

深入推进社会面火灾防控工作

火患无情 别留空子

本报讯(通讯员雷新胜)为进一步推进社会面火灾防控工作,深刻汲取火灾事故教训,前不久,石景山消防支队开展消防检查工作再动员大会。会上,相关负责人通报了近期全区火灾情况,对夏季火灾易发生的场所及特点进行了细致分析,并从“推动政府部门齐抓共管,充分发挥消防主力军作用,正确处理严格执法与热情服务的关系,严明责任、狠抓各项工作落实”四大方面开展检查工作。

会议要求一是要准确把握当前消防安全形势,切实抓好消防工作重点任务;二是要牢固树立首善意识、服务意识,逐级落实消防安全责任;三是要始终坚持齐抓共管、综合施策,

合力净化消防安全环境;四是要切实找准差距、弥补不足,着力提升石景山区抗御火灾能力。

接下来的检查工作中,检查组多次到辖区养老院、福利院、施工现场进行检查,每到一处都详细了解单位基本情况、主要领导一岗双责制度的落实、单位消防安全职责分工、消防安全培训成效、日常消防安全巡查检查、员工消防常识培训举措、消防安全工作组织机构、消防安全隐患排查等方面的工作。重点针对单位消防设施设备运行情况、安全疏散预案方案制定、人员值班巡查等情况进行检查。每到一处,宣传人员在现场发放宣传手册,并在醒目位置张贴了消

防知识海报。

从检查情况来看,部分单位存在着消防巡查不到位、个别员工消防能力不强等问题。针对以上问题,检查组要求施工单位要深刻汲取火灾事故教训,认清当前形势,加大对施工工地消防安全管理力度;加强现场巡视,对重点部位、消防设施维护运行情况进行“全方位,无死角”的安全隐患大排查;同时要严格遵守动火审批制度,加强对动火人员的培训教育,坚决杜绝起火冒烟事故发生,确保施工工地的消防安全。

据介绍,下一步,区消防支队一是将继续加大各职能部门的联动,进一步加强“两大安保”期间火灾防控工作部署,严

格消防监管措施,突出抓好重点场所、要害部位、关键环节的消防安全工作;二是将继续强化各社会单位的消防安全意识,加强日常巡查,重视职工消防安全教育培训,建立健全消防工作基础档案,火灾防控任务落实到人;三是将继续深入利用微博、微信、户外电子屏幕、宣传栏、广告牌等媒介进行强化宣传,广泛开展全民参与的消防宣传活动和演练,增强全民消防安全自我保护能力。



工商分局

开展双拥共建慰问活动

本报讯(通讯员晋丽霞)为进一步促进双拥共建工作,近日,石景山工商分局来到陆军预备役高炮四团开展庆祝双拥慰问活动。

据介绍,工商分局自1998年以来就与该部队结成双拥共建对子,多年来,为进一步深化国防教育进机关活动内容,工商分局与高炮四团组织复转干部、预备役士兵,开展过“军事日”和“军营一日”,参观军史馆、荣誉室、武器装备和体验军营生活等活动。同时,高炮四团一直承担着分局预备役国防培训、军事训练等任务。工商分局负责人代表分局广大干部职工给予官兵诚挚的祝福和问候,向部队多年来坚持支持分局国防教育以及为分局参加全系统第四届运动会分列式表演训练所付出的艰辛劳动表示感谢。部队负责人也向分局领导介绍了官兵近期的工作、学习、训练和生活情况,对分局多年来的关心和支持部队建设表示感谢,并表示要大力发扬拥政爱民的优良传统,一如继往地在加强军民团结,军地共建方面多下功夫,共同推进我区的双拥共建工作再上新台阶。



走进军民书画展

本报讯(通讯员马力 徐峰)近日,北京工商文学艺术联合会书法美术分会联合石景山区美术家协会、书法家协会,举办了一场军民书画展。此次展览秉承弘扬中国传统书画艺术的宗旨,主要面向驻区部队,为军地书画爱好者服务,为地区文化建设服务。



练太极拳会损伤膝关节吗

很多老人退休后喜欢在晨练的时候打打太极拳。可是,有些老年人练着练着,就发觉膝盖痛得难受,尤其是在上下楼梯、做下蹲动作时疼痛明显,这是怎么回事呢?

北京长庚医院的骨科医生跟我们解释说,这两者无必然关系,关键是练法要科学,量力而行。出现这种情况,可能是膝盖原本就有退行性变,刚刚接触太极拳,动作不规范,架子刻意放得过低,运动量过大,加重了膝关节的病变。针对这类人群,医生建议暂停太极拳运动,休息疗养,待症状消失后再选择适合的活动方式。

医生表示,作为人体主要承重关节,膝关节会随着年龄增长,功能减退,骨密度降低,甚至产生骨质增生等退行性变。如果本身存在膝关节的问题,又在练习太极拳时把错误动作反复进行,膝关节活动的轨迹会发生异常,关节软骨受到异常错动磨损,引起膝关节肿胀、疼痛。

其实,除了太极拳,还有不少运动

如果练习不科学,也容易让中老年人膝关节问题加重,比如爬山、爬楼梯、快跑等。所以,经常用这些方式锻炼的中老年朋友,发现膝关节疼痛,要科学分析原因。如果是由初练引起的肌肉、膝关节酸痛,只要适当注意劳逸结合,就会慢慢恢复;如果是不正确的姿势、方法引起的疼痛,就一定要停下来休息,待症状消失后再选择适合的活动方式。

另外,太极拳特有的运动形式是膝关节始终处于半蹲姿势,下肢运动负荷比较大,长时间、低重心的运动,很容易造成膝关节软骨、韧带损伤,引起疼痛。因此,不同的人在锻炼过程中,都应该根据自身身体状况,合理调控运动强度,强身健体,预防损伤。

医生提醒,中老年人练太极拳,大小腿夹角以135°为宜,这个角度支撑力最合理,能有效增强膝关节功能,促进损伤恢复;一天练习时间不超过一个半小时;体质差些的老人还可以增加角度,减少练习时间。

下水道疏通了 居民的心舒畅了



本报讯(通讯员毕汝建)针对近期短时大雨集中,老旧小区下水道泥沙、垃圾、枯叶杂草堵塞下水道影响居民出行的情况,日前,石景山城管局苹果园执法队与城管志愿者、海特第一社区的居民代表和物业公司工作人员一起对小区排水雨篦子进行集中排查,清理下水道12个,清理出淤泥垃圾10袋,畅通

了小区排水管道,防患未然,方便了居民出行。

据介绍,进入雨季,联系社区的城管队员多了一项新的任务,协助社区检查清理下水道的垃圾。狂风暴雨之后,地势低洼的地方可能存在少量积水。在一处容易积水的下水道旁,明显看到雨篦子上有些枯叶杂草,下水道口已经明显有淤泥堆积。“雨挺大,这些枯草、树叶挂在雨篦子上就会影响排水。”城管队员张春波一边说着,一边将脚下的雨篦子打开。大家有的用铁锹铲,有的用竹镊子夹,有的负责运送清理的淤泥,对于无法使用工具的

下水道,城管队员便动手进行清除。一上午时间,大家将堵在雨篦子上的垃圾枯枝烂叶、下水道淤泥清理完毕,看着畅通的下水道,汗流浹背的城管队员、志愿者、社区居民都露出开心的笑容。

一起参加活动的王大妈告诉笔者:“社区环境靠大家,我们有义务将自己的环境搞好,咱们的城管服务真的很贴近老百姓,每次我们反映问题都帮着解决。”

