

## 护卫蓝天 源头管控 城管宣传课堂进工地

本报讯 近日,石景山区城管直属一队的队员走进位于苹果园南路的一家工地。平日执法中十分严肃的城管队员化身授课教师,为工地负责人、施工工人们带来了一堂别有特色的施工规范宣传课。

授课的城管队员对这堂主题为“环保工地 护卫蓝天”的课程作了精心准备。在工地的会议室中,城管“老师”通过PPT讲解的方式,向工地工作人员讲解了城管执法

检查的相关法规和执法检查的重点,让大家了解如何施工才能符合规范。为融洽气氛,城管队员准备了许多宣传品和精美的小礼品,设置了有奖问答环节,并通过座谈的形式与在座的30多位工人沟通交流。通过现场交流,工地施工方更加理解了城管部门对施工工地管理方面的工作,城管队员也了解了许多工地工作人员的相关诉求。对于收集到的部分问题,没能及时回复的,城管队

员还将在详细研判之后,对工地相关人员作出统一答复。座谈会后,直属一队队员将“降三尘 控污染”相关的学习手册发到每一个工人手中,供大家详细学习。

为配合区城管执法监察局开展的“降三尘 控污染”护卫蓝天施工工地专项执法行动,城管执法队采取多项具体措施,防止工地施工扬尘对大气环境造成污染。此次城管课堂进工地活动,即是秉承源头管控的理念,加强

与工地工作人员的交流,把“环保工地 护卫蓝天”的理念深入到每个工人的心中,以前期普法宣传代替后期处罚,尽最大可能降低工地施工扬尘,保障首都的美丽蓝天。

易明



## 加强监管 维护市场秩序



本报讯(通讯员马力 苏劲松)为维护清明期间殡葬用品市场秩序,近日,石景山工商分局执法部门对田园美农贸市场、金宝山农贸市场及八宝山人民公墓周边殡葬用品销售点进行了联合检查,查没违禁冥纸、冥币20余公斤,有效地打击了违法经营活动,净化了殡葬用品市场秩序。

为实现“节地生态安葬,平安文明祭扫”的清明祭扫主题,确保清明节群众祭扫活动安全、文明、和谐、有序,石景山工商分局在清明市场监管中对从事清明节花卉销售的经营者做到“五个统一”,即统一服装、统一佩戴胸牌、统一明码标价、统一签署承诺书、统一经营设施。

### 公安消防支队

## 深入开展“条令条例学习月”活动

本报讯 为深入开展条令条例学习月活动,提升部队依法从严治警水平,增强官兵条令条例意识,近日,石景山区消防支队组织召开条令条例学习月活动动员部署会,支队机关及基层中队官兵参加会议。

会上,相关负责人宣读了区消防支队条令条例学习月活动方案,会议就此次学习月活动的开展提出了具体要求:一是要加强组织领导,深入宣传发动。支队机关及基层中队要逐级进行思想发动,层层抓落实,

机关要带头学条令用条令,密切配合,协调一致地抓好条令条例学习活动。二是要结合百日安全专项行动,围绕“人车酒、黄赌毒、网电密、远散直”等重点环节,深入开展重点人员摸排和安全隐患排查,切实把纪律管实,把人管住、把车管好、把酒管严。三是要将条令条例学习与全国“两会”消防安保工作相结合相促进,加大对条令条例学习活动的督导检查力度,确保支队机关、基层中队“四个秩序”有序落实,执勤纪律严明,警

容风纪严整。

据介绍,通过此次动员部署会,进一步统一了思想,提高了广大消防官兵对条令条例学习月活动的认识,调动了广大官兵参与活动的积极性,为确保活动顺利开展奠定了坚实的基础。

易明



## 玉泉西一路两地块 发布上市交易公告

本报讯(通讯员奎柠)笔者从石景山区国土资源分局获悉,近日,北京市规划和国土资源管理委员会正式发布石景山区玉泉西一路X-18160地块R2二类居住用地国有建设用地使用权挂牌出让公告。

玉泉西一路X-18160地块R2二类居住用地是以石景山区土地整理储备分中心为主体运作的土地一级开发项目,该项目位于石景山玉泉路地区,用地面积2.71公顷,建筑规模4.34万平方米,规划用途为R2二类居住用地。该地块除回迁安置房(4796.57平方米)外,剩余居住用途建筑规模全部用于建设“自住型商品房”。此次上市地块在增加刚需商品住宅有效供应的同时,兼顾满足改善性住宅需求。

## 统筹利用土地资源 促进集体经济组织发展

本报讯(通讯员孟婧)近日,区国土分局联合区集体经办办公室,为全区13家集体经济组织进行了土地利用政策辅导。

此次培训重点讲解了《关于统筹利用集体建设用地政策的若干意见》,集体存量建设用地升级再利用率的政策精神和重点项目的实施路径建议,为我区集体经济组织能够合法高效统筹利用土地提供了政策引导。同时,在“治乱疏解建高端”的区域发展大背景下,也为各集体经济组织拆违治乱腾退土地再利用提供了新的思路,促进集体经济更加符合高端、绿色发展的要求。



## 趴着午睡 小心腰椎间盘突出

夏季来了,很多人有午睡习惯。不过,要注意,趴在桌上睡觉的习惯不可取。北京长庚医院的骨科医生告诉记者,时间长了,有可能会患上腰椎间盘突出。

“从患者来看,的士司机、白领是腰椎间盘突出多发人群。”北京长庚医院骨科专家提醒,预防腰椎间盘突出,趴在桌上睡觉、躺在沙发上看电视、久坐等生活中的一些不良习惯一定要改变。

### 长期趴在桌上睡易诱发“腰突”

“趴着午睡很容易造成腰部劳损,这是因为睡眠时处于坐着的姿势,脊椎是扭曲的,无法保持正常的弯曲状态,时间长了容易给腰椎间盘和腰肌带来劳损,从而造成腰椎间盘突出及腰肌劳损。”长庚医院医生提到,要想使脊椎得到正常的休息,应该躺着睡,尤其是老年人更应该注意正确的睡眠姿势,以防出现脑血管意外。

腰椎间盘突出是骨科常见病。“不过,从近年来看,腰椎间盘突出有年轻化趋势。”医生说,随着生活节奏和压力的加

快与增大,使得腰椎间盘突出成为常见的“职业病”,“患者多集中在的士司机、办公室白领等人群,另外,还有不合理运动伤害造成的。这跟他们长期的不良姿势有关。”

医生也提到,其实日常生活中,类似趴在桌上睡觉的不良姿势有很多。比如,久坐、长时间开车、躺在沙发上看电视等一些腰部长期用力不当、过度用力的情况,一定要注意预防。怎么预防呢?医生给我们支了几招:

- 1、保持良好的生活习惯,防止腰腿受凉,防止过度劳累。
- 2、站或坐姿要正确。正确的姿势应该是“站如松坐如钟”,胸部挺起,腰部平直。同一姿势不应保持太久,适当进行原地活动或腰背部活动,可以解除腰背肌肉疲劳。
- 3、提重物时不要弯腰,应该先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰。
- 4、睡觉的床铺应选择硬板床或者在木板床上放较硬的席梦思等弹性卧具,睡觉姿势以双下肢稍屈,侧卧位为好。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363