

# 苹果园街道举行“迎七一·庆党建”知识竞赛



本报讯(通讯员田硕)为迎接中国共产党成立95周年,深入开展“两学一做”学习教育活动,6月21日,苹果园街道举行了庆祝中国共产党建党95周年暨深入推进“两学一做”学习教育知识竞赛决赛。区委副书记李文起到场指导。通过先期进行的党建理论知识考试和5场知识竞赛预赛两个阶段的选拔,街道28个党支部和党组织中的6支代表队18名队员表现优异,进入到了知识竞赛的决赛。决赛场上,6支代表队充分展现出对党的历史、党建理论、区情政策和“两学一做”知识的掌握程度,经过激烈的角逐,西黄新村西

里社区党支部以总分370分的成绩,夺得了知识竞赛决赛的冠军。本次知识竞赛活动是苹果园街道推进学习型党组织建设、丰富地区精神家园活动的重要形式,也是“两学一做”学习教育活动开展以来,街道对全体党员的一次学习成效检验。苹果园街道将紧紧抓住学习教育这个关键,围绕党建“七个一活动”,通过开展丰富多样的学习活动,不断增强学习教育的针对性和实效性,在广大党员中营造浓厚的学习氛围。通过学习不断提高党员素质,为“两学一做”学习活动中“做合格党员”打下坚实的基础。

## 我区召开医疗处方点评研讨会

本报讯(通讯员李蕊 谭爽)近日,区人社局在石景山医院召开处方点评研讨会,进一步加强全区定点医疗机构合理用药、安全用药管理,提升我区定点医疗机构处方质量,有效防范不合理用药现象的发生。市医保中心、石景山区人社局、区卫计委等单位领导,我区28家定点医疗机构的主管院长、医保办主任、科室主任和医保医师代表共计80余人参加了会议。定点医疗机构处方点评工作,是提高处方质量,提高临床药物治疗水平,促进医师科学诊疗,保证医保基金合理支出,维护人民群众切身利益的有效手段。会上,特邀北京康复医院、北京大学首钢医院的两名药师专家分别从西医和中医中药学的角度,就28个典型处方的合理性、科学性进行分析和交流。通过此次培训,与会的定点医疗机构医保负责人表示,处方点评会有理论深度,更有教学广度,通过沟通交流及时纠正了个别医师的用药误区,有效防范了用药差错的发生,为用药安全又增加了一道“防线”,实现了加强合理用药、促进医保控费的目的。

●6月19日,区救助管理站举办了一年一度的“开放日”活动,区政协委员、社工代表、社区群众代表、新闻媒体来到区救助管理站参观和座谈,让公众近距离了解和切身参与救助管理工作。座谈中,区救助管理站介绍了救助工作流程以及典型的救助案例,虚心听取民意,增进沟通和了解,接受社会各界的监督检查。 郝鑫

## 维护铁路安全 争当爱路护路模范

本报讯(通讯员李霞 李四新)为有效增强铁路沿线群众和小学生的铁路安全意识,预防、减少铁路行车安全隐患,保护人民群众生命财产安全,近日,鲁谷社区综治办积极协调区治安支队、铁路公安派出所、区教委、团区委、区安监局、衙门口南居委会等部门,在台京学校开展了主题为“小手拉大手,维护铁路安全,争当爱路护路模范”的宣传活动。

衙门口地区有铁路100余米,是周边两三百名小学生上下学必经之路,为进一步做好铁路护路工作,保障过往群众和学生的人身安全,防患于未然,鲁谷社区积极开展护路宣传工作进小区、进企业、进学校等系列活动,在落实各项护路联防措施的同时,把加强铁路护路宣传教育工作作为重要抓手,营造“爱护铁路,从我做起”、“维护铁路治安,人人有责”的社会氛围。此外,台京学校还成立了一支由12人组成的“学生小卫士”,自觉维护铁路沿线安全。



## 我区开展“远离毒品 健康生活”健步走活动

本报讯(通讯员陈晨)为进一步贯彻落实《2016年毒品预防教育工作要点》精神,深入推进全区禁毒宣传教育工作,6月18日上午,石景山区“远离毒品 健康生活”健步走活动在北京国际雕塑公园拉开序幕。

活动开始前,工作人员通过播放禁毒公益歌曲、悬挂禁毒宣传横幅、设立禁毒宣传栏、摆放禁毒宣传展板、扫描二维码关注“石景山禁毒在线”微信公众平台、发放《毒品预防教育手册》和禁毒宣传单,民警现场讲解毒品的种类、特征、危害以及国家禁毒法规等方式向参赛人员开展禁毒宣传。上午9点,健步走活动正式开始,来自社区居民、在校学生、

企业白领、区禁毒委各成员单位、各街道禁毒志愿者共计200余名志愿者迈着矫健的步伐开启了赛程。大家争先恐后寻找公园内设置的6个知识问答点,进行拒毒防毒趣味问答活动,通过答题的方式在寓教于乐中了解和认识毒品常识,趣味问答活动现场气氛活跃,极大地调动了参加者的积极性。

