

区妇联举办新任执委培训班

本报讯(通讯员邢维颖)为进一步深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神和中央群团工作会议精神,切实加强区妇联第八届执行委员会自身建设,不断提升新任执委的领导能力和工作水平,近日,区妇联举办了为期两天的新任执委培训班。

市妇联党组书记、主席马兰霞为大家带来第一节课程《贯彻男女平等基本国策,推动新形势下首都妇女事业科学发展》,详细讲

解了北京妇女事业的发展现状,男女平等基本国策和国际妇女运动发展情况,前瞻性地审视和谋划新时期妇女工作。马兰霞指出要准确把握新形势下妇女事业面临的新任务新要求,增强做好妇女工作的责任感和使命感,不断推动工作创新,增强妇联组织活力,共同推动首都妇女工作创新发展。

培训班主要采取集中授课、分组研讨、实地参观等形式,还邀请

专家围绕“提升女性心理素质与修养”和“居家灵活就业工作”开展课程培训,并组织学员分组讨论研究近期妇联重点工作。

我区于今年年初圆满完成了妇联换届工作,选举产生了专兼结合的妇联班子以及来自教育、卫生、城建、科技、司法、党政机关、驻区单位和新经济组织等领域的39位执委,为实现今后5年的妇女工作目标打下良好基础。此次培训将进一步强化执委们的责

任担当,增强履职意识、提高履职能力、提升履职水平,更好地联系和服务广大妇女,更好地为我区八个高端体系建设贡献力量。



石景山法院

法制讲座进校园 懂法守法助成长

本报讯(通讯员方淑梅)为了将“两学一做”教育活动内化于心、外化于行,7月8日,石景山法院少年庭相关负责人兵分三路深入我区三所学校,为师生开展法制讲座。

法官李婧以《拒绝校园暴力,走进幸福云城》为题,在学校结业式上为北京市黄庄职业高中学生介绍了校园暴力的表现、产生原因、社会危害及相关法律规定,并选取了聚众斗殴、寻衅滋事、故意伤害等校园内常见的典型案例与学生们互动答疑。庭长杨洁前往北京九中,以《谁来为网络谣言买单——网络语言暴力:互联网不能承受之重》为主题,为学生们详细介绍了网络语言暴力的表现形式、特点、产生原因及社会危害。法官方淑梅为石景山区实验二小的学生们以广播形式进行了暑期安全教育讲座,选取审判实践中的3个典型案例,从游泳的安全常识、落水急救知识、骑行中的交通规则及注意事项进行了生动翔实的讲解。

石景山法院少年庭法官积极践行“两学一做”,坚持理论联系实际,发扬党员法官服务大局、贴切群众的优良作风,在立足自身工作岗位的基础上切实发挥先锋模范作用,使“学”落地有声,使“做”行之有效。



小志愿者暑期参观冰川馆 体验文化底蕴 拓展文化视野

本报讯(通讯员刘芳)为纪念中国共产党成立95周年、中国工农红军长征胜利80周年,依托少儿图书馆优秀的馆藏文化资源,冰川馆特殊地貌博物优势,两馆于7月14日共同开展2016冰川馆暑期夏令营之“小小文化志愿者文化拓展课程”。

本次夏令营,结合小小文化志愿者的年龄特点和文化知识需要,两馆人员经过精心设计和紧张筹备,为招募的20余名小志愿者们合力打造了一个集科普和文化于一体的趣味课堂。在《北京西山“寻冰记”》、《小天气大气候》的科普学习和《图书沙龙》的阅读分享过程中,通过展厅参观、互动体验、探究学习、野外考察、讨论分享的方式,小小志愿者们跟随冰川馆老师和图书馆老师一起追随地质学家的脚步,探索发现我们身边那了不起的冰川遗迹,探索46亿年来地球气候的变迁,探索我们美丽的家乡——石景山。

通过本次活动的开展,不仅丰富了小小文化志愿者的文化知识,通过实践课程集训,更加增强志愿者的团队合作意识、服务创新精神和探索求知的欲望,使我区小小文化志愿者队伍成为一支更加优秀精良的公益文化队伍。

我区举办环保讲座 大气污染防治路在何方

本报讯(通讯员张勤勤)日前,市环保局总工程师于建华来我区作北京市大气污染防治专题报告,区域管委、环保局、大气办等相关单位的主管领导和负责人以及各街道办事处(鲁谷社区)100余人参加了报告会。

