

打造健身社区 密切邻里关系

本报讯(通讯员田硕)随着健身的观念在群众中加强,注意自己健康、保持良好的体型也成为了新的时尚。健步走、跳健身操、骑行、练瑜伽等简单易行,不受场地、年龄、性别限制的体育运动,在社区周边、公园内、健身馆中随处可见。7月31日在吉隆坡,中国赢得2022年冬奥会的举办权,这又将带动起全民健身的新风尚,也将绿色生活、健康生活的观念再一次植入在人们心里。

为引导地区群众积极参与到健身的行列中来,苹果园街道组织各社区以全民健身为主题,开展了诸如亲子、和睦邻里等趣味运动

会,并发展了“老年俱乐部”、“健身气功队”等群众健身组织,将健身活动带到居民身边,努力营造和谐的邻里环境。

举办趣味运动会,让居民参与其中、乐在其中。街道组织各社区利用父亲节、母亲节、寒暑假等节假日,开展主题运动会拉近亲子、邻里之间的关系,组织家长和孩子共同参与到游戏中来,通过“小马过河”、“爬行”等趣味运动项目,培养小朋友对家庭、对父母的良好情感,增进亲子关系。另外,社区还以家庭为单位,老少一同上阵进行“飞镖”、“跳绳”、“健步走”、“投篮”等参与度高的比赛项目。飞镖投

得准,健步走得稳,不论输赢,不管成绩好坏,他们积极地参与其中,并互相鼓励打气。居民朋友们在比赛中展现了自己特有的精神风貌,也拉近了邻里之间、居民与社区之间的关系。

成立健身组织,带动社区健康发展。“老年俱乐部”活动是苹果园街道海一社区主推的特色活动,社区定期专门组织合适老年人的活动。近期,他们来到了国家西山森林公园,进行登山活动。森林公园清新的空气、宜人的景色,让人们心情舒畅,在登山的路上,虽不比年轻人的你追我赶,但也体现出了老年人的精神风貌,登山活动不仅

锻炼了身体,也丰富了生活,得到了社区老年朋友的一致认可。莘三社区居民自发组织健身气功队,时常组织居民学习太极拳、进行健身表演等活动,带动了一批社区居民加入到健身的行列中来,促进了人与人之间的交流。

苹果园街道还将借助打造体育休闲生活化社区发展这一契机,致力于提高地区居民整体健身意识,通过组织居民群众的运动会、健身表演等活动,达到了愉悦身心、强健体魄的目的,丰富居民群众的体育生活,搭建起人际交流沟通的平台,提高社区居民参与社区活动的积极性。

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。



●为进一步做好双拥共建工作,丰富“科普进军营”的内容,近日,区科委到驻区某部队开展了“科学普及进军营 携手共创促发展”活动。为解放军指战员赠送科普知识书籍,涉及内容有电脑科技、中国地理、自然科学和创新励志等,受到了部队官兵的热情欢迎。此次活动不仅丰富了军营文化生活的内容,也拓宽了基层科普活动的内涵。

裴菊芳

社区新闻投稿邮箱:
nakuzai@126.com

亲子跳蚤市场 我的摊位我做主



本报讯(通讯员舒琦)近日,鲁谷依翠园南社区“感恩盛夏、绿色环保”亲子跳蚤市场“开市”了,新颖的活动主题吸引了50余位家长和孩子前来参与活动。孩子们纷纷将自己家闲置的物品拿出来摆货摊,书籍、文具、玩具等物品琳琅满目,有的小朋友还给自己的玩具设计出精美的宣传海报,自己当起了“小老板”。一位“小店家”兴奋地说:“这是我第一次参加环保跳蚤市场,不仅自己摊位摆的东西都卖出去了,还和别的小朋友交换到了新玩具。”活动最后,居委会工作人员给每一位参加活动的小朋友发放了气球和牛奶,并组织孩子们观看了《小羊肖恩》动画片。

居委会工作人员表示,随着人们生活水平的提高,每个家庭或多或少都会有些闲置的物品,低价出售和旧物交换能够有效利用资源。此次活动正是用低碳环保的理念帮助青少年处理闲置物品,提高孩子们的社交能力,更使他们认识到金钱来之不易,养成勤劳节俭的好习惯。

八角街道

弘扬光荣传统 传承红色基因

本报讯(通讯员高慧 马丽娜)为促进机关干部精神家园建设,传承红色基因,进一步推进街道“三严三实”践行活动,近日,八角街道组织开展“看听说”万里同志“三严三实”事迹微党课,会议以“弘扬光荣传统 传承红色基因”为主线,机关处、科级领导干部20余人结合自身工作谈认识、说体会、表决心。

“希望通过万里同志事迹,能够让我们的干部见到我们身边的榜样、见到红色基因、见到‘好干部’的标准,感受到万里的作风就在我们身边,更好地传承红色基因!”街道党工委负责人介绍。在了解万里同志在抗战时期、新中国成立初期、社会主义建设和改革开放几个关键时期的事迹,以及重点了解“三不

主义”和严格家训后,大家一致认为在新时期更应学习万里同志坚定的理想信念、敢为天下先的改革勇气、实事求是的态度和脚踏实地的作风,以勇于创新、严于律己的精神,更好地服务群众。

