

设卡工地周边 严查运输车辆

多措并举力阻“霾”伏

本报讯 近期雾霾天气频发,而加强施工现场管理,对施工工地的运输车辆进行严查,减少车辆遗撒和扬尘,是治理大气污染的一项重要内容。日前,区城管执法监察局会同区城管委、环保局、交通队等相关单位组成联合执法组,在古城南街一条小路边设卡,对来往运输车辆展开了检查,共检查运输车辆20台,对其中4台存在违法行为的车辆进行了查处。

晚上7点,执法组刚刚到达预定的检查地点,一辆绿色的运输车就开了过来。经过询问,车厢里并没有拉载货物,但是执法人员却发现该车上路前并没有进行清洗,车尾部的汽车号牌已经被泥土覆盖,完全看不清楚了,车帮

上遗留的渣土,轻轻一碰就撒了下来。随后执法人员对司机进行了批评,现场让司机用水将车牌冲洗干净,并对其违章行为进行处罚。不多时,又有一辆满载渣土的运输车驶来,这辆车明显比普通大货车要高出一截。工作人员介绍,运输车辆私自加高槽帮是违法行为,虽然加高槽帮能够多装载渣土,但这样做是十分危险的,超载会使车身加重,刹车迟缓,甚至失灵,并且这辆车因为加高了车帮,原有的密闭盖已经盖不上了。执法人员现场将该车辆的信息录入执法数据库,发现这辆车的准运范围在顺义区,并且该车存在多条违章记录。凡是有违法行为的车辆,进入数据库后,该车所在的企业评分会受到影

响,扣分较多的企业将会受到处罚。

没过多久,又有一辆红色的大货车伴随着轰隆隆的巨响驶了过来。执法人员立即上前检查,发现这是多年以前就已经被淘汰、禁止上路运货的“三无”大货车。所谓“三无”运输车,是指这辆车未按照规定安装密闭装置,未安装卫星定位系统以及车辆没有办理准运证件。只见这辆车不仅槽帮高,运载的渣土还高出槽帮一大截,俨然成了一座小土丘。车厢周身附着了大量的泥土,显得脏乱不堪,车牌号也是被遮挡住,完全无法辨认。

据了解,古城南街虽然不是主要的交通干道,但周边有

好几个在建工地,开方、回填,大量建筑渣土进出,一些运输车辆未按规定进行密闭遮盖,遗撒的渣土不仅造成了道路的脏乱,更造成了大气污染。执法人员选择在这里设卡,目的就是为要从源头治理,督促建筑和运输企业加强对施工工地和运输车辆的管理,从细节做好防尘措施,减少道路遗撒和扬尘对空气质量的影响。

易明



多部门开展餐饮场所消防安全检查

本报讯(通讯员高飞)为进一步落实今冬明春火灾防控工作,全力加强石景山区消防安全,11月14日,区消防支队联合街道、城管、环保等执法部门对广宁地区餐饮场所消防安全进行检查。

通过检查发现,大部分餐饮场所对消防安全工作足够重视,能够认真制定工作预案并积极开展内部消防安全隐患自查。针对检查出的问题,检查组要求责任单位立即进行整改。



工商部门与国地税部门开展交流 探索跨部门合作提升行政服务效能

本报讯(通讯员马力 苏劲松)为进一步加强与区属相关政府部门的交流合作机制,促进形成市场监管与服务合力,近日,石景山工商分局主要部门负责人一行走访了区国税局、地税局、质监局和人社局。通过调研、座谈会等形式,加强政府部门之间的横向沟通交流,探索跨部门合作提升行政监管服务效能。

走访调研期间,工商分局重点就正在建设中的石景山区企业信用档案库事宜与上述单位进行了沟通,希望部门间进一步加强数据合作共享和互联互通,扩大企业信用

档案的录入范围,努力搭建一个科学、安全、高效、规范的新型企业信用档案系统,早日落实上级领导的指示精神。对此,上述部门负责人均表示高度赞同,一致同意通过建立常态性的交流合作机制,加强政府部门的横向合作,共同促进“简政放权、放管结合、优化服务”政策的落地,落实好商事制度改革各项政策,更好地为我区企业和老百姓服务。

此次走访调研,也是对工商分局多年来建设跨部门行政执法合作机制的一次深化。早在2014年7月,工商分局就与区国、地税局联合签署

了《行政执法合作框架协议》,初步建立了跨部门合作机制,两年来在此机制下双方开展了多项执法合作尝试,取得了实际效果,尤其是今年以来的联合清理“僵尸户”工作,为双方提升执法办案率和职权履行率都作出了不小的贡献。



日常生活中怎样预防颈肩腰背痛

颈肩痛和腰背痛也是亚健康的一种重要表现。长庚医院骨科医生表示,颈肩痛、颈椎病的多发,与工作、休息和时间的安排发生改变相关。

不良姿势易致颈椎病

人们的一些自己感觉很舒服的姿势,会在不知不觉间造成颈肩痛甚至发展成颈椎病。如有的人喜欢歪在椅子、沙发上接电话或看电视、看书等,或是伏案工作时头离桌面太近,俯卧在床上托腮看电脑、看书、看电视……这些姿势虽然自己感觉比较舒服,但在这种状态下人的颈椎和腰椎以及这些部位的肌肉处于一种不正常的弯曲中,时间长了就会感觉脖子、腰背酸痛,甚至带来骨骼、椎间盘的变化,导致骨质增生、椎间盘变化、增生等,最后发展成颈椎病。

颈椎相关性慢性劳损还与人的职业有高度相关,如白领阶层长期伏案工作后就更容易出现颈肩痛,甚至进一步发展成颈椎病。此外,司机、会计以及保持相同姿势工作的工人,也是这类疾病的高发人群。

颈肩腰背痛的预防

要预防颈肩痛和颈椎病,长期伏案工作者应定时改变头部体位,加强颈肩部肌肉的锻炼。工作或看电视45分钟,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而有利于颈段脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。还可以试着双手抱头,把头往后仰,重复做两三次,这种简单的动作可以使肌肉的疲劳瞬间得到放松。

一些很简易的颈肩痛的自我保健方法随手可得,经济又高效,热水袋就是其中之一。洗热水澡也是颈椎保健的好办法,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。运动也是很有效的预防方法,每天慢跑或快走,即使是下班时少坐1、2站车,都可以很好地放松颈椎及肌肉,对于预防颈肩痛也是非常有效的。

此外,注意颈肩部保暖,避免头颈负重物,避免过度疲劳,坐车时不要打瞌睡,避免颈部正对空调风口,都可以预防颈肩痛、颈椎病的发生。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363