

香港青年人才到我区学习交流

本报讯(通讯员冯臻)为进一步加强京港青年人才合作,促进香港青年对国情的了解,7月29日~8月2日,应石景山区青年联合会邀请,香港深圳社团总会青年委员会46名青年代表来京开展青年骨干国情研习班交流活动,献策京港两地互促发展。

几天的学习交流活动中,香港深圳社团总会青年骨干国情研习班的各位学员参观了中关村石景山园、京西创业公社,了解石景山区青年创业情况;走进北京现代汽车工厂,感受现代汽车科技化、智能化相互融合的生产理念;参观故宫、国博、国子监、天坛、八达岭长

城、八大处公园等首都名胜古迹,领略中华民族传统文化的博大精深;观看天安门升旗仪式,高唱国歌,共同接受爱国主义教育;走进清华大学,听取“京港互促发展”主题讲座,深入了解两地经济发展现状及互促发展趋势。

紧张的行程伴随着丰富的收获,8月2日,区青联举行交流活动结业仪式,区委常委、组织部部长晋秋红,北京市青年联合会秘书长郑品石出席结业仪式,学员们回顾了交流过程,展望了京港两地青年交流事业的美好未来。晋秋红对加强我区与香港青年社团交流提出了希望,希望京港两地增

了解、加深情感、加强合作,为两地共同发展贡献智慧和力量。

此次京港交流活动,是我区青联推动两地交流的新进程,香港青年人才对北京的新变化、新发展也有了直观的感受。京港两地青年在文化、科技、创业等领域的深入沟通交流,进一步推动了两地青年在共赢合作上



迈向深层次、大平台,也进一步加深了两地青年对祖国、对民族的认同感和对两地美好前景的坚定信心。

我区新增14家医疗保险定点医疗机构

本报讯(通讯员薛枫)近日,经市人力资源和社会保障局批准,我区北京联科中医肾病医院、北京燕都医院等14家医疗机构被认定为北京市医疗保险定点医疗机构。其中医院5家,社区卫生服务站8家,养老机构内设医务室1家。

50个工作日内,14家定点医疗机构将陆续完成医院信息系统改造、医保网络对接等工作,经市人保局验收通过后,具备“持卡就医、实时结算”条件的,将与市医保经办机构签订《北京市基本医疗保险定点医疗机构服务协议书》,参保人员在新增的定点医疗机构发生的符合基本医疗保险规定的医疗费用,即可纳入基本医疗保险基金支付范围。我区也将继续加强对新增定点医疗机构的工作指导和监督管理,提高医保基金使用效益,保障参保人员基本医疗需求。

●8月8日是全民健身日,据悉,北京市第十届全民健身体育节系列活动——2015年石景山区全民健身嘉年华将在国际雕塑园举行。本次活动设置了自行车文体专区、民族民俗项目、大众健身项目、民俗趣味运动会等四大板块,传统与时尚相结合,有自行车区域的障碍赛、家庭亲子赛;代表中国传统文化的中幡表演、石锁表演、舞龙舞狮等;还有时下流行的动感单车、指压板、腕力大擂台、KT足球、三分投篮等;更有抽陀螺、滚铁环、跳房子、抓羊拐、撒棍等20多项民俗传统项目等待广大健身爱好者来体验。活动旨在为辖区居民搭建快乐健身、互动交流、文化体验的平台。贺琼瑶

整治环境秩序 建设美好家园



本报讯(通讯员唐志远 岳超)据了解,每到晚上七八点钟,古城地铁A口附近就被无证照的摊贩占据,居民反映强烈。为切实维护古城地铁周边环境秩序,为居民营造优质出行和生活环境,古城街道办事处充分发挥属地作用,协调公安、交通、城管、执法大队、食药监局、消防等部门对该地段非法游商进行联合执法行动。7月31日晚7点~10点,各部门联动出击,当晚执法人员共暂扣烧烤车7辆、水果车1辆、黑摩的1辆,出动人员118人、车辆28台。为固化治理成果,由公安、城管和街道执法指挥中心工作人员联合盯点执法,消除执法的“真空时段”。此外,街道将在辖区内开展宣传教育活动,营造人人参与城市环境秩序建设的良好氛围,呼吁居民远离不洁食品,共同参与到建设美好家园的行动中。

综合新闻投稿邮箱 nakuzai@126.com

区国资委系统加大与京津冀地区产业对接力度

本报讯8月5日,区国资委与河北省承德市国资委召开了前期沟通交流会。会上,双方就各自区域国资国企系统的基本情况、产业特点及发展现状进行了介绍。在了解承德市在河北省内土地面积最大、历史文化最厚重、生态环境最优、水资源最丰富、资源最富集、区位优势特殊的“五最一特”的优势,及重点发展的八大产业方向后,双方表达了进

一步加强合作、建立沟通协作机制的合作意向,并就推动休闲娱乐领域品牌及管理输出,加强酒店领域合作,加强房地产开发领域股权合作、促进股权多样化发展等多方面进行了具体沟通和洽谈。区国资委今后将加强外界沟通,并围绕全区高端绿色发展战略,积极适时拓宽京津冀地区产业对接领域。

