

中关村科技园区石景山园企业东土科技 举办时钟同步技术全球论坛

本报讯(通讯员马海涛)由中关村科技园区石景山园企业东土科技主办的ISPCS 2015会议(国际始终同步技术研讨会)10月14日在北京开幕。该论坛会议是全球时钟同步技术最高级别论坛,前8届均在美国、欧洲轮流举办,本届会议是首次在亚太地区召开,会议议题涉及工业互联、精密时钟同步、云计算等技术,契合目前我国提出的工业4.0发展目标所关注的技术细节,吸引了来自世界各地近百家厂商、客户前来参与,为精确时钟同步协议的研究者、来自工业领域的参与者、学术专家以及相关的政府部门提供一个交流的机会。作为本届盛会的主办方以及

领先的工业以太网通信方案提供商,东土科技公司从2009年开始就将支持IEEE1588的工业以太网交换机投入到了电力市场。截至目前,东土科技的时钟同步解决方案已经形成了一个包括精确时钟服务器、IEEE1588工业以太网交换机、IEEE1588到IRIG-B时钟转换器、精确时钟测试仪、时钟管理软件等一系列产品的完整体系。北京东土科技股份有限公司成立于2000年,2009年落户中关村科技园区石景山园,是国内唯一一家拥有完全自主知识产权、具有高度自主创新能力的工业以太网交换机生产制造企业,是国内工业以太网交换机领域内第一民族工

业品牌,是我区高新技术产业的领军企业。公司产品已成功应用于北京奥运会31家主场馆电力控制系统、北京奥运配套工程电力配网改造项目、奥运数字大厦控制系统、时速350公里京津高速铁路信号控制系统、青藏铁路全线综合监控系统、杭州湾大桥监控通信系统等多项国家重点工程项目,打破了外国企业在这一领域的长期垄断局面。2012年9月27日,东土科技在深圳证券交易所创业板挂牌上市。

近年来,随着“全面深度转型,高端绿色发展”战略实施,我区“科技成果转化应用强区”发展环境得以不断加强,北京市战略性新兴产业

业科技成果转化基地落户园区,引导企业加大技术研发投入,鼓励企业建立技术中心或研发中心。目前,我区拥有国家级重点实验室6家,北京市重点实验室5家,北京市工程技术研究中心7家,市级以上企业技术中心19家,北京市设计创新中心7家。已成立“中关村石景山园技术转移中心”,举办多届科技成果转化对接会,促进专利技术向周边转移。园区现有国家级示范生产力促进中心1个,动漫游戏、新数字媒体等产业技术联盟8个,网络游戏、设计产业等产业公共服务平台20个。石景山园企业的科技成果转化应用水平得到大力提升。

“我们的价值观” 百姓宣讲报告会举行

本报讯(通讯员周彪)为积极培育和践行社会主义核心价值观,弘扬伟大的抗战精神和爱国主义精神,10月27日,我区举行“我们的价值观”、“抗战记忆”、“八角演义”百姓宣讲报告会。报告会上,12名宣讲员分别讲述了个体户钟青林、环境监测员张涛、未成年人审判庭法官李婧等先进模范人物的故事以及我区三位抗战老战士的真实故事,他们的事迹不仅感动着在场的观众,更引领和带动更多人弘扬社会正气,培育文明风尚,为社会增添了向上向善的力量。

简讯

●今冬供热准备工作平稳有序进行。一是利用夏季检修,改造管网,消除隐患,协调督促供热企业,加大对广宁、首钢等重点地区的老旧管网改造力度,对上一个采暖季存在的隐患进行排查,共排查出6类13个问题,其中11个问题已得到解决。二是借助科技手段,提高运营管理效率。我区65%以上的供热区域由北京热力集团负责,今年我区与热力集团共同开发建设石景山区供热信息技术平台,现所有数据已基本采集完毕,平台系统投入使用后将做到统一指挥、调度、处置,大大提高运营管理效率。三是召开供热工作汇报会,听取各街道和供热企业准备工作情况和存在问题,推动各项工作落到实处。

范立堂 李彤

综合新闻投稿邮箱
nakuzai@126.com

体育达标齐行动 关爱职工享健康



职工进行坐位体前屈测试

本报讯(通讯员贺琼瑶)10月20日~23日,金秋体育盛会——国家体育锻炼标准达标测试活动在石景山体育场开展。来自全区机关、企事业单位、街道的职工群众共1200余人参加了本次测试。测试活动分为青年男子组、青年女子组、中年男子组、中年女子组四个组别,每组别各指定8项具有针对性的测试项目,包括25米往返跑、30秒跳绳、1分钟俯卧撑、1分钟仰卧举腿、15米绕杆跑等10余项内容。测试结束后,工作人员根据每个人的测试成绩出具体质评价报告,开出科学的“运动处方”。

