晚,苹果园路与苹果园大街交汇处路口处道路发生塌陷。事故发生后,区城管委、区交通支队、区市政所等相关单位迅速展开应急处置工作,为避免次日早高峰路面塌陷给居民出行带来影响,连夜进行抢修工作。凌晨3点恢复道路通车,没有造成人员伤亡和财产损失。区城管委第一时间召开管线产权单位应急处置协调会,查明断点、漏点并组织抢修,区市政所对该路口地下进行雷达检测,勘察事故原因,区交通支队统筹安排各管线产权单位于夜间开展抢修,确保百姓出行畅通。沈成勇 王璐

## 专项救助 圆梦未来

本报(通讯员王进)为加强我区高端民生体系建设,促进社会和谐,区红十字会结合“博爱在京城”募捐救助与我区实际情况设立了“圆梦未来专项救助金”。该项目是区红十字会与游乐园向全区社会各界、各企事业单位募集善款建立起的人道公益救助项目,主要用于解决我区困难家庭子女上学、看病等问题。启动仪式上,区领导向石景山游乐园颁发了荣誉证书。

圆梦未来专项救助金的创新之处在于,以前企业向红十字会捐款是一次性的,本次捐助项目由红十字会和游乐园共同发起,建立了长效机制,由专门委员管理这笔资金。区红十字会和游乐园将密切协作、共同管理这个项目,接受政府审计和社会监督。



石景山游乐园在启动仪式上爱心捐款50万元。

综合新闻投稿邮箱 nakuzai@126.com

## 区总工会为一线职工“送清凉”

本报(记者徐巍 通讯员张磊)7月28日,区领导晋秋红、石玉贵、司马红、刘建国及区总工会相关负责人与部分爱心市民代表一同前往区环卫中心,看望并慰问了在高温酷暑下坚守岗位的一线环卫工人,并为他们送去了防暑降温慰问品。

区领导对在酷暑中坚守岗位、艰苦战斗的职工表示感谢,并再三叮嘱环卫工人在夏季高温时段一定要注意防暑降温。同时指出,当前我区的高端绿色发展战略已经进入重点突破阶段,城市管理体制改革已经纳入全国综合行政执法体制改革试点,对于区域的环境面貌提出了更高的要求,希望广大职工能够主动融入全区发展的大局中来,继续克尽职守,为全区的环卫事业发展作出新的贡献和成绩。

此次“送清凉”活动,区总工会还将为市政管委、建委、环卫和园林局等单位的一线职工共计1万余人送去防暑降温慰问品。特别制作的京卡宣传折扇将发到每一位会员手中,折扇上针对京卡现在的一些免费和优惠服务做了简单的介绍,让职工不仅感受凉爽还能了解京卡的作用。

据悉,今年区总工会开展的“送清凉”活动加大了资金的投入,同时扩大了服务职工的覆盖范围,不仅对持有京卡·互助服务卡的工会会员发放清凉包及折扇,还对工作在一线的外来务工人员 and 临时工也配发慰问品和清凉包,惠及职工5万余人,做到一线职工全覆盖。

## 学习沟通技巧 让志愿活动“年龄无障碍”

本报(通讯员李甜甜)近日,乐龄老年社会工作服务中心组织“青年志愿者年龄无障碍”活动,旨在让青年志愿者学习与老人沟通的技巧,学会换位思考,了解“年龄无障碍”的具体内容,以便今后更好地为老人服务。

每位志愿者穿上老人体验服,分为三组,完成三个任务,分别是:在楼道里上下楼梯走一圈;在戴老花镜的情况下找出几块钱的物品和零钱;戴胶皮手套使用筷子挑出几颗红豆和绿豆。任务完成后,志愿者们表示在亲身体会老年人在生活中的不便和困难后,以后会更加包容、关照老年人。

体验结束后,乐龄工作人员分析了当今社会老人的几种状态和问题,以及为解决这些问题所采取的办法,并就“如何与老人有效沟通”进行了简单的培训。青年志愿者们通过半天的体验和培训,切实体会到了老年人在生活中力不从心,同时掌握了一些与老人沟通的技巧,对乐龄老年社会工作服务中心的各项工作也有了进一步认识。

## 了解骨质疏松的五大因素

### 1. 生活方式

适当的体力活动与年轻阶段的骨峰值的形成有关,缺乏体力活动或运动过度者均易发生骨质疏松症;长期大量吸烟可直接导致骨丢失加速;酗酒者和长期中等量饮酒者骨密度较低和骨折的危险性增加,可能的机制为酗酒导致肝脏疾病,从而影响钙的代谢,且酗酒者跌倒的机会增加,更增加骨折的危险性;有研究报告长期饮用咖啡可能增加尿钙的丢失,继而降低骨密度和增加骨折的危险性;高钠饮食时,当钠经肾脏排泄时可导致钙的被动丢失,也可能与骨丢失有关。

### 2. 钙摄入不足

钙是骨质中最基本的矿物质成分,在骨形成期,适当的钙摄入对获得理想的骨密度峰值是必需的。足够的钙和维生素D的摄入有助于降低生命后期骨丢失的速度和骨质疏松性骨折的危险。在老年人群中,营养不良和阳光暴露少可导致钙和活性维生素D的缺乏。

### 3. 遗传因素

调查和临床研究发现遗传因素对年轻时骨峰值的峰值高低、随后的骨质丢失速度和骨质疏松症的形成有重要影响。有腰椎和髋部骨折史的绝经后患者的女儿(绝经前)与没有此家族史的

同年龄女性相比,前者腰椎、股骨颈处的骨密度低于后者;年轻女性的骨密度与其母亲的骨密度显著相关;有关双胞胎的研究也显示遗传对骨量的获得和骨丢失的速度有一定的影响。年轻时骨峰值相对低水平和随后骨质丢失速度快的患者易发生骨质疏松。

### 4. 年龄与性别

年龄相关的骨密度降低和骨强度减弱是多种类型的骨折,尤其是髌部和椎体骨折随年龄增加的主要原因。有研究显示在50岁之后,年龄每增加5~10岁,各种骨折将增高1倍,这在女性当中表现得更为明显,白人妇女较黑人妇女更常见,亚洲人介于二者之间。绝经后妇女骨丢失率一般每年约1%~2%,但在绝经开始后的5~8年内,可高达3%~5%,一些人在70岁后可能再次增加,女性在整个生命周期中,骨密度降低的幅度可达50%;男性在骨峰值获得后,骨丢失率相对较低,每年约为0.2%~0.5%。

### 5. 其它

营养不良、神经性厌食和过度运动性闭经(均可导致体内雌激素水平降低或缺乏)对骨峰值的形成也产生不良影响,尤其在青少年阶段;身材矮小者也易发生骨质疏松症。

## 石景山区一周天气预报

预计未来一周石景山区多降水天气并伴有雷电。具体预报如下:

- 7月30日(周四):阴天间多云有中雨,伴有雷电,29~22℃;
- 7月31日(周五):多云转阴,29~22℃;8月1日(周六):多云转阴有雷阵雨,29~23℃;
- 8月2日(周日):多云转阴有中到大雨,伴有雷电,30~22℃;
- 8月3日(周一):阴有中到大雨,伴有雷电,28~22℃;
- 8月4日(周二):阴天间多云有雷阵雨,29~23℃;
- 8月5日(周三):阴有雷阵雨转多云,28~23℃。敬请关注本区最新天气预报。

北京长庚医院健康教育知识普及

健康热线:010-88296363