

2016年石景山区环保局 环境行政处罚情况

2016年,石景山区环境保护局以大气、水、土壤污染防治为重点,严格落实“双随机”、“大气污染执法年”、“环境执法大练兵”、“空气质量改善精细化管理”等各项工作任务,始终保持严厉打击环境违法行为的高压态势,全年共出动执法人员3000余人次,通过日常检查、夜查、联合等执法形式,检查工业企业、餐饮、汽修、印刷、洗染、家具、工地等各类企业共计1000余家次;立案查处单位共计52家,罚款101.4万元。

序号	被处罚单位名称	违法类型	处罚金额(万元)
1	北京市西黄村牧业食品有限公司	国家水污染防治法	0.0226
2	柴米油盐粥	北京市大气污染防治条例	5
3	渔将军火锅	北京市大气污染防治条例	5
4	幸福百分百超市	北京市大气污染防治条例	5
5	北京凯翔风汽车服务有限公司	国家固体废物污染环境防治法	1
6	北京市石景山区慈善寺敬老院	国家大气污染防治法	0.18
7	北京吉隆轩装饰有限责任公司	国家大气污染防治法	2
8	北京韩景台烧烤城	国家大气污染防治法	1.5
9	北京龙泽百旺销售服务有限公司	国家固体废物污染环境防治法	1
10	北京市神杰广宁汽车修理有限责任公司	国家固体废物污染环境防治法	1
11	北京中粤众福汽车维修服务有限公司	国家大气污染防治法	1
12	北京万通卓越净化设备有限公司	国家大气污染防治法	2
13	北京优美味餐厅	国家大气污染防治法	0.7
14	北京谢嫂子小吃店	国家大气污染防治法	1
15	北京加达恒通汽车服务有限公司	国家大气污染防治法	0.2
16	北京捷奥通汽车修理服务中心	国家大气污染防治法	0.2
17	北京金雁翎饮食中心	国家大气污染防治法	2
18	北京市古城印刷有限公司	国家固体废物污染环境防治法	1
19	北京鱼福居餐饮有限公司	国家大气污染防治法	2
20	北京月福汽车装饰有限公司石景山店	国家固体废物污染环境防治法	1
21	北京航天致诚汽修销售服务有限公司	国家大气污染防治法	0.2
22	北京华晨汇宏生物技术有限公司	国家环境影响评价法	0.2
23	北京博图彩色印刷有限公司	国家大气污染防治法	2
24	北京客来荣面馆	国家大气污染防治法	3
25	北京市石景山区老医药卫生工作者协会京宏门诊部	放射性同位素与射线装置安全和防护条例	1
26	北京中汽福瑞汽车销售服务有限公司	国家大气污染防治法	1
27	北京大昌联丰汽车销售服务有限公司	国家大气污染防治法	1
28	北京黄记锅餐饮管理有限公司	国家大气污染防治法	2
29	北京兴瑞朋章洗浴中心	北京大气污染防治条例	10
30	北京荣明轩餐厅	北京大气污染防治条例	1
31	北京鹏超桐酒家	国家大气污染防治法	3
32	北京庆城伟业投资管理有限公司	国家大气污染防治法	2
33	北京首钢资源综合利用科技开发公司	国家大气污染防治法	5
34	北京付翠仙餐饮管理中心	国家大气污染防治法	0.8
35	北京李德花餐饮管理中心	国家大气污染防治法	0.8

序号	被处罚单位名称	违法类型	处罚金额(万元)
36	北京进多宝餐饮管理中心	国家大气污染防治法	0.8
37	北京德庆佳茂餐饮管理中心	国家大气污染防治法	0.8
38	北京赵天平餐饮管理中心	国家大气污染防治法	0.8
39	北京胡永德餐饮管理中心	国家大气污染防治法	0.8
40	北京李付芳休闲健身中心	北京大气污染防治条例	10
41	北京市金钥匙汽车修理厂	国家大气污染防治法	0.2
42	北京市金色海滩洗浴中心	北京大气污染防治条例	1
43	北京同盛居餐饮有限公司	国家大气污染防治法	2
44	北京九亿腾辉餐饮有限公司	国家大气污染防治法	2
45	北京地大嬉水洗浴中心	北京大气污染防治条例	10
46	北京简味餐饮有限公司	国家大气污染防治法	2
47	北京市神杰广宁汽车修理有限责任公司	国家大气污染防治法	0.2
48	北京御碗居餐饮有限公司	国家大气污染防治法	1
49	北京开心凤凰餐饮有限公司	北京大气污染防治条例	2
50	北京九亿腾辉餐饮有限公司	国家大气污染防治法	1
51	北京世家福饺子馆	国家环境影响评价法	0.2
52	北京捷奥通汽车修理服务中心	国家环境影响评价法	0.5

我们为什么要锻炼膝关节

北京长庚医院骨科医生表示,加强膝关节周围肌肉软组织的锻炼,增加其强度,保持其弹性是预防关节损伤的最佳途径,只要循序渐进方法得当的锻炼,会使您的关节更健康。锻炼后肌肉酸痛很正常,但如果疼痛持续或者关节疼痛,请到医生处就诊。那么,我们该如何锻炼膝关节?

热身

在锻炼之前先热身,以避免受伤。你可以先骑固定自行车5分钟,散步2分钟同时活动上肢,或者推墙15-20次。

直腿抬高

如果你的膝关节状态不适非常好,可以先从简单的动作开始。这个直腿抬高可以锻炼大腿前侧的股四头肌,同时对膝关节基本没有压力。躺在瑜伽垫上,弯曲一条

腿,踩在地面。另一条腿伸直抬起,达到另一条腿膝关节的高度,保持3秒。每天三组,每组10-15次。

踮脚

手扶椅背或者楼梯扶手站立,努力慢慢踮起脚尖,到达最大程度,保持3秒再慢慢放下。每天3组,每组10-15次。如果变的容易,可以抬起一只脚,单脚锻炼。

靠墙静蹲

这是一项进阶的锻炼。背靠墙站立,双脚与肩同宽,慢慢弯曲膝关节,背与臀部紧靠墙壁。保持10-15秒。蹲的不能太深,不然会损伤膝关节。可以根据自身情况,逐步延长每次锻炼时间。

温馨提示:如果您本来就有膝关节疾患,不可盲目跟风,一定要在医生的指导下进行合理的锻炼。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363