通过组织、动员干部职工参与体育达标测试,对职工体质状况和锻炼情况进行摸底,带动更多职工群众关注健康、科学锻炼,让职工锻炼有目标、活动有方法、健身有效果。同时,深入探索建立《国家体育锻炼标准》的制度规范和运行机制,逐步推行《国家体育锻炼标准》长效工作机制,推动职工体育和全民健身工作的蓬勃开展,营造全社会关注健康、主动健身的良好氛围。

我区举办精神文明建设督导员培训班

本报讯(通讯员高朋)以第五届全国道德模范评选表彰活动为契机,为进一步提升我区精神文明建设工作水平,让市民群众切身参与文明城区创建工作,实现市民群众的自我教育、自我管理、自我监督,推动形成强大合力,区文明办与社区学院联合举办了为期四天的精神文明建设督导员培训班。近年来,我区推荐培养的全国道德模范、中国好人、北京榜样、感动人物等各类道德楷模受邀成为督导员,参加了此次培训活动。

区委常委、宣传部部长刘颖对广大道德楷模如何在全区经济社会转型发展中发挥好示范引领作用,和如何在文明城区创建工作中开展好督导工作提出了希望和要求。

此次培训采用理论知识学习与事迹宣讲、讨论交流相结合培训方式,深入浅出、联系实际,既有依法治国、树立法治意识的专题讲座,也有职业态度方面的专题课程。通过培训,学员们开阔了视野、更新了观念,为更好地开展精神文明建设督导工作奠定了基础。

三季度我区居民人均可支配收入和消费支出增速居城六区首位

本报讯(通讯员张清淑)据统计局居民家庭生活抽样调查数据显示,前三季度我区居民人均可支配收入完成41400元,比上年同期增长8.4%,居民人均消费支出27368元,比上年同期增长8.7%,增速居城六区首位。其中工资性收入和转移净收入为居民收入增长的主要支撑,分别拉动收入增长6.1个百分点和2.6个百分点;八大类消费全面增长,其中食品烟酒、生活用品及服务、交通通信、教育文化娱乐、其他用品和服务五项消费支出均为两位数增长,分别为10.7%、12.2%、12.7%、12.8%、17.3%。

更换损坏玻璃幕墙、西侧护栏工程,消除了文物安全隐患,治理了内部环境。三是提高文物保护水平。加强与属地街道联系,区文委、金顶街街道办事处的主要领导带队,对模式口过街楼遗址进行现场勘查,高标准研究制定修缮方案,修旧如旧、风貌协调,并将申报市专项资金进行修缮,传承历史文脉,展现城市古韵。

萧媛

石景山区一周天气预报

预计未来一周以多云天气为主,气温较低,29日有4、5级偏北风。具体预报如下:
10月29日(周四):晴,偏北风4、5级转1、2级,阵风7级左右,12~2℃;
10月30日(周五):晴,13~1℃;10月31日(周六):晴间多云,15~3℃;
11月1日(周日):晴,16~4℃;11月2日(周一):晴间多云,17~5℃;
11月3日(周二):多云间阴,17~8℃;11月4日(周三):多云间晴,16~8℃。
敬请关注本区最新天气预报。

运动过度小心骨质增生

很多中老年女性,为了丰富自己的生活,常参加社区举办的活动,尤其是很多人喜欢跳交谊舞或者扇子舞之类的舞蹈,却不知骨质增生与人的身体活动过度、外伤、年龄等有直接的关系。

长庚医院骨科专家说,不适当的运动或活动,容易使关节部位骨骼过度磨损,导致软骨受伤,引发关节受力不平衡而刺激生骨刺,因此人体经常活动及负重关节易发生骨质增生。主要有两点原因:

1、活动或运动使骨骼被肌肉和韧带过度牵拉,造成骨骼局部受力增加,刺激骨膜及骨组织过度增生,产生骨质增生现象。

2、活动或运动使关节部位的骨骼磨损过度,可造成关节软骨面的不平整,使应力在关节软骨上分布不均匀,引起关节的骨质破坏和增生,以达到应力相对平衡,如:很多长跑运动员在年轻时发生膝关节的骨质增生。

锻炼身体是好事,可是又不能过度,那中老年朋友该怎样合理运动

呢?专家强调:预防骨质增生可适度的进行体育锻炼,适当的体育锻炼是预防骨质增生的好方法之一,但是一定要避免长期剧烈的运动。对于中老年人而言,每天运动的时间控制在30分钟到1个小时是比较合适,如果每天的运动时间达到3-4个小时,加上方法不够正确,那么就很容易患上关节疾病。

避免长期剧烈运动,并不是不让人活动,恰恰相反,适当的体育锻炼是预防骨质增生的有效方法之一。

因为骨质增生多产生在关节周围,关节软骨被破坏是引起骨质增生最直接的原因,而关节软骨本身无血液营养供应,其营养来源于关节液,后者主要通过关节活动时,组成关节的诸骨骼之间的挤压运动才能够进入。适当的运动,特别是关节的正确运动,可以增加关节腔内的负压,有利于关节液向关节软骨的渗透,减轻关节软骨的退变,从而减轻或预防骨质增生的发生,尤其是关节软骨的增生和退行性改变。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363