

# 社区百余老人为“爱八角”公益曲艺茶园过生日

本报讯(记者杜雷)3月26日上午,“爱八角”公益曲艺茶园在八角街道举办了一周年纪念演出活动。知名相声演员贾旭明、王凯、康松广、靳佩良等为居民带来了精彩的相声,云生表演的新编评书《我家的“表”叔》,为大家讲述了家住八角特钢社区刘德高大爷义务为群众修表的故事。活动现场,社区百余位老人和演员们一起分享了对贺茶园一周岁生日的蛋糕。区委常委、宣传部部长刘颖,以及区委宣传部、区委统战部、区文明办、区文委、八角街道的有关领导和社区居民一起观看了演出。

“爱八角”公益曲艺茶园作为我市首家街道主办、社会承办的公益曲艺茶园,秉承“文化养老,公益共享”的理念,将正能量融于脑,将欢乐留于心,自2015年4月至今,累计演出27场,观众达6300余人次。演出节目不但有传统曲艺作品,还将八角街道的基层人物先进事迹编辑创作成评书《八角演义》搬上舞台。65岁以上老人可免费入场观看“爱八角”公益茶园的演出,并可享受免费的茶水、干果等。年轻人则需花10元为老人购买一张爱心券,用来为老人购买干果和香茗。

相声演员贾旭明告诉记者,被人需要才是福,相声演员给老人带来欢笑的同时,老人脸上的笑容,也给了每一位参加活动的演员最大的褒奖和快乐!

现场观看演出之后,刘颖表示,现在石景山区正在建设“高端普惠的文化生活体系”,应该大力推广这种形式,让



全区居民都能享受到丰富的文化生活。

## 读书修身励志 永葆为民本色

本报讯(通讯员田硕)“经典阅读是一个沉静与沉思的过程,唯有那些淡泊名利的人,才能通过经典阅读,让文化在自己心中扎根,从而宁静致远,建立自己的‘精神家园’……这是苹果园街道‘读书修身励志、永葆为民本色’主题演讲比赛比赛的现场。12名选手进行了激情演讲,充分展示了街道基层党员干部的风采,并将爱学、尚学的精神传递给了在场每一位观众。

通过举办此次演讲比赛,街道还收集到了主题征文53篇,增强了党员干部的学习意识,提高了机关和社区干部崇尚学习、重视学习的积极性,营造了地区良好的文化学习氛围,巩固和拓展了“三严三实”专题教育成果,创造了心齐、团结向上、聚力发展的好环境,更进一步推进了学习型党组织的建设。

同时,苹果园街道积极推动自主学习平台建设,以此带动地区“两学一做”学习教育的开展,将学习贯彻党的建设全过程。

●近日,在古城地铁A出口旁,古城街道“打击违法建设宣传周”活动吸引了居民热情参与。活动以“携手打击违法建设,共建靓丽石景山”为主题,现场向群众发放宣传手册600余册,并解答居民对违法建设的相关问题,开展相关法律法规的宣传,使群众意识逐渐提高,积极配合违法违规建设的整治工作。街道表示还将继续加大对违法违规建设的防范工作力度,深入细致地做好督促检查工作并及时掌握民意,把非法建设活动化解在基层、消除在萌芽。周雯

## 保护地球 校园气象我参与

本报讯(通讯员袁丽丽)3月23日是第56个世界气象日,区气象局走进首师大附属苹果园中学,为学校师生带来“气象科普之旅”。此次活动分为校园气象科普游园活动和气象科普讲座两个部分,同学们依次参观校园气象科普站、大气环境监测站、便携式自动气象站,完成研究性学习任务,在玩中学、在学中玩,最后来到气象科普展厅参观2016年世界气象日“直面更热、更早、更涝的未来”主题科普展览,参与互动知识答题活动,完成终极挑战。工作人员在三个活动地点通过展板展示、演示讲解、现场参观和互动问答等形式向在校师生介绍便携式自动气象站、环境监测仪器的工作原理和监测内容、模拟降雨过程等。同时,北京市气象局专家为师生们带来了“古诗中的气象”科普讲座。通过此次科普校园行活动,同学们更加关注地球气候变化,并更加自觉地加入保护环境的行列。

综合投稿邮箱:nakuzai@126.com



## 财智谷红色星期六百商论坛成功举办 用党的红色文化引领企业发展

本报讯(实习记者张辰辰)3月26日,财智谷红色星期六百商论坛暨红色星期六党群活动中心揭牌仪式在我区成功举办。在国家宏观经济调控,企业转型升级的新常态下,中小微企业和非公企业如何适应新常态,如何转变观念,克服困难,整合资源,创新发展成为此次论坛的主要内容。

