

结合“互联网+”推进妇联工作改革

本报讯(通讯员邢维颖)日前,区妇联召开八届二次执委(扩大)会议。会议传达了北京市妇联十三届五次执委会精神,总结了2016年全区妇联工作,部署了2017年工作重点。

区妇联执委会工作报告指出,2017年是妇联改革的纵深推进之年。以落实《北京市妇联改革方案》为主线,以提升联系服务妇女群众能力为重点,以钉钉子的精神确保改革工作有序开展、各项任务落实到位。据悉,区妇联将构建“互联网+妇联”工作新格局,完善网上工作服务平台。加强妇联网络和新媒体阵

地建设,通过网络及时回应妇女诉求、解答妇女疑惑,让妇女群众感受到身在妇联组织中,增强与妇女群众的黏合度。依托“首都女性终身学习平台”及“妇联通”的应用,提高女性素质,加快女性成长成才。提升“石景山女性”微信影响力,增强内容的可读性、形式的可视性、互动的活跃度。策划线上线下联动活动,吸引更多年轻女性、职业女性、知识女性参与。同时,加强新媒体工作队伍建设。加强妇女网络评论员、妇女网络宣传员、巾帼网络文明志愿者队伍建设。及时研究舆情中反映出的涉及

妇女儿童工作的苗头性倾向性问题,提高对妇女儿童热点事件和热议言论的快速反应能力。提高舆情应对预见性,把握网上工作主动权,针对重大舆情,敢于发声亮剑,掌握舆论引导权。

副区长陈婷婷充分肯定了过去一年全区妇女工作取得的成绩,她指出2017年是党的十九大、市第十二次党代会召开之年,是石景山区“八个高端体系”形成基本雏形、重点领域建设取得重要突破、高端绿色发展初见成效的决战之年,是全区全面从严治党深入推进之年,也是妇联改革的纵深推进之年。希望全

区各级妇联组织和广大妇女干部始终保持良好的精神状态和工作状态,正确把握形势,切实增强做好新形势下妇联工作的责任感和使命感;坚持服务大局,引领全区妇女在“两大生态”建设中再建新功;加强自身建设,切实保持和增强妇联工作和妇联组织的政治性先进性群众性。



“十三五”提升全民科学素质行动科普答题

- 破坏性地震从人感觉到振动到建筑物被破坏平均只有多长时间?
A.十几秒
B.1秒
C.30秒
D.60秒
- 下列哪种气体是有颜色的?
A.氟气
B.氮气
C.氦气
D.氯气
- 地球围绕太阳公转时,到达近日点时是公历几月?
A.3月
B.1月
C.6月
D.9月
- 在银河系中,大约存在有多少颗恒星?
A.5000亿
B.3000亿
C.4000亿
D.1000-2000亿
- 以现在的燃烧速度计算,太阳还可以维持?
A.50亿年
B.20亿年
C.100亿年
D.150亿年

答题者可以通过扫描二维码,关注“科协微科普”微信公众号,并回复“期数(如9/1)+姓名+答案+手机号”至公众号进行参与。如果你答对,就有机会参加抽奖,赢取科学奖励。上期答案(4/20):1.C2.A3.D4.B5.A



古城公园牡丹盛开 邀您春赏国色天香



本报讯(通讯员于海清)“有此倾城好颜色,天教晚发赛诸花。”当下正是牡丹盛开的好时节,古城公园牡丹园中的牡丹竞相开放,美不胜收。

牡丹自古就是富贵之花,雍容华贵、富丽端庄、芳香浓郁,素有“国色天香”之美称,被誉为富贵吉祥、繁荣昌盛的象征。常住古城公园周边的居民一定熟知,园内的牡丹园虽说规模不大,但每一株牡丹都是建园时种下的,至今已有30多年花龄。多年来,在园林工匠们的专业养护和精心培育下,牡丹园中的牡丹枝挺拔有致,叶繁茂多姿,花艳丽丰满,其中最大花朵的直径可达20厘米,花瓣层层相叠、团团簇簇,堪为牡丹珍品,不禁引人赞叹。

今年,园内各色牡丹的长势十分喜人,欢迎市民和摄影爱好者前来古城公园赏花拍照。同时,我们也呼吁广大市民游客文明赏花,不要随意采摘。



最美信访干部系列报道

心系百姓巧办理 访问千家总关情

张萍,石景山区信访办来访接待科主任科员,一名优秀的信访代理员,北京市奥运安保先进个人。她用爱心化解了许许多多的信访矛盾,她常说:“爱是一种付出,有时还需要忍辱负重。”

今年年初,张萍在接待上访群众时,一位情绪激动的女士突然晕倒在地。曾是护士的她见状立即对其施救,同时指挥人员拨打120。上访人苏醒后,不仅不配合治疗还仍旧不依不饶。张萍一边耐心劝解缓和对方情绪,一边和同事一起将她扶至椅子上,为其测量血压和心律。120急救车赶到后,张萍主动陪同上访人去医院进行救治,在治疗过程中,进一步安慰疏导上访人。在上访人病情稳定后,她认真细致地



爱是一种付出,有时还需要忍辱负重

了解上访人的诉求并积极联系相关职能部门接待上访人。在她的关心与努力下,上访人的诉求最终得到解决。

从2005年转业到区信访办算起,12年来张萍接待群众来访35000批57000人次,救助群众72人次。她用爱心

帮助了一位又一位上访人,化解了他们的怨气,让他们从她身上感受到人与人之间的友爱,架起了一座党和政府与群众的连心桥。武昊



最美信访人

安全监管局“三常”保障全区安全生产

本报讯(通讯员赵德智)为确保全区安全生产平稳有序,石景山安全监管局用“三常”强化安全生产工作,今年1-4月,区安全监管局联合职能部门共检查生产经营单位300余家,发现和整改安全隐患476处,维护了全区安全生产形势平稳有序。

常紧“安全弦”。加强组织领导,坚持“统一领导、分级负责、齐抓共管”的安全监管原则,强化和落实生产经营单位的主体责任。

常念“安全经”。内外结合强化宣传,对内通过定期聘请专家培训授课、组织针对性演练,提高安全生产技能;对

外充分发挥短信宣传平台、电视、广播等媒体的作用,提升安全意识。

常敲“安全钟”。发挥安全生产检查队作用,落实日常巡查,及时发现隐患。协调配合政府职能部门,加大联合执法力度,对重点时期、重点单位、重点部位实行重点监管。

日常生活中怎样预防颈肩腰背痛

颈肩痛和腰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。

从2017年4月8日零时起, 我院药房所有药品 (除中药饮片外) 均执行阳光采购价格, 并取消药品加成。

北京长庚医院 健康热线: 010-88296363