

# 雨雪频光顾 城管扫雪铲冰保畅通



本报讯(通讯员荀航)近期,我市雨雪天气频发,22日,全市再次迎来一场中雪,为保障全区主干道畅通和居民出

行安全,石景山区城管部门立即启动应急工作,全员上岗,动员并和社会单位及市民一起扫雪铲冰,保障市民出行安全。

用除雪板推,大片冰雪很快就被清理干净。据城管队员介绍,这场雪的含水量比较大,部分降雪已经融化并与后续降下的雪混在一起,加上气温骤降,如果不及时清除就会结冰,形成“地穿甲”,影响行人安全。

据了解,石景山区城管部门在近期的雨雪天气中全员上岗,保障道路出行安全和市容环境有序,共出动执法人员400余人次。经过城管部门前期通过微信、电话、上门宣传等方式的广泛动员,社会单位和广大市民也积极行动起来,初步统计已有4000余名市民加入扫雪

铲冰行列。城管部门相关负责人表示,随着雨雪季节的即将到来,城管部门将进一步加强扫雪铲冰动员和执法监督工作,及时清除冰雪,确保市民出行安全。



## 档案部门与共建学校 参观展览了解历史

本报讯 近日,石景山区档案局(馆)爱国主义教育基地组织共建单位——北方工业大学附属小学230余名师生,参观了中国抗日战争胜利纪念馆及北京市方志馆。

在中国抗日战争胜利纪念馆,师生们参观了《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》,回顾了中国人民英勇抗击日本侵略者的光辉历程,并收到了我区编辑的《抗战记忆》一书,同学们纷纷表示,一定要继承先烈的革命精神,珍惜和平,发奋图强。在北京市方志馆,师生们参观了《北京市地情展》,从自然环境、城市变迁、建置沿革、人口、经济发展、文化事业、方志编修七方面,了解了北京的历史发展及首都的文化风貌,激发了师生们热爱北京、服务和发

易明

## 消防安全宣传 增强居民安全意识

本报讯(通讯员王霜)为全面推进社区消防安全工作,提高居民消防安全意识,近日,八宝山街道玉泉西里社区以“生命至上,共创和谐社区”为主题,开展了一场消防安全宣传活动,以增强大家的安全意识和防控能力。

社区采用张贴宣传海报、发放《学生消防安全宝典》和《消防安全常识二十条手册》等方式,号召辖区居民进一步认识火灾的危害,会逃生自救、会正确使用灭火器等,并现场向大家介绍家庭消防安全自查表的使用方法,以便查找和消除家庭消防安全隐患,保障人身安全。活动结束后,居民普遍表示,本次活动给大家上了生动的一课,了解到更多的消防知识。

## 对群众身边腐败“零容忍” 严肃查办小官贪腐



本栏目由区纪委主办

(通讯员石方圆)近日,我区通报了查处的5起小官贪腐案件,5名违纪党员受到党纪处分,其中3名因涉嫌犯罪,已被移送检察机关依法处理。

此次通报的5起小官贪腐案件分别为石景山区广宁社区卫生服务中心原主任王跃峰向供药商索取现金,构成受贿,被给予开除党籍、行政撤职处分。八宝山街道社

区建设科原科长张保奇利用职务之便模仿笔迹签字领取现金据为己有,被给予开除党籍、行政撤职处分。永定河管理所原所长史德河私设“小金库”、套取财政资金等,被给予开除党籍处分,涉嫌犯罪问题已被移送检察机关依法处理。石景山医院膳食科原科长殷保宏违反规定收受回扣归个人所有,被给予开除党籍处分,依法判处有

期徒刑10年。石景山区房屋经营管理中心下属拆迁服务所原项目经理李铁利用职务之便,非法收受他人财物,被给予开除党籍处分,依法判处有期徒刑15年。

2015年以来,石景山区纪委聚焦监督执纪问责,加大办案力度,加大“拍苍蝇”力度,开展“小官贪腐”专项治理,严肃查处发生在群众身边的“四风”和腐败问题,切

实维护群众利益,取得了较好成效。基层权力运行如神经末梢,规范权力运行“最后一公里”,事关基层战斗堡垒的坚强。只有下大力气把加强党风廉政建设建设和反腐败斗争的各项措施向基层科队站所延伸,才能让群众真正感受到党风廉政建设建设和反腐败斗争的实际成效,让群众真正体会到风清气正的政治生态。

## “廉政谈话”变“廉洁谈话” 从一字之差看守纪执纪新常态

石方圆

新任干部廉政谈话,是加强党内监督的重要制度,是加强廉政教育的重要措施,是我区坚持多年的经验做法。今年的新任处级领导干部廉政谈话,区纪委创新工作理念,变“廉政谈话”为“廉洁谈话”,充分体现了新《准则》新《条例》的新精神新要求。从“廉政谈话”到“廉洁谈话”,表现上只是一字之差,内涵上却大有区别。

一字之差,凸显了立德高标准。从“廉政谈话”到“廉洁谈话”,标志着对党员领导干部的道德规范,不再侧重于8小时之内,而是覆盖到24小时全天候,不再局限于“廉洁从政”,而是扩展到“廉洁从政”、“廉洁用权”、“廉洁修身”、“廉洁齐家”四个方面。廉洁谈话着眼于弘扬中华民族传统美德,坚持理想信念宗旨“高线”,从公仆本色、行使权力、品行操守、良好家风四个方

面,对新任处级领导干部提出了更高的道德规范和纪律要求。

一字之差,凸显了守纪新常态。8月17日,区委书记牛青山在《石景山报》发表“严守纪律必须成为新常态”的署名文章。党员领导干部必须按照区委要求,清醒认识到我们的一切权力来自于人民,必须怀有敬畏之心、诚实之心,让一切权力在阳光下运行,真正善待权力、珍惜权力、用好权力,不辜负组织的重托和人民的期望。必须全面落实中央“五个必须”、市委“六个表率”,具体对照区委“十要十不准”,聚焦守纪律、讲规矩方面存在的问题,以先进典型为标杆,以反面典型为镜鉴,自觉遵守六大纪律,自觉适应新媒体时代,使自觉严守纪律成为各级党员干部的新常态。

一字之差,凸显了执纪新理念。木受绳则直,金就砺则

利。纪委作为执纪机关,必须把纪律和规矩挺在前面。必须改变要么是“好同志”、要么是“阶下囚”的状况,真正体现对党员的严格要求和关心爱护。如果执纪不严,党的纪律就会失之于宽、失之于松、失之于软,就容易让一些党员干部放松对自己的要求,漠视纪律和规矩,越过党纪甚至国法底线。全区纪检监察组织必须着眼于惩前毖后、治病救人,把握运用好监督执纪的“四种形态”,通过咬耳扯袖、红脸出汗、抓早抓小、动辄则咎,恰当运用批评教育、诫勉谈话、轻处分、重处分、组织调整等方式处理各类违纪行为,实现监督执纪问责常态化。必须把纪律作为衡量党员干部的尺子,以更高的标准、更严的纪律、更实的作风来衡量约束党员干部,为建设高端绿色石景山和风清气正石景山提供坚强作风和纪律保障。

## 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。

北京长庚医院健康教育知识普及