此外,街道还组织全体机关干部和社区工作者观看了影片《杨善洲》。八角街道将继续开展系列活动,坚持聚焦精神家园建设,围绕坚定理想信念、传承红色基因、修养官德人品、弘扬民族优秀传统文化和践行社会主义核心价值观,落实“四个全面”战略布局、践行“三严三实”座右铭持续提升思想政治建设水平,把“三严三实”学透、用透、落实透,打造“绿色、和谐、美丽”新八角。

老山街道

感受全民族抗战凝聚的伟大力量

本报讯(通讯员马妍)近日,老山街道组织机关干部前往中国人民抗日战争纪念馆,参观纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年主题展览《伟大胜利 历史贡献》,深入学习抗战历史、缅怀革命先烈、强化爱国主义教育。

1170幅图片、2834件文物带领大家重温艰苦而光辉的抗战历史,更加深刻地认识到中国共产党在全民族抗战中的中流砥柱作用,以

及中国战场在世界反法西斯战争中的东方主战场地位,充分感受到了中国军民为世界反法西斯战争取得胜利作出的巨大贡献、付出的巨大民族牺牲,精神得到洗礼,思想受到启迪。大家纷纷表示,要从历史的艰苦奋斗中吸收养分,从民族的苦难辉煌中汲取力量,争做“四有”新一代革命军人,进一步铸牢强军兴军的生命线,为在新的历史起点上推进国防和军队现代化建设积极贡献力量。

八宝山街道

预防金融诈骗法律知识进社区

本报讯(通讯员郭萌英)为了引导居民掌握防骗知识,提高应对金融诈骗能力,近日,八宝山街道四季园科普社区开展了关于老年人如何预防电信金融诈骗的法律知识讲座。讲座中,中信银行的工作人员提醒居民要做到“三不二要”:不轻信陌生人、不被小利诱惑、不泄露个人资料,要提高警惕性、要举报骗局。工作人员引用生活中的真实案例,深入浅出地

介绍了什么是电信诈骗、电信诈骗为何屡屡有人中招以及如何预防电信诈骗等内容,此外,工作人员现场教授居民识别真假币。

本次讲座以居民的实际需求为出发点,联系居民的现实生活,受到了居民的欢迎和好评。讲座结束后大家表示,通过听讲座提高了大家的法律防范意识,受益匪浅,以后也会提高警惕,谨防上当受骗。

中医“舒经复聪疗法”

生活之中,只有“耳聪目明”方能“眼观六路、耳听八方”人们若听力有问题或失聪,整天生活在无声的世界里,或耳鸣遭受噪音的无尽干扰,其痛苦可想而知,究其原因,是由于耳病患者暂时的疏忽、未能早期采取正确的治疗方法,而延迟了诊断和治疗,甚至部分患者未能重视听力保护,使疾病得以迁延,严重影响双耳的听觉功能。

中医“舒经复聪疗法”

1、中医舒经复聪,在前人大量中医临床治疗的基础上,大胆革新,保留、强化、提升祖国中药中开窍、通络、益肾、通窍、解毒、活血、聪耳等功效,有针对性地运用中药方剂,以通络解毒、养血化痰、滋阴补气、淳香开窍,辨证治疗耳聋,耳鸣。取得了令人赞叹的成绩。

2、具有行气开窍,改善内耳供血、增强耳内代谢,提高毛细胞兴奋性等,打通血液循环障碍,营养修复再生耳细胞,激活耳蜗神经,使耳部细胞得以修复再生。

3、具有活血化瘀、清除自由基、修复病变细胞、解除耳沉痛,短期即可促进变性、萎缩、坏死的听觉神经细胞修复再生,经全面规范治疗,短期内可消除耳鸣,恢复正常听力。

4、局部光波治疗耳鸣的方法,可调节血管功能,使血流加速,改善内耳血液淋

巴循;加强组织代谢,纠正内耳缺氧状况并能及时排出有害物质,促进耳蜗功能及听功能的改善与恢复。

5、磁场治疗耳聋、耳鸣是脉冲电磁场穿入患者颞部作用于中耳及内耳,磁场能改善局部血液循环,改善组织通透性,改善耳蜗供血,有利于恢复耳蜗的正常生理功能。

“舒经复聪疗法”特点

- ①绿色:无痛苦、无创伤;
- ②特别适合病程长,疗效差的患者;
- ③中西医结合,既有中医的精华,也有现代高技术治疗系统配合;
- ④疗效明显,特别是对于老年性耳聋、突发性耳聋、神经性耳鸣,中耳炎;
- ⑤完全采用智能化操作系统,治疗效果稳定;
- ⑥专家可根据不同的病情,制定不同的治疗方案,辩证施治。

滕秀云,毕业于北京中医学院。北京长庚医院耳聋耳鸣专家,具有30多年中医临床经验,在中医治疗方面有独特的见解,对耳聋、耳鸣等耳部疾病的治疗运用中医“舒经复聪疗法”,以中医手法治疗耳聋,突发性耳鸣耳聋、老年性耳鸣耳聋、药物性耳鸣耳聋、突发性耳鸣,神经性耳鸣等耳部疾病,达到行气开窍、激活耳蜗神经,使耳部神经组织得以修复再生。成功解除大量聋耳鸣患者的痛苦,深得广大患者的信赖。

北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751
地址:地铁1号线古城站c口往前50米