

我区参加市争创新一轮全国双拥模范城(县)汇报会 作争创工作专题汇报

本报讯(通讯员张宏印)8月13日~14日,北京市双拥办召开北京市争创新一轮全国双拥模范城(县)汇报会。全国双拥办和北京市双拥办领导出席会议,北京市有关委办局和驻京部队参加双拥工作考评的负责同志参加会议。16个区县主管双拥工作的区领导和工作人员参加会议,作争创工作专题汇报,并接受考评组对争创工作的资料检查。

汇报会上,区委副书记、政法委书记、区双拥工作领导小组常务副组长李文起代表石景山区,作了题为“打造双拥工作争先创优新常

态,促进军民融合发展战略落地生根”的汇报发言。

近年来,区委区政府和驻区部队始终把双拥工作摆在重要位置,紧紧围绕区域经济社会发展与部队建设需要,深化和拓展双拥模范城“六连冠”成果,全区呈现出基础更扎实、氛围更浓厚、活力更旺盛、成效更明显的双拥新常态。一是坚持三个“始终不动摇”,双拥组织领导坚强有力。始终把双拥工作作为全局性战略性工作不动摇;始终把双拥工作作为党政一把手工程不动摇;始终把双拥工作纳入党政军领导政绩考核不动摇。二是

固化机制促常态,双拥活动开展广泛深入。突出重要时节,联席会议;坚持现场办公,会商会办;强化国防教育,共宣共教;加大经费保障,特事特办。三是深挖潜力破难题,拥军优属举措落到实处。支持部队建设有新成效;接收安置工作有新力度;完善优抚政策有新举措。四是发挥优势善攻坚,拥政爱民作用充分彰显。在维护社会稳定中发挥卫士作用;在抢险救灾工作中发挥突击作用;在经济社会建设中发挥支持作用。五是着眼融合抓创新,双拥工作品牌特色明显。打造军营社区共建共管工程;

实施强军育才接力工程;启动强军爱兵暖心工程;创建军地资源融合共享工程;建设军地教育融合共建工程;打造国防动员和首都安保融合工程。

各区县汇报只是评比考核的第一步,下一步,北京市委办局检查组要对区县职能部门对口检查,区县双拥办和驻京部队将分组开展区县互查,全国双拥办也将深入区县、街道、社区明察暗访。我区将继续扎实推进双拥工作深入开展,营造争创全国双拥模范城的良好氛围,顺利完成全国双拥模范城争创工作。

2015年首都金融安全巡展在我区举办

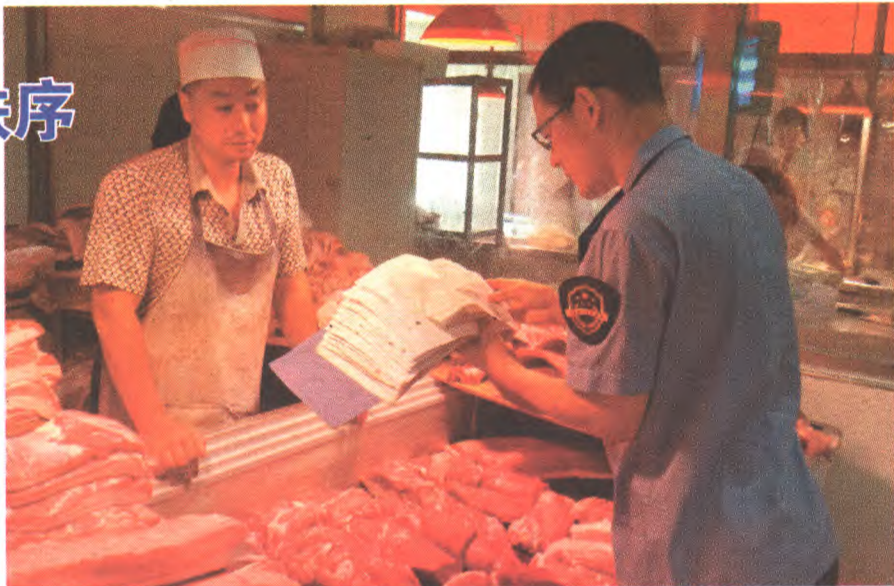
本报讯 为切实提升居民金融安全意识和防范金融风险能力,深入开展金融知识宣传活动,构建健康的金融生态环境,近日,2015年首都金融安全巡展在万达广场举办。石景山站是首都金融安全巡展的重要站点,通过拉设条幅、发放宣传单、设置宣传展板等形式,向群众介绍了非法集资和金融诈骗的特征、表现形式和常见手段;由工商银行石景山支行工作人员向现场群众讲解非法集资的社会危害性和防诈骗知识,提醒广大群众不要轻信“高额回报”的民间借贷、“快速致富”的投资项目等;区金融办安排工商银行、农业银行、中国银行、建设银行等大型国有银行面对面直接为群众解答金融、理财等方面的问题,并现场派发金融安全及防范和打击非法集资的宣传品,现场反响热烈。

