

2015年石景山区全民健身嘉年华开幕

开展全民健身 建设民生家园



本报讯(通讯员贺琼瑶)为贯彻落实《全民健身条例》,开展全民健身运动,搭建大众健身平台,增强群众健身意识,促进市民体质提升,石景山区于8月8日全国第七个“全民健身日”,在北京国际雕塑公园隆重举办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。

本次活动由石景山区人民政府主办,石景山区体育局承办,石景山区社会体育管理中心执行。在炫酷的自行车特技、花式足球、

花式篮球表演之后,活动正式揭幕。本次嘉年华活动内容丰富,设置自行车文化体验、民族民俗项目、大众健身项目、民俗趣味运动会四大板块,吸引石景山区千余名居民参加。活动现场欢声笑语、热闹非凡,有自行车互动区域的动感单车、障碍赛、家庭亲子赛;代表中国传统体育文化的中幡表演、石锁表演、舞龙舞狮等;时下流行的指压板、腕力大擂台、KT足球、三分投篮等;充满儿时记忆的抽陀螺、滚铁环、跳房子、抓羊拐、撒棍等民俗传统项目百花齐放,精彩纷呈,活动将传统与时尚相融合,极大地激发了老、中、青、幼不同年龄群体的健身热情,吸引了众多市民朋友们驻足。大家跃跃欲试,齐参与、共欢乐,多个精彩花絮让大家拍手叫好,把活动推向新的高潮,加油声、助威声、欢笑声沸腾全场。

近年来,石景山区坚持“政府

主导,部门协调,社会支持”,以打造体育强区为目标,开展了形式多样的群众体育活动,不仅有以阳春保健社区生活周为龙头、金秋体育盛会为高潮的系列传统性活动,还结合本区实际情况,顺应形势,陆续开展了徒步、自行车、登山等新兴项目的赛事活动,每年组织全区性健身活动30余项,引导、指导机关团体、街道社区、体育社团等组织开展活动100多项次,受益人群达20余万人次,实现横向到边、纵向到底的群众性体育健身活动全覆盖,进一步满足了石景山区百姓不断增长的健身需求。此外,石景山区积极推出了全民健身立体网格化管理新模式,建立全民健身数据库,充分发挥社会体育指导员、体育健身骨干和体育专干的带动作用,有效消除了全民健身盲区和死角,使得全区的体育人口逐步增长。

健康知识

灸法的临床新运用

灸法属于中医传统特色疗法之一。除了人们常用的艾灸、隔姜灸之外,还有雷火灸、核桃灸等特殊的灸法。

雷火灸采用多种通经活络、活血化瘀、消肿止痛、追风除湿、温经散寒的中药配方特制成灸条,相比于普通的艾条,雷火灸有药力峻、火力猛、渗透力强的特点,治疗寒证、虚证、痛证具有奇效。

核桃灸是以核桃壳浸泡过清肝明目、滋补肝肾的药剂后晾干,与金属丝制成眼镜样式,施灸时让患者戴上“眼镜”,于核桃壳中插上灸条点燃。除了灸条燃烧产生的物理作用之外,核桃壳本身以及其浸泡过的药剂也有补益肝肾的效果,中医认为“肝开窍于目”,因此本法主要用于治疗眼疾。

石景山医院中医科采用雷火灸结合针刺疗法治疗胃肠道疾病;采用核桃灸治疗干眼症及视力疲劳、视物模糊等。运用灸法治病达到健脾和胃、补益气血、养肝明目、调整阴阳的目的。

郑玉琴



2015年街道便民工程项目公示

八宝山(18项)

八宝山城管执法队办公楼防水工程三山园社区活动用房改造;三山园社区活动用房改造;街道居民服务大厅升级改造;西里中社区活动用房改造;瑞达社区一站式服务大厅改造;永东南一站式服务大厅改造;电科院社区活动用房改造;永东北社区一站式服务大厅改造;沁山水北社区活动室改造;永乐小区18号楼南侧道路铺装改造工程;情报所社区南院居民活动场所改造;永乐小区21号楼前道路改造工程;鲁谷住宅社区一站式服务大厅改造及附属设施改造;八宝山街道城管执法队罚没物品收集场所改造;永乐小区老粮店前道路改造工程;民生家园建设等小型工程费用;永乐小区67号楼后道路绿化、铺装改造工程;四个老旧小区图像信息系统建设及升级改造

鲁谷(15项)

衙门口东居民区排水管线清淤疏通;衙门口居民区排水管线更换;部分居民区健身器材更新维护;部分居委会维修改造;衙门口西居民区排水管线清淤疏通;衙门口南居民区排水管线清淤疏通;部分老旧小区公共设施维护;部分居民区休闲桌椅更新维护;部分老旧小区路面维护翻新;向阳小学北侧道路铺装;部分居委会水电改造增容;依翠园南居民活动室改造;街道应急项目;鲁谷辖区网格化图像管理资源整合;老旧小区图像信息系统建设

老山(18项)

老山门诊所至礼文中学道路铺装;老山东街消防通道改造工程;老山东里24栋西口至西里36栋路面铺装;西里环境综合整治改造工程;老山社区医院至邮局道路铺装;东里南等社区安装休闲文化设施;西里社区一站式服务大厅改造;国科大社区居民休闲活动广场铺装工程;邮局门前道路改造;西里社区居民文化活动室改造;老山城管分队道路及房屋综合改造工程;国科大社区路面铺装工程;东里南社区居民文化活动室改造;玉泉路721医院周边环境综合整治;玉泉西街环境综合整治工程;东里北社区居民文化活动室改造;民生家园建设等小型工程费用;翠谷休闲健身广场提升改造(二期)

古城(24项)

