惠民港湾促社区发展 “五个码头”助居民圆梦

老山街道十一号院社区位于石景山区与海淀区的交界处，是典型的老旧型小区。社区公共基础设施匮乏，产权单位撤出后物业管理缺失，历史遗留问题与居民诉求得不到妥善解决，导致社区新旧矛盾交织爆发，管理难度逐步升级。

经过摸索求解，社区工作人员尝试着从帮扶弱势群体、整治社区乱象、维护治安稳定、丰富群众活动、传承红色基因，为社区居民搭建五个码头，一个个“惠民港湾”让居民安心停泊、细心维护。

“帮扶码头”—— 弱势群体有着落。社区积极建立困难家庭和个人档案，每月都组织居民开展就业辅导和技能培训，走访慰问空巢、孤寡和低保家庭。仅2016年，帮助19人完成就业，走访慰问困难家庭14户次。

“环保码头”—— 小区景象换新颜。为了让社区的居民们过上干净舒适的生活，社区开始修建“环境建设港”。一方面积极向街道反映情况，希望能够得到部分专项资金，帮助购买环境公益岗位，另一方面主动与原单位积极交涉，争取环境整治的费用。

此外，社区专门组建了一支环境整治先锋队。对社区停电、停暖、下水不通等情况进行维护；加班加点协助社区居委会入户做工作，争取居民理解和支持，对社区绿地进行彻底改造。如今，小区绿化一新，道路平坦，生机盎然。

“平安码头”—— 居民有了“定心丸”。该社区是平房和楼房混合的院落，地势低洼且没有排水管线，每年汛期居民的人身财产安全令人堪忧。为此，社区建立矛盾协调机制，组建安保志愿服务队，成立应急小分队。防汛期间，24小时值班值守成了社区给自己的硬性规定。

据统计，十一号院社区年度处理各类矛盾167起，解决113起。以社区安保志愿者队伍为中坚力量，开展社区安保工作，年度志愿巡逻236人次，累计174小时。

“家园码头”—— 小场地做好文章。在开展社区文化活动中，十一号院社区以“家园码头”为载体，通过成立兴趣调研小组，积极开展调研工作，掌握居民兴趣及文化需求，相继成立了舞蹈队、歌唱队、曲艺队。在充分发挥其文化自发性和自觉性作用的同时，支持社区文化多元化发展，也让越来越多的居民参与进来，精神生活丰富起来。

“红色码头”—— 培养基因传承人。为不断给社区发展培养后劲和动力，十一号院社区以提高地区青少年的思想道德素质和文明素养为主题，重点培养青少年现代公民意识，积极开展丰富多彩、健康向上的青少年活动，从打扫家园卫生到开展红色教育、传承红色基因，极大地激发了社区小主人翁的社区意识，为社区持续焕发活力，居民素养不断提升奠定良好基础。

如今的十一号院社区已成为社区联系和服务群众的惠民港湾。作为党组织的代言人、困难居民的贴心人、社情民意的知情人、社区建设的热心人、红色基因的传承人，“五个码头”正在不断添加动力，助推着一个文明、整洁、祥和、积极的新社区成形，带动着居民群众向更加幸福的方向迈进。侯鹏

加强社区治理 造福居民群众
社区治造
石景山区委社会工作委员会
石景山区社会建设工作办公室

玩转微信和电脑 开启老年“潮”生活

本报讯（通讯员胡宏伟）近日，石景山老干部大学八角分校丰富多彩的培训项目中又增添了新潮元素——微信电脑培训班。54名对手机微信和电脑学习有浓厚兴趣和学习需求的老年朋友，津津有味地听记下手机购电、境外游、有趣APP等实用的学习内容。

据悉，自石景山老干部大学授牌以来，注重推进课程的广度和深度建设，切实开展老年朋友们感兴趣并且实用的培训课程，2017年上半年在延续老项目旅游英语、养生瑜伽、摄影和手工布艺等课程基础上，也对摄影课程的授课形式及内容作出了很大调整，手工课授课老师增加培训时段，带领大家共同完成了大幅衍纸画作品，充分满足了老年朋友们的学习需求和学习热情。

投稿邮箱：nakuzai@126.com

2017年我区综合治理主要做好八项重点工作

本报讯（记者封翔）记者从我区综治委2017年第一次全体（扩大）会议上了解到，2017年，我区综合治理将主要做好八项重点工作。区领导刘建国、高虹、王春风以及全区各相关委办局有关负责人参加了会议。

一是全力做好“两件大事”社会面安保工作。健全党的十九大和“一带一路”高峰合作论坛社会面安保维稳指挥运行机制，完善立体化社会治安防控体系建设，严厉打击各类违法犯罪活动，加强危爆物品管理，加强物流寄递行业安全管理，加强无人驾驶航空器管控，加强铁路护路联防工作。二是强化治安重点地区专项治理。深入开展治安重点地区专项治理，开展重点领域治安突出问题专项整治，开展城乡结合部地区专项整治，开展违法群租房专项整治，加强校园及周边治安治理。三是加强矛盾纠纷排查化解工作。创新完善矛盾纠纷多元化解机制，严格落实矛盾纠纷排查调处制度。四是创新特殊人群服务管理机制。加强严重精神障碍患者服务管理，加强社区矫正、刑满释放人员安置帮教工作，加强重点青少年群体服务管理，开展社会心理服务工作。五是加强流动人口服务管理。加强流动人口暂住证登记工作，统筹做好居住证制度实施工作，探索创新流动人口服务管理新模式。六是强力推进平安石景山科技信息化建设。全方位打造立体化社会治安防控体系，大力实施“雪亮工程”，实现监控全域覆盖，加强科技信息化防控建设，深入推进基层综治信息化建设。七是夯实综治基层基础工作。完善群防群治工作，加强基层综治中心规范化建设，深入开展基层平安创建活动，加强综治流管干部队伍建设。八是加强平安建设的统筹协调。加强全区社会治理创新顶层设计，建立“石景山法治·综治·维稳论坛”，强化综治领导责任制落实力度。

