

区政协领导调研八大处公园 “两学一做”学习教育和经营情况

本报讯(通讯员刘行豹)日前,区政协副主席司尚国到“两学一做”联系点——八大处公园管理处综合经营部党支部,就做好“两学一做”学习教育,提高经营效益进行专题调研。

司尚国首先听取了综合经营部开展“两学一做”学习教育进展情况、整体经营状况和门票收入情况介绍,以及如何通过开展“两学一做”提高经营效益的意见建议。

座谈中,司尚国对综合经营部的党支部建设、经营工作给予了充分肯定,并对下一步如何正视问题、破除瓶颈提出五点要求:一是要在思想观念转变上有所创新。就当前正在开展的“两学一

做”学习教育,不能只是停留在学习书本知识上,而是要通过学习提高党性觉悟的同时,在激发活力、增强动力,特别是引导党员干部职工立足本职发挥作用上下功夫。二是要在作风转变上有所创新。作风实则学习教育效果实。党员领导干部不能只坐在办公室听听汇报,看看监控,而是要深入一线殿堂、班组、施工现场、作业场地体验生活,增强切身感受,接地气。这样,才能了解一线实际情况,体会一线职工的疾苦。三是要在力量整合上有所创新。八大处公园的发展不是哪一个人的事,也不是哪一个部门的事,只有全园上下心往一处想、劲往一处使、拧成一股绳,才能推动

整体建设上台阶。要统筹好公园与上级部门,职能科室与基层一线,部门与部门之间的关系,使之形成合力,发挥最大效力。四是要在奖惩激励上有所创新。要发挥奖惩激励作用的最大化,充分调动广大职工的积极性,不能搞一刀切和平衡照顾,是先进的要奖,后进的要罚。同时,要突出基层一线这个重点,做到评选先进向一线倾斜、排忧解难向一线倾斜、扶贫帮困向一线倾斜、调职晋级向一线倾斜、实施奖励向一线倾斜、利益分配向一线倾斜,让一线职工获得最大的幸福感、获得感。五是要在体制机制完善上有所创新。作为领导班子,要进一步优化领导分工,做到全园一盘

棋,分工不分家;作为主管领导和职能部门,要凡事通盘考虑,不能各自为战,分工不协作;作为基层一线部门,要有自己的实际办法,激励党员、职工积极发挥作用。全园上下要把提高经营能力、管理水平和增加经济效益作为工作重点。无论分管什么部门、履行什么职责、从事什么工种、举办什么活动,都要在考虑社会效益的同时,重点关注经济效益。只有经营收入增长了,改善干部职工的生活才能落到实处,否则,都是空话。

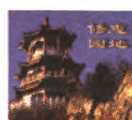


石景山区地情资料 书籍进社区

本报讯(通讯员宋正鑫)近日,石景山区地方志办公室为进一步开发和利用地情资料,与金顶街四区社区居委会举办赠书活动,这次活动是石景山区地情资料书籍首次在社区图书室上架。

区志办向金顶街四区赠送《北京石景山年鉴》《北京市石景山区志》《区志漫谈系列丛书》《北京百科全书石景山卷》等区情资料书籍100余册。区志办以金顶街四区为地情资料进社区的示范点,将建立反馈机制,社区居民查阅地情资料时可以将发现的问题、建议以及发现关于征集地情资料的新线索通过社区反馈给区志办。

区志办将以此次活动为契机,进一步拓宽地情资料的利用渠道,利用反馈机制促使区情资料的征集、编纂业务的提升。社区图书室上架的地情资料可以丰富社区居民的精神文化生活。



创意趣生活 花艺伴健康

本报讯 日前,老山街道邀请专业花艺插花培训师为辖区特殊家庭、卫计志愿者开展了一场以“创意趣生活 花艺伴健康”为主题的花艺DIY活动。

活动中,花艺师从花艺艺术的起源、发展、文化、分类、工艺等多个方面,对花艺艺术进行了详细的介绍,并将插花的基本方法进行讲解。特殊家庭、卫计志愿者在老师的帮助下纷纷拿起剪刀,将一支支百合、玫瑰、康乃馨等鲜花重新组合,加入自己的创意,装点出各种精致造型。

此次活动共有40余位特殊家庭、卫计志愿者参与其中,新颖的活动形式得到了大家

一致好评。此次活动不仅让每一位参与者欣赏到花艺之美,并且在插花、赏花的过程中也让每一参与者释放出美丽心情,特别是特殊家庭成员,他们通过自己灵巧的双手,诠释了生命的美丽,开心的笑容在他们的脸上洋溢。

今后,老山街道将进一步探索特殊家庭的关爱机制,为他们开展形式多样、内容丰富的文化活动,为“特殊家庭”搭建相互交流的平台,在生活、精神上给予他们更多的安慰疏导,引导他们融入社会,重拾生活信心。