近年来,非法集资已成为侵害群众利益的突出社会问题,不法分子采取各种手段骗取百姓钱财,严重扰乱了金融市场的健康发展。此次金融安全巡展活动,对于进一步增强社会公众的防范打击非法集资意识、掌握基本的防诈骗知识、在全区形成预防和打击非法集资活动起到了积极的宣传作用。

●近日,中国第四纪冰川遗迹陈列馆顺利通过中国科学技术协会、北京市科学技术协会考察组复评考核,被授予2015~2019年“全国科普教育基地”称号。这是冰川馆继2009年12月被评为全国科普教育基地后,蝉联两届“全国科普教育基地”称号。
杨晓红

打击走私冷冻肉品 维护良好市场秩序

本报讯(通讯员董静)为防止走私冷冻肉品进入我区市场危害公众健康,确保全区肉类食品市场的消费安全,区食药监局、区卫计委、区城管执法局、区工商分局等部门开展了为期一个月的打击走私冷冻肉品专项执法检查。各职能部门和各街道(鲁谷社区)认真履行职责,积极开展冷冻肉品的生产、流通和餐饮服务环节排查、摸底,重点对冷库和冷冻肉品经营户进行了“回头看”检查,对鲜肉及肉制品存储冷库进行现场检查,询问了企业负责人2014年以来存储冷冻肉品的来源、数量和销售去向,查看了部分冷库进出货台账,并对生产经营、进货来源、索证索票、台账登记、动物产品检疫合格证明等环节进行监督检查。截至目前,共出动执法人员900余人次,检查商户714户,食品集中交易市场18家。未发现问题冷冻肉品。



区图书馆开展丰富文化活动纪念抗战胜利70周年

本报讯(通讯员李飞飞)为缅怀革命先烈,弘扬抗日民族精神,区图书馆依托馆内资源优势,充分发挥文化宣传阵地作用,自6月至9月,陆续开展多项内容丰富的文化活动纪念抗战胜利。

举办专题讲座,铭记红色历史。以“周末社区大讲堂”为依托,邀请北京市档案学会原副秘书长杨玉昆讲述抗日杀奸团的铁血往事。

制作专题展板,缅怀革命先烈。自7月起图书馆展出“纪念中国人民抗日战争胜利70周年”展板,同时,举办“中国八年抗日战争胜利”专题展,主要包括“共产党抗日”、“国共两党合作抗战”、“中国名人在抗战中”等内容。

举办知识竞赛,凝聚军民感情。为纪念中国人民解放军建军88周年,由区文明办、区文委、区双拥办、区图书馆联合驻区部队举办了“铭记历史 共创未来”——石景山区纪念抗战胜利70周年军民共建知识竞赛。

举办文化展览,抒发爱国情怀。以楹联、书画传统文化为载体,举办了“纪念抗战胜利”主题展览活动,宣传中国人民抗日战争胜利的伟大历史意义,歌颂以爱国主义为核心的伟大民族精神,激发广大群众爱党、爱国、珍爱和平的热情。

推荐红色书籍,弘扬爱国精神。充分发挥图书馆文献资源优势,集中采购了抗战主题书籍40余种,200余册,在流通部举办专题图书推荐活动,制作专题书目检索目录供读者参考借阅,激发读者的阅读热情。

组织灯谜竞猜,传承优秀文化。9月5日,区图书馆将与西城第二图书馆合作,在全市范围内举办“庆祝抗战胜利70周年”主题灯谜竞猜活动,传承和弘扬中华灯谜文化,深化爱国主义教育。

区水务局联合执法常态化 全面推进依法节水工作

本报讯(通讯员满江月 侯宇州)近日,区水务局按照“节水优先”战略方针,对区内20家用水单位开展联合执法检查。此次执法检查的重点是各用水单位落实节水责任制,建立用水台账、开展水平衡测试、用水统计分析以及用水设施的日常维护管理等情况和节水宣传情况等。

执法检查中发现个别用水单位缺乏节水长效运行的管护机制,节水技术改造相对滞后,用水统计分析缺乏科学依据支撑。针对检查中“用水量超标”的问题,检查组提出整改意见,下达《超定额用水加价告知书》,要求用水单位限期整改并开展水平衡测试,做好日常节水工作。

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、慢跑等。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。

综合新闻投稿邮箱: nakuzai@126.com

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,周末多雷阵雨天气。具体预报如下:

8月20日(周四):晴转多云,33~22℃;8月21日(周五):多云,32~22℃;
8月22日(周六):多云转阴有雷阵雨,30~21℃;
8月23日(周日):阴间多云有雷阵雨,28~20℃;
8月24日(周一):阴间多云,29~20℃;8月25日(周二):阴间多云,29~20℃;
8月26日(周三):阴转多云,29~20℃。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