财智谷商会会长介绍,红色星期六百商论坛是互联网党建与财智谷商会专业服务的有益尝试。商会主要立足科技、文

化、金融、商务四大领域,致力于打造红色星期六体系品牌,力争实现党建文化引领,加快“众创”空间建设,支持一批创新企业做大做强。

论坛的一项重要内容是红色星期六党课报告。报告以党的思想角度诠释企业的指导思想,用党的红色文化来引领企业的发展,从党的不同发展时期、组织架构、治理结构、话语权、政委制度、组织文化等层面对推动企业发展进行了生动的阐释和讲解。

## 模式口大街历史文化保护区修缮改造工程项目启动

本报讯(通讯员任媛)3月29日,模式口村大街历史文化保护区修缮改造工程项目规划协作平台成立,同时该项目正式启动。按照我区“高端产业、建筑艺术、智能管理工作、高端文化、生态文明”五个典范的标准,以改善居民生活环境水平出发,保护模式口大街历史文化资源,在规划设计、房屋修缮改造、工程实施、基础设施建设、绿色生态等多方面综合考虑,逐步推动模式口大街整体保护与复兴。

当日,居民代表与各位项目负责人及行

业专家进行了座谈,笔者获悉,4月5日上午调研专家、项目负责人、社区居民代表将分成5组,对辖区1500户居民入户调查走访,向广大居民征集模式口大街改造的建议和想法。希望通过搜集信息提出客观可行的合理化建议,为下一步改造提供科学有效的数据支持,使模式口大街成为我区又一靓丽的新名片,使该地区的历史文化得到保护、提升及传承;使居民享受现代城市的高品质绿色生活方式,实现社会效益与经济效益的共赢。

●一季度我区人力资源市场求职人员273人,岗位需求4395个,市场较为活跃,供需稳步回升。需求排名前五的行业分别为租

赁和商务服务业、居民服务和其他服务业、批发零售业、科学研究和技术服务业、住宿餐饮业。蒋超

## 认清治疗颈椎病的三个误区

脖子一动,“咔嚓咔嚓”的响声随之出现,是不少“上班族”的通病,而颈椎病也成为众多职业病中发病率较高的一种。为了缓解病症,摇头晃脑、频繁按摩、重度牵引、悬空头部等多种方法齐头并进,但还是无法缓解颈椎病的痛苦。专家提醒,治疗颈椎病存在很多误区,有些方法看似能治病,实则效果适得其反。

### 误区1:摇头晃脑,缓解病情

一旦得了颈椎病,不少人对于恢复过于急切,没有按照正确的方式来锻炼颈椎,而是做了大量的不规范运动,最常见的就是摇头晃脑,其结果导致颈部肌肉筋膜进一步损伤。

而且因为过度运动,对颈椎产生过度牵拉力,使颈椎更容易发生骨质增生,加重病情。郑州市中医院推拿科主任康献勇说,摇头晃脑对治疗颈椎病效果微乎其微,甚至还可能会加重病情。“对颈椎有益的运动主要是放风筝和游泳,可适当地进行此类运动。”

### 误区2:悬空小枕,利于治疗

一些颈椎病患者购买一种棒状小枕头垫于颈下,用来治病。康献勇称,这种枕头仅垫于颈下,使头部悬空,并不符合人体生理特征。

“理想的枕头应符合头颈段本身的生理曲线,以容易发生变形的荞麦皮枕头为佳。”康献勇提醒,对于颈椎病患者,“高枕无忧”,过高的枕头不利病情的缓解,8~10厘米的低枕最适宜休息。

### 误区3:颈椎按摩,效果最佳

很多人都听说按摩对颈椎病的恢复会很有效果,事实上合理的按摩对颈椎病确实有效,但是很多老年人会用力推拿、搬拧等,非但不治病,严重者有可能导致高位截瘫。

医生提醒,颈椎部位的按摩不同于腰部按摩,按摩前一定要确认没有椎管狭窄的情况下才能进行。另外,颈椎牵引虽是治疗颈椎病的有效方法,但不问根由的大力牵拉却是有害的。如果患了颈椎病,应该立即去专科医院进行检查,一旦确诊要抓紧治疗,以免延误病情,造成更严重的后果。

### 石景山区一周天气预报

- 3月31日(周四):阴,24~12℃;
- 4月1日(周五):阴转多云,偏北风3、4级阵风6级转3级左右;22~10℃;
- 4月2日(周六):多云转晴,偏北风3、4级转2、3级,20~7℃;
- 4月3日(周日):晴间多云,北转南风2、3级,17~7℃;
- 4月4日(周一):晴间多云,北转南风2、3级4级,20~7℃;
- 4月5日(周二):晴转多云,北转南风2、3级4级,22~8℃;
- 4月6日(周三):多云转晴,北转南风2、3级,23~10℃。敬请关注本区最新天气预报。