推进残疾预防 健康成就小康

本报讯（通讯员刘会生）5月21日是第二十七次全国助残日，我区将在全区开展“推进残疾预防，健康成就小康”助残日六大系列活动，为残疾朋友提供切实可行的帮助和扶持。

一是通过报纸专版、电视台专题片，广泛宣传推进残疾预防工作的重要性、必要性，动员更多单位和社会爱心人士扶残助残；二是组织人民团体、民主党派、企事业单位及个人向残疾人捐赠钱物，为更多残疾人分忧解难；三是区残联向安排残疾人托养的社会机构及温馨家园赠送辅助器具，辅助器具宣传与咨询。北京康复医院等6家医院为残疾人开展义诊服务，进行《心血管疾病与残疾预防》的健康知识讲座，小飞象训练中心等2家残疾人康复机构进行康复知识宣传；四是组织100名残疾人及志愿者到莲石湖公园开展“我爱石景山——残疾人绿色康复”健步行；五是走访慰问困难残疾人1479人，为他们送去党和政府的温暖；六是为残疾人提供法律咨询、残疾人桌上迷你冰壶球体验、残疾人手工艺品展、盲人按摩服务等助残服务。

图/刘远 文/贺琼瑶

第十二届中国滑雪产业高峰论坛举办

本报讯 第十二届中国滑雪产业高峰论坛暨滑雪场冰场设备器材装备博览会（CSIF峰会）于5月11~12日在我区举行。国家体育总局冬季运动管理中心、芬兰驻华使馆、中国滑雪协会、北京市体育休闲产业协会、北京市滑雪协会相关领导以及来自冰雪城市、专业院校、冰雪企业的业界人士约300人参加论坛开幕式。

CSIF峰会是目前中国滑雪产业最大的标杆峰会，是全国性、全产业链参与的滑雪产业交流平台，覆盖面广、专业性强、影响力大，已经成功举办11届。本届峰会上，国内外滑雪产业机构和专业人士呈现了一场活力四射的中国滑雪产业盛典。除了国内冰雪产业品牌参加展会外，来自芬兰的三个重要冰雪城市以及四个奥运级别训练中心等共计20多个企业参展，带来滑冰产业先进的技术及管理理念。

本届峰会是首次在我区举办的冰雪体育类论坛，石景山区体育局相关领导参加开幕式，并在政府资源对话环节与芬兰拉赫蒂市、赫尔辛基市、罗瓦涅米市的代表共同就冰雪城市建设等话题进行专题座谈。

了解骨质疏松的五大因素

1、生活方式

适当的体力活动与年轻阶段的骨峰值的形成有关，缺乏体力活动或运动过度者均易发生骨质疏松症；长期大量吸烟可直接导致骨丢失加速；酗酒者和长期中等量饮酒者骨密度较低和骨折的危险性增加，可能的机制为酗酒导致肝脏疾病，从而影响钙的代谢，且酗酒者跌倒的机会增加，更增加骨折的危险性；有研究报告长期饮用咖啡可能增加尿钙的丢失，继而降低骨密度和增加骨折的危险性；高钠饮食时，当钠经肾脏排泄时可导致钙的被动丢失，也可能与骨丢失有关。

2、钙摄入不足

钙是骨质中最基本的矿物质成分，在骨形成期，适当的钙摄入对获得理想的骨密度峰值是必需的。足够的钙和维生素D的摄入有助于降低生命后期骨丢失的速度和骨质疏松性骨折的危险。在老年人群中，营养不良和阳光暴露少可导致钙和活性维生素D的缺乏。

3、遗传因素

调查和临床研究发现遗传因素对年轻时骨峰量的峰值高低、随后的骨质丢失速度和骨质疏松症的形成有重要影响。有腰椎和髋部骨折史的绝经后患者的女儿（绝经前）与没有此家族史的同年龄女性相比，前者腰椎、股骨颈处的骨密度低于后者；年轻女性的骨密度与其母亲的骨密度显著相关；有关双胞胎的研究也显示遗传对骨量的获得和骨丢失的速度有一定的影响。年轻时骨峰值相对低水平和随后骨质丢失速度快的患者易发生骨质疏松。

4、年龄与性别

年龄相关的骨密度降低和骨强度减弱是多种类型的骨折，尤其是髋部和椎体骨折随增龄增加的主要原因。有研究显示在50岁之后，年龄每增加5~10岁，各种骨折将增高1倍，这在女性当中表现得更为明显，白人妇女较黑人妇女更常见，亚洲人介于二者之间。绝经后妇女骨丢失率一般每年约1%~2%，但在绝经开始后的5~8年内，可高达3%~5%，一些人在70岁后可能再次增加，女性在整个生命周期中，骨密度降低的幅度可达50%；男性在骨峰值获得后，骨丢失率相对较低，每年约为0.2%~0.5%。

5、其它

营养不良、神经性厌食和过度运动性闭经（均可导致体内雌激素水平降低或缺乏）对骨峰值的形成也产生不良影响，尤其在青少年阶段；身材矮小者也易发生骨质疏松症。