

### 工商分局开展纪念建党95周年活动

# 扎实推进“两学一做”学习教育

本报讯(通讯员马力 苏劲松)为纪念中国共产党建党95周年,近日,石景山工商分局隆重召开全体党员大会,通过开展书记讲党课和“两优一先”表彰等系列活动,进一步夯实推进“两学一做”学习教育。

会上,新发展的两名党员在老党员的带领下向党庄严宣誓,通过重温入党誓词向建党95周年致敬,局领导向获得2016年度优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织的个人和集体隆重颁发了荣誉证书。

书,会议还介绍了过去一年来自分局党员献爱心资助贵州山区贫困学校的情况,集体观看了受资助学生从千里之外的大山深处发来的感恩视频,并号召广大党员进一步发扬先锋模范作用,带头践行社会责任,在服务社会、扶贫助学等方面继续贡献新的力量。

随后,分局党组书记、局长李广隆以《遵守党的纪律,对党忠诚老实,做新时期合格共产党员》为题,为广大党员讲了一堂深刻而生动的“两学一做”专题党课。李广隆在讲课中引用

蔡和森给毛泽东的书信首次提出“党的纪律为铁的纪律”科学概念等经典典故,论述了革命战争时期以及新中国成立以后党的纪律发展历程,诠释了新时期党的纪律主要内涵,深入浅出地阐述了加强纪律建设是全面从严治党的治本之策、加强党的纪律建设是党的事业发展重要保障和动力源泉这一根本道理,要求牢记习近平总书记强调的“坚持问题导向,把严守政治纪律和政治规矩放在首位”要求,号召全局党员以“三严三实”为准则,在“两学一做”

中强化纪律建设,做“四讲四有”的合格党员。

分局党组其他成员、各支部党员以及退休党员代表近百人参加了此次大会。大会在庄严的国际歌中结束。



### 城管执法局

## “精良”大夫擅摆摊 城管查处不留情

本报讯 近日,石景山区城管局老山街道执法队的执法人员巡查至老山西里小区时,发现路边有一个小桌子摊位。摊面上摆放着各种假牙、药水瓶罐、一些简单的器具和一个“生物植牙”的小招牌。

执法人员随即对这个地摊牙科游医进行了盘查,发现该男子是外地来京人员,30岁左右,自称有多年的牙医经验。面对城管队员的检查,该男子表示自己并没有行医资格证书,也不能提供营业执照,而其所用大部分医疗器械也没有商标及保质期。摊位上摆放的名片上赫然写着“精良齿科梁大夫”,但在现场,这位“精良”大夫却不能提供任何资质证明,甚至连白大褂和口罩都没有配备。一个没有行医资质、没有安全卫生医疗器材的男子摆摊进行牙科诊疗,会给因图便宜、图方便在这里就诊的群众带来很大的安全风险。执法队员立即对此地摊牙医进行了取缔,周围的群众纷纷拍手称快。

城管部门表示,今后会对擅自摆摊设点非法行医的行为进行更加严格的检查,发现一起,取缔一起,避免广大群众的生命安全受到无证游医的侵害。



## 国土分局开展土地日宣传活动



本报讯(通讯员邓飞 李文明)6月25日是全国第26个土地日,今年的宣传主题是“节约集约用地,切实保护耕地”。活动中,国土分局联合九三学社石景山区工委、社区青年汇等单位在石景山雕塑公园门口共同举办宣传咨询活动。通过设立宣传咨询台、悬挂宣传横幅、布置宣传展板、发放宣传材料等方式,向群众普及合理用地、保护

耕地的有关知识。在活动现场,群众积极咨询并领取相关宣传品,增强了保护耕地、节约用地、科学用地的意识。

为提高宣传效果,国土分局采用了全方位、多角度的宣传方式,充分利用不动产登记微信公众号平台和社区青年汇微信平台推送信息,设立土地日宣传专栏和在主要办事窗口进行海报展示,取得了良好的宣传效果。

## 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。

## 环卫工老张的白手套

炎炎夏日酷暑难耐,路人形色匆匆。每天从穿着橘黄色工作服的环卫清洁员老张身边走过,我都有些不解——这么热的天所有防暑装备都要全副武装,而他老是右手戴着一只白色的手套,开始以为他的手上有伤,终于有一天我知道了其中的原因。

那是一个早高峰来临前夕,主路辅路交通情况基本饱和,只有他“东躲西藏”拿着簸箕和扫把在道路中穿行,十分显眼。我习惯性的又多看了他一眼,发现老张在树坑周边扫了扫什么,如获至宝般用手把什么东西放进了簸箕里,迅速离开又奔向下一个树坑,动作和步调是如此的娴熟和一致,我的好奇心油然而生,靠近老张的时候,他正好在树坑里捡起一个白色的东西放进簸箕里,我调侃地对老张说:“捡到什么好东西了老张!”他

抬起头看看我说:“哎!小伙子!来啦!”老张没有多说什么又奔向下一个树坑,我加快脚步又跟了过去,老张在树坑里扫了扫,蹲下身子,用那只“白色手套”在树坑里扒拉两下,抓起了很多树叶和碎纸,转身放进簸箕里,我快速抓住老张那个戴着手套的“神器”,说:“你这是在干什么老张?”他笑呵呵地对我说:“今天垃圾比较多,没时间和你唠。”当我听到他爽朗的笑声时,他已经消失在早高峰的人群里。

后来我将这件事说给了保洁站站长听,大姐一脸无奈说:“这是我们环卫工人的必修课,这一段小商小贩太多,晚上还有小摊,垃圾很多量又太大,只有这样才能加快工作进度,才能完成任务。一线的保洁员基本都是这样,老张平均一周就抓坏一只手套,春夏秋冬一年四季,经常遇到呕吐

物、狗粪便、擦过脏东西的白色垃圾,说实话我们也没有办法。”

第二天见到老张我什么也没说,跟在他的后边默默地走了几个树坑。看着老张的背影,不禁想到环卫工人每天佝偻着腰与垃圾和灰尘打交道,他们灰头土面,但正是他们,用自己的努力让大街小巷变得干净整洁,有了他们,我们才能看到一个整洁的城市!我们不光要为那些善举点赞,更应为那些平凡付出、不辞辛苦的人点赞。

霍巍