西路南社区外墙装饰项目二期;天翔居民活动中心遮阳篷;十万平垃圾储运站恢复;特钢社区外墙装饰项目二期;南路西社区外墙装饰项目二期;西路北社区外墙装饰

项目二期;十万平居民活动中心一站式办公平台改造;环铁居民活动中心西侧路面改造;古城东社区健身广场地面硬化;水泥厂社区外墙装饰项目二期;环铁居民活动中心日照照料室维修改造;八千平居民活动中心一站式办公平台改造;社区休闲座椅建设;北小区居民活动中心外墙装饰;北小区社区便道改造;西路北社区居民楼前地面硬化;西路南社区路面改造;水泥厂社区9号楼前至小学校门前道路改造;古城宾馆楼下便道维修改造;十万平居民活动中心台阶及坡道改造;南路西社区休闲地硬化及建设项目;社区宣传设施及楼门扶手建设;社区应急工程;社区图像信息系统建设项目

八角(17项)

景二社区周边环境美化工程;古城南路居民服务大厅一站式功能改造工程;八角地区老年扶手工程;八角文化广场乒乓球围栏改造工程;景阳东街第二社区居民文化室改造;杨中社区道路改造工程;社区供暖管线更换工程;时代花园道路改造工程;八角路沿线社区围栏粉饰修复工程;石景山路沿线社区围栏粉饰修复工程;八角北路沿线社区围栏粉饰修复工程;老旧小区老年休闲座椅工程;民生家园建设等小型工程费用;八角南路养老中心电力增容工程;敬老八角南路品质社区提升工程;花香八角北路社区品质提升工程;法治黄南苑社区品质提升工程

苹果园(11项)

西山枫林第二社区青年园健身器材安装工程;原萃一社区居民活动用房及温馨家园装修改造工程;海一社区温馨家园装修改造工程;萃四社区居家养老照料中心改造工程;道路改造工程;海三社区9号楼前花园改造工程;民生家园建设等小型工程费用;西山枫林第二社区地下居民服务活动中心装修改造工程;琅山社区居民一站式服务大厅装修工程;边府社区居民一站式服务大厅装修工程;16个老旧小区图像信息系统建设工程

金顶街(12项)

金四区图书阅览室改造工程;金四区教工楼电教室改造工程;金四区居民服务站改造工程;老旧小区首层安装楼道便民扶手;老旧小区加装休闲椅;社区宣传栏建设工程;民生家园建设等小型工程费用;横北40栋楼前道路铺装工程;横中10栋西北侧护坡工程;金顶街老旧小区图像信息系统建设工程;石门路南侧护坡改造工程;横西南山

公园改造工程

广宁(14项)

高井社区托老所改造工程;复兴街单行道改造工程;广宁地区门头牌匾整治工程;麻峪村上下水及道路维修工程;广宁地区垃圾池改造工程;复兴街文化墙建设工程;高井路社区健身场地整修工程;高井文化休闲公园修复工程;新立街社区健身园建设工程;东山社区健身广场维修工程;民生家园建设等小型工程费用;老旧小区图像信息系统建设;复兴街道路两侧美化工程;新立街

道路两侧美化工程

五里坨(10项)

天翠阳光社区设置精神文明建设宣传栏;东街社区站前楼小区老年活动室修缮;隆恩寺铁路小区社区活动室、慈善超市修缮;黑石头社区设置一站式服务大厅;民生家园建设等小型工程费用;高井社区现代建材公司厂内小区休闲广场改造;高井村道路修缮;红卫路社区群众文化活动广场改造工程;五里坨地区图书文化活动站改建工程;网格化社区图像信息系统建设工程

四大损伤腰椎的坏习惯不容忽视

在我们身体中,腰椎是比较容易受伤的部位。平时突然的冲撞、扭闪、前屈或旋转,都很容易使腰部受伤。此外,不正确的姿势体位也会使我们的腰椎在不知不觉中受伤。

腰椎受伤害最常出现的症状就是腰痛,腰部活动受限,有的还会感觉腰臀部及下肢酸痛麻木,下肢没劲,甚至肌肉萎缩。那么平时我们又哪些不好的习惯会损伤腰椎呢?长庚医院骨科专家给我们列举了以下几点,以便大家在以后的工作和生活当中多加防范。

1、固定一个姿势不动

经常保持一个姿势工作或学习是最容易出问题的。经常用电脑的人、司机、爱打麻将的人,都容易出现腰椎问题,原因和颈椎的基本是一样的。因此,平时工作和学习时一定要多活动活动。

2、不正确的工作和学习姿势

日常活动中,站、立、坐、走等动作不恰当都会对腰椎健康造成伤害。有些人走路时习惯弯腰弓背,重

心后移,两脚尖内旋或外旋,致使腰肌用力失衡,出现腰痛。另外,有一些喜欢穿高跟鞋的女孩,腰部本来就挺累,站久了也会伤腰。因此平时一定要注意坐、站姿。这些问题一般在短时间内都感觉不出来。所以,一定要注意养成良好的习惯,以免腰椎关节错位。

3、腰部经常受凉

我们的腰是最怕寒凉的,寒冷或潮湿会引起小血管收缩、肌肉痉挛,很容易使已经蜕化变质的椎间盘出问题。因此,不管是春夏季也好,还是秋冬季也罢,都要给腰做好保暖。

4、突然负重让腰“措手不及”

我们在背、抬、搬、推、提重物等活动时,腰椎所承受的外力更大,尤其是腰椎下部受力更大,而且除所搬物体的重量外,还与物体的大小、搬运方式及腰椎弯曲等情况有关。因此,我们平日里在扛东西或拿东西的时候,一定要做一做准备活动,或从小重量开始负重,先弯腰后弯腰再拿东西,以防腰部受伤。

北京长庚医院健康教育知识普及

健康热线:010-88296363