期间还进行了“拒绝毒品诱惑、拥抱阳光生活”儿童绘画活动,通过小朋友的双手表达对未来的美好意愿,进一步提高了青少年的禁毒意识,学习毒品知识,共同加强禁毒宣传,倡导广大居民朋友加入到禁毒的队伍中,营造全民禁毒的热烈氛围。

## 区残联举办“两学一做”学习教育荐书仪式

本报讯(通讯员刘会生)近日,区残联举办“两学一做”荐书仪式,《细节决定成败》《哲学用哲学》《党史1000题》等12本经过精挑细选的书籍深受广大党员欢迎,促进了区残联“两学一做”主题实践活动深入开展。

从今年3月以来,围绕“两学一做”活动,区残联先后制订下发了《关于在区残联党员中开展“学党章党规、学系列讲话,做合格党员”学习教育活动的实施方案》;建立了党员图书阅览室,配备党史类、修养类、业务类等5类图书,开展“书香读书”活动,加深对党章和习近平系列重要讲话的理解和把握;建立区

残联党员学习交流qq群,交流学习感想和成果;为了检验大家的学习成果,区残联还开展了相关知识竞赛。同时,结合区残联实际,开展了“将残疾人当家人,将残疾人的事当家事,将残疾人事业当家业”活动,争当“家人式服务模范”,做合格党员。区残联还组织全体党员聆听北京师范大学政治学与国际关系学院教授、博士生导师赵朝峰讲授《习近平的治国理政思想》的党课。为了践行“三严三实”,争当合格党员,区残联组织党员开展了结对帮扶困难残疾人和康复知识进社区进家庭志愿服务活动,受到残疾人好评。

## 拇外翻不及时治疗会产生哪些危害

拇趾外翻是指脚拇趾向外偏斜,超过了正常的角度。从其发病原因来看,大约有50%的拇趾外翻者有家族遗传史,随着年龄的增长,时间的推移,拇外翻的程度会越来越严重。

那么,拇外翻如果不及时治疗会有哪些危害呢?北京长庚医院拇外翻专家给我们具体总结了以下几点:

1、随拇趾外翻程度的加重,第1跖骨头处受挤压、摩擦加重,局部滑囊增厚,骨赘增生形成大骨拐,前脚明显变宽。

2、由于长期摩擦,第一跖骨头内侧软组织增长、肥厚,局部产生无菌性炎症形成滑囊炎(临床上称为“拇囊炎”),并出现严重的疼痛,而影响行走。

3、由于拇趾向外侧偏斜,将第2趾背起,其余足趾受到来自鞋外侧的挤压,造成2-4足趾像鸡爪子一样的畸形,这样足趾背侧受摩擦,可形成鸡眼,最多见于2、4足趾背侧;同时,由于足趾畸形,将跖骨头压低塌陷,又会在跖骨头足底部形成脚垫,鸡眼,会有严重疼痛,并反复发作,影响生活。

4、由于前足变宽,横弓塌陷,行走

时会出现足外翻的情况,导致踝关节负重面的改变,造成踝关节的创伤性关节炎,出现疼痛,甚至影响到膝关节、髌关节以至腰部。

5、由于前足变宽,横弓塌陷,足部缓冲震荡以及足部弹跳能力下降,这些人的运动能力受到严重影响。

“拇外翻”不但影响美观,而且这种疾病还是腰、膝、颈等退行性病变的元凶之一,对健康大大不利。那日常生活中该如何保健呢?

1、在日常选择皮鞋时,一定要根据自己的脚型,选择舒适的样式。特别是处在生长发育期的青少年,脚在不断地发育、长大,更不适合穿窄小的尖头鞋子。

2、避免长时间穿尖头高跟鞋,平日穿鞋应尽量选用前部较宽的鞋,尤其是在运动或需长距离行走的时候。

3、如果某些场合必须穿高跟鞋,回家后要马上换掉,并经常用热水泡脚,缓解软组织的痉挛。

4、当发现有拇外翻畸形时,最好及早防治,这样,不仅能够延缓拇外翻恶化的程度,并且可以有效地预防一些并发症的发生。

### 石景山区一周天气预报

预计未来一周,石景山区多雷阵雨天气,市民外出请注意防雷防雨。具体预报如下:

- 6月23日(星期四):阴有雷阵雨转晴,35~21℃;6月24日(星期五):晴间多云,33~20℃;
- 6月25日(星期六):晴间多云,34~23℃;6月26日(星期日):晴转多云,35~24℃;
- 6月27日(星期一):多云转阴有雷阵雨,32~20℃;6月28日(星期二):阴有雷阵雨,30~20℃;
- 6月29日(星期三):阴有雷阵雨转多云,28~21℃。

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