

推广中医养生功法 建设健康普惠社区



本报讯(通讯员贺琼瑶)12月22日,由区卫计委、区体育局联合主办的“石景山区中医健康社区试点建设——2015年度中医养生功法队伍展演”活动在石景山区体育馆举行。

来自我区的300多名健身气功表演者参与了活动,现场展演了国家体育总局健身气功运动管理中心推广的四套健身气功,分别是八段锦、五禽戏、易筋经、六字诀,

展示了我区群众良好的体魄和积极的精神状态。

活动旨在宣传中医健康养生知识,以健身气功为载体,增强人民体质,传播我国中医保健知识和传统体育文化,深入贯彻落实深化医改精神及我区“八个高端体系”重点突破工作任务,推进我区中医健康社区建设试点工作,为我区群众创造健康普惠的社区生活环境和民生家园。

百姓摄影作品展 用镜头记录社区新貌



本报讯(通讯员郝克昌 李艳军)

近日,八角杨庄北第二社区青松摄影沙龙成员摄影作品展,在社区与居民见面了。本次摄影作品展精心选出82幅佳作集中展出,一幅幅人物靓丽、景致盎然的摄影作品,吸引了大批居民观看品评。这些照片,展示了退休人员对生活的美好热爱,反映了日新月异的变化。据了解,青松摄影沙龙是杨庄北第二社区今年春季组建的一支社区群众性文化团队,成员均为退休人员中喜爱摄影的初学者。青松摄影沙龙丰富了社区文化生活,让喜好摄影的居民有了学习交流的场所,也带动越来越多的摄影爱好者用镜头记录下身边美好的瞬间。据了解,青松摄影作品展将在社区展出至春节。

简讯

●在2015年“全国住房城乡建设系统宪法和法律法规知识竞赛主题活动”中,区城管委全委干部职工积极开展学宪法、学法律法规活动,形成尊法学法守法用法的良好法治氛围。据了解,全国共有900个住房城乡建设系统单位参赛,我区城管委获得“单位组织奖”,成为北京市三家获奖单位之一。
王璐

●近日,老山街道高能所社区被北京市人民政府侨务办公室授予“北京市社区侨务工作示范单位”称号。目前高能所社区建有社区服务站、益民书屋、侨务文艺活动室,与高能物理研究所共享棋牌室、活动场、侨法宣传角、职工俱乐部等资源,充分发挥资源共享优势。家属区内设有高能所幼儿园等,方便归侨、侨眷老人就医、孩子入托,满足多元化服务需求。
吴莹

●12月21日~25日,金顶街社区服务者协会举办“喜迎元旦 庆金顶街翠微书画社成立10周年书画展”,由会员们精心创作的多幅书画作品表达了对美好生活的热爱之情。翠微书画社成立于2005年,开设花鸟、山水、书法、工笔等课程,给广大书画爱好者和地区群众创造了一个交流学习的平台。
邱璐珊

石景山区一周天气预报

预计未来一周我区有一次较明显冷空气活动,26日有3、4级偏北风。周前期仍有雾、霾天气。24日受弱冷空气影响,能见度有所好转,25日空气污染气象条件再次转差,26日雾、霾天气结束。具体预报如下:

12月24日(周四):多云转晴,有轻微—轻度霾,4~6℃;

12月25日(周五):晴间多云,有轻度—中度霾,4~5℃;

12月26日(周六):晴转阴,偏北风3、4级,6~6℃;

12月27日(周日):阴转晴,0~-8℃;

12月28日(周一):晴转多云,1~-6℃;

12月29日(周二):多云转阴,2~-5℃;

12月30日(周三):晴间多云,5~-6℃。

国内首例下肢动脉TAPAS系统微创手术成功完成

本报讯(通讯员黄柳桓)近日,石景山医院胸、血管外科成功完成国内首例下肢动脉TAPAS系统腔内治疗手术,受到前来参观手术的台湾专家的高度评价。

患者为2名男性,分别伴有脑梗塞、高血压、高脂血症和糖尿病、高血压病、冠心病。均为行走、活动后左下肢疼痛,经检查发现为左下肢的动脉狭窄闭塞所致。经科内讨论,并与患者和家属充分沟通后,医院决定对患者采用下肢动脉腔内微创手术治疗,并首先采用下肢动脉TAPAS系统腔内治疗。11月

18日石景山医院医护人员成功为这2名患者完成了手术。

手术在局部麻醉下完成,伤口仅2毫米,患者术后6小时即可下地行走,腿部疼痛症状消失,手术效果非常满意。

近年来,石景山医院胸、血管外科克服人员少、工作量大、手术时间不固定、专业风险高等一系列困难,不断开展新技术、新业务,受到临床科室的广泛好评。此次手术的完成,标志医院胸、血管外科的手术水平又迈上一个新台阶。

中西医结合专家共话脊柱伤病诊疗策略

本报讯(通讯员李士春)由中国医师协会中西医结合医师分会脊柱伤病专家委员会主办,首都医科大学骨外科学系、北京市石景山医院与中国医学科学院西苑医院共同承办,石景山区医学会协办的2015年中国医师协会中西医结合医师分会第二届脊柱伤病学术会议于近日举行。

本次会议主题是探讨中西医结合脊柱伤病的防治,主要议题包括临床治疗作用机理、治疗的安全性、远期随访、误诊误治分析、微

创手术、非融合技术等多方面内容。会议内容包含颈椎病、脊柱侧弯,老年骨质疏松性骨折及腰椎滑脱等治疗策略的思考,又有一些使用手术技术的交流。本次主要议题还包括包括临床治疗作用机理、治疗的安全性、远期随访、微创手术、非融合技术等多方面内容。

大会邀请了北京十余家医院相关教授和来自上海、山东等地国内知名专家进行深入的演讲,会议内容丰富,大腕云集,让参会的学者们收获颇丰,满载而归。

健康知识

洗澡水并非越热越好

经历了一天的紧张工作,晚间洗个热水澡应是消除疲劳的最好办法。有些罹患皮肤病、泌尿系统疾病、生殖系统疾病的患者认为,洗澡水越热越好,热水可以帮助杀菌,其实并不然。

一般人体可以接受的再高温的热水,也不足以杀死大多数细菌,反而可能利于某些致病菌的生长,并且伤害我们的皮肤黏膜,

削弱其防御作用,不利于病情的恢复。水温在38℃至40℃为宜,更利于缓解疲惫。

另外,洗澡前不能饮酒。如果酒后洗澡,可使神经和血管处于麻痹状态,可能会出现血压变化异常等情况危及生命。
韦薇



绿色交通 低碳出行

努力降低自己出行的能耗和污染,尽量以步行、骑单车、环保车、乘坐公共交通工具.....

