

# 议事协商听民意 恪尽职责解民忧

2017年新春伊始,一幅写有“为民所做,为民所想”的锦旗被送到广宁街道新立街社区工作人员的手中。街道为居民做了什么事?这要从2016年8月说起。当时,石景山区政府召开了“清洁空气在行动”发布会,要求年底将石景山区建设成为无煤区。广宁街道西铁路地区的居民看到消息之后,纷纷质疑:不烧煤,用什么取暖呢?用电?太贵了,我们还没有进行“煤改电”。我们想用暖气,可行吗?

供暖问题是影响居民正常生活的大事,对于居民反映的问题,社区居委会积极寻求解决办法,多次向街道办事处反映、沟通。新立街社区议事厅还多次召开关于西铁路地区居民供暖议事协商会议。经过多次协商,最终与居民达成一致意见:由热力集团进行暖气管线改造,各户都改用暖气取暖。

面对日益临近的冬季供暖,社区多次把热力集团管线施工人员

请来,一起探索分析暖气改造的可行性。哪里有水管,哪里有水井,哪里能走管线,哪里不能下管线,社区与热力集团工作人员挨家挨户走访,一点点分析比对。最后,根据西铁路平房区的实际情况,新立街社区最终向街道、热力集团提出了暖气改造实施的建议,确定了实施方案:针对改造户相对集中的特点,为保证地区供暖质量,从主管道分流为西铁路40户居民重新铺设新的供暖管线,管长约200米,解决居民的冬季供暖问题。

距离供暖日还有不到一个星期的时间,为了能在供暖前完成施工,社区工作人员与热力集团一起加班加点,协调解决施工。由于管线要经过公共停车场,社区居委会一辆一辆地通知车主,协调好居民停车问题,有的居民不了解情况,对施工带来的不便反应较大;社区工作人员不仅大范围张贴了施工通知、温馨提示,还对不了解情况的居民积极解释劝导。社区居委会



带着热力工作人员挨家入户,确定供暖面积。西铁路平房区40户居民暖气改造工程,终于在供暖日到来前夕全部完成。

“暖气暖屋子,工作暖人心。”西铁路平房区居民们发自内心地感叹,并自发组织起来,制作锦旗,相约送到社区居委会。作为基层社区居委会,广宁街道还要再接再

厉,做好居民与政府之间的桥梁与纽带,从居民实际需求出发,恪尽职守,想之所急,急之所急,关注居民切身利益,尽职尽责为居民解决实际困难。张伟 王金华



# 31间违建建房 不到2小时拆除



本报讯“31间房子,不到2小时就被拆了!这可是多少年来,拆了四五次都没拆得了的地方,这回被你们全拆了……”这句话,包含了居住人多少复杂的情绪和心情?同时,也表露出拆违工作面临

着多大的阻力和困难。

说起这31间房的问题,可谓是由来已久,时间长,面积大,产权单位多,权属不清,租住人员复杂,需要协调的工作较多。前几年,部分产权单位也先后几次试图拆除,但都没有达到目的,部分地产一直处于失管状态,给拆迁工作造成很大的难度。为此,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,制作悬挂宣传条幅48条,9块电子屏滚动播放宣传标语,宣传橱窗23个,宣传展板6块,张贴“致广大居民的一封信”216份,直接向群众发放12300余份。同时,还设立流动宣传车,通过小喇叭广播每天持续播放《政府通告》和《致广大居民的一封信》。

各相关社区根据街道党工委、办事处的指示精神,认真摸排、掌握底数,加大宣传,与执法人员一起进行现场告知,入户宣传,争取居住地群众的支持和理解,甚至在

每一处点位出租房上都张贴了责令限期搬离告知书,并对当事人和承租人一一进行法律宣传。最后,还通过摸底排查,与相关社会单位、产权单位、部队等土地权属单位,在外围积极沟通,共同协商拆迁办法。

正是在前期大力宣传的影响下,很快出现了很明显的效果:以31间房为代表的大部分住户自动搬离,有的住户开始自动拆除违法建筑。这为拆迁工作的顺利开展营造了良好的舆论氛围,对台账点位拆迁起到了很好的带头示范作用。

3月17日,31间违建房屋,在机械轰鸣声中逐间倒下,整个过程不到2个小时。目前,辖区9个台账点位已

经销账5个,拆除违法建设21977.47平方米,完成既定任务的62.74%,疏解1226人。

对违法建设拆除后的地块,五里坨街道建围挡墙封闭起来,由专人看护。同时,还对它的权属,进行相应的移交管理,属于军用土地的部分移交部队管理;占用河道的部分,将按照规划,用于绿地花园、市政设施等用途,以提升地区环境质量。梁粉宁