于建华从北京市空气质量形势、清洁空气行动计划、发达国家大城市大气污染防治经验等方面,对大气污染防治工作进行了全面、系统的解读,并对我区进一步提升空气质量提出了很多建设性的意见和建议。于建华的授课理论联系实际,具有很强的针对性和指导价值,使大家进一步解

放思想,认清形势,开阔思路,坚定信心。

参会人员认真学习领会专题报告会的精神,增强了做好2016年大气污染防治工作的责任意识,高度重视环境保护和生态环境建设,争当生态文明的推动者和先行者,紧紧围绕“八个高端体系”建设任务,聚焦散煤治理、高排放机动车、治乱疏解等重点工作,扎实推进我区城市管理各项任务落实,为加快推动我区“全面深度转型、高端绿色发展”发展战略提供良好的环境保障,为建设美丽北京、美丽石景山贡献自己的力量!

2016年7月4日~7月10日 石景山区空气质量周报



日期	空气质量指数	首要污染物	级别	空气质量状况
7.4	165	细颗粒物、臭氧	4	中度污染
7.5	163	臭氧	4	中度污染
7.6	164	臭氧	4	中度污染
7.7	189	臭氧	4	中度污染
7.8	150	臭氧	3	轻度污染
7.9	164	臭氧	4	中度污染
7.10	162	臭氧	4	中度污染

简讯

●近日,八角街道城管执法队周密部署,细致安排,联合街道综合执法组对石景山游乐园周边环境秩序进行了集中整治,查扣无照三轮车1辆,无准运证渣土车1辆。一是运用错峰执法。在日常巡查的基础上,采取错峰专项执法,有效打击无照游商。二是加强联合执法。依托综合治理机制,联合街道相

关部门开展联合执法,对影响街面环境秩序的突出问题进行集中整治,增强整治实效,提高行动震慑力。三是加强宣传引导。坚持疏堵结合,在执法过程中,注重做好宣传引导、劝诫教育,加强相关法规宣传,明确违法行为的危害性,提高相对人的法律意识,巩固整治成果。

刘立军

最伤腰腿的5种走路姿势

不论是每天上下班走路,还是通过散步来锻炼身体,首先都要保证良好的“走姿”。北京长庚医院骨科医生表示,有些走路的方式,虽然外观看起来完全不同,但他们都有一个共通点——原本该用力的腹肌、背肌及臀肌都被忽略了,久而久之可能会让您的腰腿受伤。

1、驼背型。这类人不仅背部弯曲,连肩膀和脖子也会向前伸。现代人经常使用电脑,大部分时间身体向前倾,时间长了后背的肌肉就变得僵硬,脊椎的S型发生改变,为了支撑沉重的头部重量,脖子及腰部便承受相当大的压力,容易导致腰痛、大腿肌肉痛、肩膀酸痛。

2、螃蟹型。走路时腿朝外弯,常见于腿部肌肉特别粗壮的男性及骨盆松弛的女性。这种走路方式通常和骨盆歪斜有关,时间长了会导致膝盖和髌关节疼痛。这类人走路时要尽量让脚尖朝前迈出。

3、左右倾斜型。每个人都有自己习惯用的一侧手脚,因此肌肉的发达程度不平衡,会使骨盆左右倾斜,而身体为了取得平衡,全身骨骼都会因此而受

到影响,走起路来左右倾斜,时间长了会导致单侧脚踝痛、膝盖痛。这类人尤其要注意,不能长时间用一只手拿重物,或是单腿站。

4、屈膝型。多见于年纪大的人,主要是因为躯干肌肉整体性衰退,呈现无法支撑的状态,导致膝盖弯曲,需靠大腿前侧肌肉支撑。如此一来,腹部深层的髂腰肌更加衰弱,躯干肌肉得不到锻炼,陷入老化的恶性循环。

5、反腰型。这么走路乍看之下背脊挺得很直,显得有精神,但仔细观察会发现,他们的腰部却是朝后方反折的,这多是由腹肌及背肌不平衡造成的,常见于腹肌较弱的女性。用此种方式走路,腰部会产生沉重、疲劳感。

医生提醒,这几种情况平常走路、散步的时候一定要特别注意。尤其是活动不便的中老年人平常可以练习以下几个动作,锻炼骨盆周边肌肉,增强腰腿力量,能让散步时更轻松。

1、转腰运动。两手叉腰,头部尽量保持不动,按顺时针方向转腰。

2、原地踏步。左右膝盖交替上抬,同时有意识地上提拉骨盆。

北京长庚医院健康教育知识普及