图/王晓颖 文/葛晓萌

统战知识

多党合作制度与人民政协

中国共产党领导的多党合作和政治协商制度是我国的一项基本政治制度。人民政协是中国人民爱国统一战线的组织,是中国共产党领导的多党合作和政治协商的重要机构,是中国发扬社会主义民主的重要形式。

民主党派是人民政协的重要界别。在人民政协的组织构成中,民主党派成员在各级政协委员、常务委员和政协领导成员中占有较大比例,在政协各专门委员会负责人和委员中,在政协机关中,均占有一定数量。各民主党派在政协的各种会议上以本党派名义发表意见,开展视察、提出提案、举报、反映社情民意以及参与调查和检查活动的权利得到充分尊重和保障。民主党派在人民政协中发挥作用,主要表现在:

积极参与政治协商。各民主党派充分运用人民政协的各种协商方式,对国家和地方的大政方针以及政治、经济、文化和社会生活中的重要问题,对各民主党派参加人民政协工作的共同性事务、政协内部的重要事务以及有关爱国统一战线的其他重要问题,进行协商讨论,提出意见和建议。中共中央主要领导人每年元旦和全国政协全体会议期间都要同各民主党派共商国是;担任政协委员的民主党派成员与其他政协委员一起列席人民代表大会的主要会议,参加国家重大问题的协商讨论,就事关国计民生的大政方针和重大问题提出意见建议;政协的常务委员会会议、主席会议、秘书长会议、专门委员会会议内容不断丰富,为各民主党派更加广泛地参与政治协商创造了条件。近年来,围

绕经济社会发展中的重要问题,各民主党派积极参加人民政协同政府有关部门进行的专题协商会,广开言路,集思广益,有力地促进了政府相关工作的开展。

认真开展民主监督。各民主党派运用政协视察、大会发言或以其他方式对国家宪法、法律和法规的实施,重大方针政策的贯彻执行、国家机关及其工作人员的工作,通过建议和批评进行监督。政协委员中的民主党派成员还通过参加中共党委和政府有关部门组织的调查和检查活动或应邀担任司法机关和政府部门特邀监督人员等开展民主监督。民主党派在人民政协的大会发言,充分体现了集体力量和智慧,他们运用政协大会的政治讲坛,纵论国是,许多意见建议被采纳。

深入参政议政。参加人民政协的各民主党派成员对政治、经济、文化、社会生活中重要问题以及人民群众普遍关心的问题开展调查研究,反映社情民意,通过调研报告、提案、建议案或其他形式向中国共产党和国家机关提出了大量的意见和建议。其中许多提案得到采纳实施,或促成了相关法律法规的制定,或成为制定政策的重要参考依据。

(本文节选自《中国的政党制度》白皮书)



长期低头是引发颈椎病的罪魁祸首

近几年,颈椎病在发病率越来越高的同时,还出现了发病年轻化的趋势,其中以中小学生、电脑族最为明显。这些人有个共同的特点,就是头颈始终处于一个固定的姿势,一次低头时间至少持续3小时以上。

北京长庚医院骨科医生表示,头颈固定于某一姿势,是导致颈椎病的首因。其中,长期低头是颈椎病的罪魁祸首。当颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位时,会造成颈椎间盘内的压力增高,颈部肌肉处于非协调受力状态,颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损,椎体前缘相互磨损、增生,刺激了脊神经,进而出现一系列症状,最后发展成颈椎病。

我们在躺着看书或看电视时,颈部向前屈,这样会导致颈椎后纵韧带、黄韧带、棘间韧带和棘上韧带处于紧张状态,并累及所属肌肉或相关肌群,出现过度肌紧张。同时,本应靠仰卧获得放松、复原的椎间盘,因颈部前屈而使其前部受到挤压,髓核后移,纤维环受到牵拉。长期这样,就会加快椎骨、椎间盘及周围软组织

的蜕变进程,最终会因脊髓、神经根、椎动脉受压而出现颈椎问题。

长期坐在电脑前,会因固定姿势造成颈椎外伤,潜伏期是6个月到10年。相比台式电脑而言,笔记本电脑危害更大。笔记本电脑的显示器一般处于比较低的位置,比起台式电脑更容易让人处于脸朝下的状态。如果保持这种姿势工作或上网数小时,会非常明显地给颈部造成很大的负担。

医生提醒,在使用电脑时,可选择坐靠背较高、有扶手的椅子,最好让整个臀部都坐满座椅,使背部靠到椅背,维持背部挺直;平均半个小时左右离开座位伸展一下四肢;电脑屏幕放在视线前方,最好能垫高一些,可放三本厚书在显示器下方,这样可避免颈部歪斜造成酸痛;坐的时候不要跷脚,可前后脚交错放,以维持长时间坐姿。

另外,在颈部敷个热水袋、洗热水澡,是颈椎保健的简易办法,洗澡时用热水使劲儿冲颈部,可以很好地放松颈部肌肉运动。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363