

雅致街巷——老山西街实力换装刷新“颜值”

本报讯(通讯员马颖娜)平整的路面、规范的牌匾、鲜明的LOGO……老山西街精品街建设工程将于近期收尾完工。历时半年的精品街外立面粉刷工程、绿化美化工程、夜景照明工程全部落实。一条集结着老山智慧、凸显着老山元素、彰显着老山品味的精品街正悄然呈现。

2016年初,按照区委区政府打造街道精品街的部署,老山街道瞄准老山西街车流量大、商户学校企业汇集、以奥运场馆为邻等特征,经工委决定,以老山西街为精品街工程重点,融入服务民生、提升景观、美化环境等理念,全面提升

辖区环境品质,激活老旧小区的重生,唤醒居民身边的绿色。

外立面——凸显老山特色。多年来,商户更新换代都是按照各自的需求改装修整,一条街巷装饰风格参差不齐,作为通向奥运场馆的主要街巷从未有过整体感和特色性。此次精品街打造,老山街道邀请了专业的设计团队为老山西街“换装”。设计上,以秦砖汉瓦为原材料,以浅棕色木料为建筑主材,以代表力量和精巧的钢结构为围栏主板,通过将传统的砖、石、木与现代的钢材料结合营造出传统与现代交融的社区环境。

绿化美化——打造彩叶街区。

针对老山西街有绿不成景、景物缺互动的现状,街工委决定对整条街巷进行装饰,采取宜绿则绿、见缝插绿、垂直披绿等多元增绿方式,增加观赏性植被、移动式花箱(花坛)、行道树等垂直绿化手段,在路侧建筑、围墙与护栏、人行道等空间增加绿化,着重对绿化带和景观进行建设。为了增加景观效果,老山街道还特别引入彩叶植物——叶片会随着季节的变化呈现出不同色彩。原本只有春夏两季的绿色景观,现在正勾勒着一个“三季有花,四季常青”的彩叶街巷。

夜景照明——增添生活气息。白天,老山城市休闲公园,人流熙

攘的早市,书声琅琅的学校,饭店、宾馆、经营商户云集的老山西街,展示着老山的生机和活力。晚间,夜景照明工程把过去的交通要道打造成一条集生活、景观、生态、时尚、多彩等功能于一体的精品街巷。根据建筑形式和使用功能统一设计夜景照明方式,采用轮廓照明为主,装饰照明为辅。合理添加地灯、庭院灯,增加北侧街心绿地照明。

旧貌换新颜,老山街道精品街打造工程已近尾声,刷新后的“颜值”提升了老山西街的整体美感,融合了老山智慧的结晶,也体现了老山独有的雅致。

重温红色记忆 共筑中国之梦

本报讯(通讯员李霞)10月21日,鲁谷义工协会在鲁谷社区服务中心多功能厅举办了“重温红色记忆 共筑中国之梦”主题歌咏大会。各个参赛队伍排着整齐的队列,迈着豪迈的步伐依次登场,身着统一的服装,以饱满的热情、良好的精神面貌引吭高歌。

据了解,在鲁谷社区的大力支持下,辖区义工踊跃报名、积极参与,通过各义工服务队的严密组织,450名义工共组成了20个合唱队参加,各队的节目在设计编排上,都非常注重挖掘红色文化资源,紧跟时代风采。下一步,鲁谷社区将继续大力弘扬长征精神,带动广大党员干部始终保持勇毅笃行的定力,与辖区义工、居民一心,为实现鲁谷更美好的明天而努力奋斗。

●根据《北京市道路交通安全防范责任制管理办法》有关规定,对9月份交通违法行为突出的单位给予公布:中国中医科学院眼科医院、北京市石景山区园林绿化局绿化工程二队、北京正华永欣房地产开发有限公司、北京首钢实业有限公司、北京建筑材料检验研究院有限公司、北京市正宏基业机械设备租赁有限公司、北京八大处房地产开发集团有限公司、北京泽洋房地产开发有限公司、北京央务恒远保安服务有限公司、北京京能电力股份有限公司。

石景山区交通安全委员会

投稿邮箱:nakuzai@126.com

幸福家庭 健康生活

本报讯(通讯员刘子硕)为全面提升家庭幸福指数,增进家庭成员感情,特别是亲子关系,近日,苹果园街道卫计办组织6~15岁的青少年家庭,开展了以“幸福家庭,健康生活”为主题的亲子趣味运动会。共20个社区40余个家庭参加。

此次运动会,根据孩子的年龄特点,精心设置了丰富多彩的比赛项目,如“三人四足”、“夹乒乓球”、“珠行千里”等,不仅内容有趣,而且需要家长和孩子们密切配合、默契协作才可以顺利完成。亲子运动会为孩子与孩子、家长与孩子及邻里间搭建起了相互交流、相互学习的平台。

街道卫计办负责人表示,亲子活动是继此前幼儿组亲子运动会后组织的青少年组比赛,将来还会更加多元化、系统化,将融入更多科学元素,持续开展下去,并将亲子运动会打造成苹果园地区特色品牌,大力在地区推广,推动苹果园街道地区的精神文明建设。

注意! 中老年人不要让肩膀“静”下来

“静”是导致肩周软组织慢性劳损或病变的主要原因。在日常生活中,人们最好别让自己的肩长时间“静”下来,尤其到了老年,更是如此。进入老年期后,由于骨质疏松、肌肉松弛无力,体力活动及肩部运动量一般都会减少,这就增加了肩周炎的发病机会。同时,肩关节周围的血液循环本来就不丰富,再由于老年期植物神经系统和内分泌系统功能易紊乱,进一步使血液循环减慢,促使老年人肩关节疾病的发生。