# 我区举办学习型城市建设成果展示及经验交流活动



本报讯(记者陈芳菲)近日,石景山区学习型城市建设成果展示及经验交流活动在石景山社区学院举行。

此次活动着重展示了“夕阳圆梦——老年大学”、“志愿飞翔——学习型社团”、“铸就基石——传统文化基地”三个品牌项目。通过学习型城区建设专题片回顾了石景山区学习型城区创建工作及成果。石景山区教委主任对石景山区学习型城区创建工作开展情况

进行了汇报。石景山社区学院院长从社区学院在学习型城区建设中的责任担当、学校践行“实学实用、相知相伴”办学理念,助力学员成就梦想三个方面对社区学院在石景山区学习型城区建设工作中的重要实践进行了汇报。石景山区社区学院副院长进行了学习型社团项目汇报。与会人员一同观看了老年大学成立18年发展成果宣传片和老年大学模特社团学员的汉服文化学习项目汇报演出,与会人员纷纷被石景山区老年教育事业多维度发展所感动和震撼。

随后,与会领导及嘉宾参与了笔墨年华、鼓舞太平等9个石景山区志愿者协会街道分会学习社团活动展示及西点烘焙、养生香囊、工笔花鸟等17个石景山老年大学课程展示活动,与会领导及嘉宾纷纷为石景山区社区教育工作的落地落实点赞。

# 练太极拳会损伤膝关节吗

很多老人退休后喜欢在晨练的时候打太极拳。可是,有些老年人练着练着,就发觉膝盖痛得难受,尤其是在上下楼梯、做下蹲动作时疼痛明显,这是怎么回事呢?

北京长庚医院的骨科医生跟我们解释说,这两者无必然关系,关键是练法要科学,量力而行。出现这种情况,可能是膝盖原本就有退行性变,刚刚接触太极拳,动作不规范,架子刻意放得过低,运动量过大,加重了膝关节的病变。针对这类人群,医生建议暂停太极拳运动,休息疗养,待症状消失后再选择适合的活动方式。

医生表示,作为人体主要承重关节,膝关节会随着年龄增长,功能减退,骨密度降低,甚至产生骨质增生等退行性变。如果本身存在膝关节的问题,又在练习太极拳时把错误动作反复进行,膝关节活动的轨迹会发生异常,关节软骨受到异常错位磨损,引起膝关节肿胀、疼痛。

其实,除了太极拳,还有不少运动如果练习不科学,也容易让中老年人膝关节问题加重,比如爬山、爬楼梯、快跑等。所以,经常用这些方式锻炼的中老年朋友,发现膝关节疼痛,要科学分析原因。如果是由初练引起的肌肉、膝关节酸痛,只要适当注意劳逸结合,就会慢慢恢复;如果是不正确的姿势、方法引起的疼痛,就一定要停下来休息,待症状消失后再选择适

合的活动方式。另外,太极拳特有的运动形式是膝关节始终处于半蹲姿势,下肢运动负荷比较大,长时间、低重心的运动,很容易造成膝关节软骨、韧带损伤,引起疼痛。因此,不同的人在锻炼过程中,都应该根据自身身体状况,合理调控运动强度,强身健体,预防损伤。

医生提醒,中老年人练太极拳,大小腿夹角以135°为宜,这个角度支撑力最合理,能有效增强膝关节功能,促进损伤恢复;一天练习时间不超过一个半小时;体质差些的老人还可以增加角度,减少练习时间。

# “十三五”提升全民科学素质 行动科普答题

- 1.国际天文联合会把星空划分为几个星座?  
A. 88 B. 77 C. 78 D. 80
- 2.太阳系中除哪两颗行星以外,其他行星自转方向都为自西向东?  
A. 天王星,海王星  
B. 金星,海王星  
C. 天王星,水星  
D. 金星,天王星
- 3.太阳系行星中在地球上看起来最明亮的是?  
A. 水星 B. 金星  
C. 火星 D. 木星
- 4.从地球上看月球,人们最多可以看到月球表面的?  
A. 50% B. 59%  
C. 49% D. 75%
- 5.太阳系中自转最慢的行星是?  
A. 金星 B. 水星  
C. 地球 D. 火星

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(4/24):1.A 2.D 3.B 4.D 5.A



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