

疏解整治促提升

打响宣传先行仗 合力推进疏解整治促提升专项行动

本报讯 按照区委书记牛青山提出的“宣传工作的先行仗”要求,区委常委、区委宣传部部长杨立宪具体部署我区9个街道(鲁谷社区)和有关单位迅速行动,通过悬挂标语、横幅,更新宣传橱窗、宣传栏、电子屏和宣传广告内容,张贴《北京市石景山区人民政府通告》,发放《致广大居民的一封信》,利用官方微博、微信、网站、客户端等广覆盖、全方位、立体式的宣传形式,使“疏解整治促提升”专项行动家喻户晓,人人皆知,增强社会各界和广大市民对开展专项行动的理解、支持和参与,为我区“疏解整治促提升”专项行动的开展营造良好的舆论环境和社会氛围。

3月1日,城管执法局起草《政府通告》和《致广大居民的一封信》,法制办做法律保障,广电中心第一时间对其进行专业录音并刻盘,3月2日指挥部办公室向各街道(鲁谷社区)分指下发《政府通告》5000余份、录音光盘9张,并指导各街道(鲁谷社区)分指自行印制发放《致广大居民的一封信》。同时,石景山新媒体中心两微一端及时发布《政府通告》和《致广大居民的一封信》相关信息。

区城管委在3月1日完成太阳岛路口、万达路口、七星东街路口、莲芳桥、远洋学校天桥等20个点位30余块硬质条幅的布置安装。各街道3月1日完成辖区环境布置:八宝山街道利用街道和社区12块电子显示屏全天滚动宣传;在鲁谷东街、华普超市路口等重要路段,四季园文化广场等社区居民集中的休闲场所以及17个社区,制作悬挂硬质、软质横幅46条;向社区居民发放10000余份《致广大居民的一封信》。老山街道通过电子

屏在各社区滚动播出宣传口号;在早市、超市、学校、社区卫生服务中心等人员密集场所悬挂标语口号40余条。八角街道在机关、社区LED显示屏滚动播放标语口号;在石景山路、八角西街及居民聚集区悬挂硬质条幅30条;通过“爱八角”微信公众平台,发放《致广大居民的一封信》,积极营造氛围。古城街道征集并编写宣传标语口号8条,结合下发的标语口号,制作硬质及软质横幅120余条,悬挂于地区人群聚集、重点部位及主要大街;通过电子屏、黑板报、街道“易古城”微信平台、致居民一封信,扩大专项行动知晓率。苹果园街道利用机关、社区LED显示屏滚动播放标语口号;以“两会代表”驻地的华北宾馆为中心,在主要干道、居民聚集区悬挂硬质条幅30条;向居民发放《致广大居民的一封信》。金顶街街道在主要街道悬挂硬质横幅28幅、道旗30面;利用社区电子屏滚动播出宣传口号。广宁街道在主要路段、人口密集地区等醒目位置悬挂硬质横幅9条;在5个社区10余块电子屏24小时滚动播放宣传标语;在固定时间段通过流动宣传车广播宣传口号。五里坨街道在主要路段、人群集中场所和社区重点点位等醒目位置广泛制作悬挂宣传条幅;利用机关、社区各类电子屏滚动播放宣传标语;设立流动宣传车,在地区主要路段开展宣传;组织社工入户宣传。鲁谷社区在主要街巷道路制作安装硬质横幅16条,在22个社区显著位置悬挂横幅69条;利用社区30块电子显示屏滚动播放宣传标语口号;持续做好宣传橱窗展板的更新工作;印制并发放“一封信”万余封。

本报综合采访



积极响应治乱拆违号召 助力构建高端绿色之城

——致全区非公有制经济人士的倡议书

全区非公有制经济人士:

创建国家级绿色转型发展示范区是石景山区委区政府着眼时代发展与历史机遇作出的重大决策,是优化人居环境、提升城市品质、推进高端绿色发展的重要举措。2017年既是石景山区深入推进国家级绿色转型发展示范区的建设之年,也是年底前拆除全区所有存量违法建设,坚决守住零增长底线的治乱拆违工作的关键之年,具有重大意义,能否打赢这场“治乱疏解建高端”的攻坚战,将很大程度上影响到我区未来五年工作规划能否稳步推进,顺利完成。

工商联作为党和政府联系非公有制经济人士的桥梁和纽带,作为政府管理非公有制经济的助手,团结带领广大非公有制经济人士积极参与区委区政府中心工作是我们义不容辞的责任。为此,我们向全区非公有制经济人士发出如下倡议:

一、提高认识,主动投身治乱拆违活动

全区广大非公经济人士应树立大局意识,充分认识治乱拆违工作的重大意义,积极拥护区委区政府关于治乱拆违工作的重要决策部署,发挥基层商会密切联系非公企业的优势,积极主动地配合区委、区政府及职能部门做好政策宣传,进一步增强践行

“全面深度转型、高端绿色发展”战略的责任感和自觉性。

二、人人有责,争当治乱拆违活动先锋

全区广大非公经济人士要带头遵纪守法,自觉了解有关政策法规,积极动员家庭成员、亲朋好友、经营合作伙伴遵规守纪,积极配合治乱拆违工作,从自身做起,不乱搭、不乱建、不承租违建物业。

三、主动担当,做好治乱拆违活动的监督员

全区广大非公经济人士,应主动承担社会责任,在我区治乱拆违活动中做好监督员,发现新建违建,及时向有关职能部门反映,为实现我区全年违建零增长的工作目标,贡献出自己的一份力量。

治乱拆违工作,功在当代,利在千秋。3月3日召开的石景山区治乱疏解建高端专项行动动员大会,吹响了全区两大生态建设的集结号,让我们在区委区政府的坚强领导下,以实际行动争当治乱拆违工作的拥护者,争当治乱拆违工作的宣传者,争当治乱拆违工作的监督者,为把石景山区建设成为有山、有水、有城、有业、宜居的高端绿色之城作出应有的贡献。

石景山区工商业联合会 石景山区商会

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不良姿势,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容易出现颈肩痛,甚至进一步发展为颈椎病。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