今天介绍几种可以增加关节及周围组织的血流量,增强新陈代谢的常用锻炼方法:

门框牵拉法:患者站立,患肩侧手握门框,逐渐下蹲,用自己的身体重量来牵拉肩关节,反复数次,幅度由小到大。

上提下吊法:在门框上或树枝上设置垂巾,紧套手腕,患肢尽量高抬,然后做下蹲动作。次数、强度应该量力而行,循序渐进,但在严重疼痛期应轻做、少做为宜。

擦背法:取立正姿势,两脚分开与

肩同宽。把一条长毛巾搭在肩上,患肢背于背后,双手抓紧毛巾的两端,健肢在胸前用力向前下方拉,然后患肢再拉回,反复拉动如擦背状,次数不限。

拉绳法:把滑轮(可用硬圆筒代替)固定在高门上,绳子从滑轮上(或圆筒里)穿过,双手抓紧绳子两端的拉手。逐渐加力,带动患肢活动,每日拉动50~100次,并逐渐增加次数。

摘星换斗:右足在前,左足在后成丁字步,两膝伸直,左手握拳,屈左肘,将左拳置于腰后,右手高举过头,掌背朝天,五指自然微屈,肘略屈,目视右掌心。然后右手置于腰后,左手高举过头,左右来回练习。

幼鸟受食:两脚开立,距离与肩同宽,两臂下垂。屈肘上提,两掌与前臂相平,提至胸前与肩平,掌心向下;两掌用力下按,至两臂伸直为度。上提时肩部用力,下按时手掌用力,肩部尽量放松,动作宜慢,呼吸均匀自然。

以上各势,可以对肩部、颈部软组织损伤、肩关节周围炎等疾病有预防作用,具体治疗还应谨遵医嘱,切勿盲目锻炼。



听“大拿”王成强讲“老礼儿”

本报讯(记者吴赛赛 通讯员彭艳玲)“这模式口街北面和街南面,老房子的規制怎么有些不一样?”“过去老人常说,走到山门里玩去。这山门是法海寺的山门吗?”“法海寺的壁画为什么不掉色?”“承恩寺里真的有过和尚吗?”……深秋,模式口社区居委会的院里已经有了些许凉意,但这挡不住人们想去了解模式口,探幽访古的热情。10月23日上午,金顶街街道办事处、北京石泰基础设施投资有限公司在模式口社区联合举办了“模式口民俗系列讲座”。第一讲请来了“大拿”王成强,从东到西,如数家珍,讲述这楼、这屋、这门、这瓦、模式口这条街的故事。

模式口村,历史上是联系都城和塞外的重要通道,被称为驼铃古道,不仅商业繁华,还是军事重镇。如今,老村周边的环境发生

了翻天覆地的变化。“大拿”,官称“知客”,无论红白喜事,小孩儿满月、百天,很多都要靠“大拿”来张罗。“模式口民俗系列讲座”活动,就是请王成强这样有经历、有故事的“老人”,讲述能够展现咱京西民俗文化的“老礼儿”,通过讲述过往,让人们了解过去的模式口是什么样。在修缮改造的过程中,哪些是需要改变,哪些是应该保留,甚至发扬光大的,从而让大家明了,未来的模式口的发展方向。这样一来,模式口大街修缮改造工程,就不仅仅是政府的事儿,企业的事儿,也是关系到我们每一个人的事儿。

王成强告诉记者,传承老礼儿不是因循守旧,更多的是一个普通老北京对传统的一种坚守,老王希望人们在接受更多现代文明的同时更应懂礼,做事讲规矩。

电子抓拍“铁面”执法

本报讯(通讯员卢溪)为做好十八届六中全会期间服务保障工作,八角辖区4处违法停车自动抓拍系统顺利投入运行,确保道路秩序稳定、居民平安出行。

古城麦当劳、朝阳医院、首钢体育馆、沃尔玛周边是八角辖区人流量最为集中的地段。经常有居民反映,由于这4个点存在乱停车现象,导致道路拥堵和一些交通事故的发生,从而严重影响了居民的出行安全。据了解,八角街道针对这些路段的交通混乱也曾与相关部门进行过多次联合整治,但是很多车主和执法部门打“游击战”“时间差”。虽然花了大量的人力管理,但是违停现象还是

难以遏制。现在电子抓拍系统抢在了六中全会期间全新启动,更“铁面无私”,只要发现车辆违停现象立即抓拍,只要连续3~5分钟内就完成取证过程,并自动上传。

街道表示,自动抓拍系统的“亮相”,一方面是创造一个文明、和谐、安全、畅通的道路交通环境,全力预防和减少道路交通事故的发生,为“全会”胜利召开保驾护航。另一方面,也是未雨绸缪,认真分析研判辖区内交通安全形势,找准薄弱环节,有针对性地开展安全工作。强化“防”重于“治”的理念,切实运用科技手段加强隐患排查治理,确保辖区秩序稳定,提升居民安全感、幸福感。

廉政建设、党建知识等,均为区图书馆灯谜兴趣小组和楹联协会会员们的原创作品。区图书馆灯谜兴趣小组和楹联协会已有20多年历史。活动现场的10块纪念长征精神的系列主题展板,集中展示了长征的背景、伟大意义、著名战役和经典故事,吸引了很多读者的关注。

孙慧玲



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363