区民政局组织开展纪律作风情况自查整改工作

本报讯(通讯员罗兰)近日,区民政局组织开展半年纪律作风情况自查整改工作,全局各科室、所属事业单位对照《纪律作风情况检查事项表》,逐项检查个人和部门存在的问题和不足,并制定相应的整改措施,各分管领导和局主要领导对各部门整改情况及时进行督促和指导,确保整改落到实处。

今年,区民政局全面适应从严治党新常态,以“规范管理建设年”活动为抓手,结合“三严三实”专题教育和“为官不为”等三项专项整治工作,狠抓纪律作风建设不放松。一是强化学习教育。结合“三严三实”专题教育,分专题开展学习教育活动,做到思想统一、目标明确。组织学习《习近平谈治国理政》、《领导干部违纪违法典型案例警示录》、等文献;组织观看谷文昌、杨善洲等优秀共产党员先进事迹教育片;邀请北京市民政局系统援疆、支援鲁甸灾区民政干部先进事迹报告团进行宣讲;组织参观冀热察挺进军司令部

旧址陈列馆、反腐倡廉教育基地、旁听法院审理案件;组织开展纪念抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年党员集体宣誓等活动,传承红色基因、建设精神家园。二是坚持问题导向,坚持边学边查、边查边改。结合“为官不为”、“为官乱为”等三项治理工作,规范管理建设年、廉政风险防控管理、行政审批制度改革、建立权力清单、民政资金内部控制制度建设等工作,认真查找问题。定期组织各科室、所属事业单位开展自查自纠,制订相应的整改措施。通过召开座谈会、发放问卷调查表等多种形式,广泛征求意见建议,做到发现问题深入,整改有的放矢。三是强化监督执纪。局领导带队对各科室、所属单位进行检查,督促整改是否到位。局纪检监察部门利用“廉政微课堂”短信平台及时发送正风肃纪提示、教育短信,定期会同相关科室对各科室、所属单位进行明查暗访,及时发现问题、纠正问题,真正做到把纪律挺起来、严起来。

注意:腰椎病正向年轻人“靠拢”

站起身突然“腰痛”,搬运重物就“闪腰”。以前,腰椎病被认为是中老年的专利,而今却正向越来越多的年轻人“靠拢”。

从事文字、电脑工作人员及运动员最易患颈腰椎病。颈腰椎病的发病,年青人主要是因为外因,即姿势式疲劳和损伤,主要以姿势性疲劳为主。长时间同一姿势伏案工作,颈肩部腰部的肌肉一直处于紧张强直状态,血液循环不畅,极易导致颈腰椎病的发生。

北京长庚医院骨科专家介绍,腰椎病提早引发往往与繁重的劳动和不合理的运动有关,这也由于很多年轻人的生活习惯引起的。很多年轻人每天上班坐在办公室里,下班回家后对电视电脑“不离不弃”,上班下班还是坐车。最致命的是,这些坐姿也不规范,这样的生活方式,直接导致脊柱长时间的生物力学不平衡。再加上很多女性热衷于高跟鞋,殊不知这双高跟鞋正改变着脊柱的重心,影响脊柱的正常平衡。

者,如在早上起来后感到腰部疼痛,一段时间后症状完全缓解,这样的患者只要注意尽量不去弯腰干活儿,多注意休息、静卧,再配合一些治疗可缓解病症。但对于中度或重度患者,如起床后活动一段时间后,腰部疼痛仍无法缓解的患者,且腿部感到疼痛的,就应引起高度重视了。

平时我们该怎样预防呢?专家提醒说,腰椎病患者平时要注意腰部保暖,打喷嚏、咳嗽时,可将膝盖、髌关节稍微弯曲,避免腰椎受伤;不宜久坐,因为坐位对腰椎间盘的压力是最大的,腰椎疾病患者可多做腰背肌锻炼,例如仰卧位拱桥式腰背肌锻炼,可仰卧屈膝,用头部,双肘及双足作为支重点,撑起背部、腰部、臀部及下肢,至患者认为最高度后放下,再撑起。又如背伸肌锻炼:患者俯卧位,头、颈、胸及双下肢同时抬高,两臂后伸,仅腹部着床,身体呈反弓形;注意保持正确的站姿、坐姿、睡姿;不要经常跷二郎腿等。

专家指出,一般对于轻度患

石景山区一周天气预报

预计未来一周石景山区以多云天气为主,有一次雷阵雨天气过程。具体预报如下:
8月6日(周四):多云转阴,30~23℃;8月7日(周五):阴有雷阵雨,31~22℃;
8月8日(周六):阴转多云,30~23℃;8月9日(周日):多云转晴,33~24℃;
8月10日(周一):晴转多云,33~24℃;8月11日(周二):多云,32~24℃;
8月12日(周三):多云间晴,31~23℃。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