

“西山文化带”摄制组到我区取景

本报讯(通讯员杜京珊)近日,石景山区志办协助北京电视台《这里是北京》节目组,先后到石景山、永定河大石堤、法海寺、八大处等地完成取景拍摄。

《北京市“十三五”时期加强全国文化中心建设规划》中将“统筹推动长城文化带、运河文化带、西山文化带建设”列入主要任务,《北京城市总体规划(2016年~2030年)》中也明确长城、西山、运河文化带建设。为推进西山文化带建设,发挥地方志存史、资政、育人作用,市地方志办与北京电视台合作,推出“方志北京”系列节目,并策划拍摄“西山文化带”五集专题片。

“方志北京”节目不同于一般历史文化专题片,该系列的内容源自志书、引自志书,将志书作为第一史料来源。方志作



造访元君殿

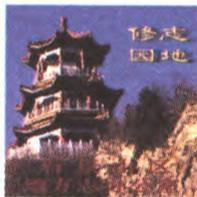
为一方之全史,所记事迹真实可信,丰富翔实。两者一动一静,展示了志书真实、准确的资料,体现了志书全面、客观、系统的特征,发挥了志书资政育人、服务现实的作用。

北京电视台摄制组根据我

区修志人员提供的志书资料及古迹线索,寻根解疑,并多次探讨,经过认真梳理研究,最终确定从石景山探寻明万历皇帝御笔“灵根古栢”石刻开始,到揭底明宦官李童“坟寺”——法海寺精美壁画,最后到八大处香

界寺找寻清朝皇帝打造的“寺庙中的园林”结束。节目组把志书中鲜为人知又存疑有趣的史料,从故纸堆中沉默的文字变成现代人感兴趣的故事,以电视的形式呈现出来。

在为期两天的拍摄中,摄制组一行通过镜头真实记录我区的悠久文化,并寻找出志书中有趣、鲜闻的故事,尽可能展现“方志”在西山文化带研究中的核心价值。据悉,“西山文化带”专题片拍摄完成后,将于6月中下旬在北京电视台品牌栏目《这里是北京》播出。



“十三五”提升全民科学素质行动科普答题

- 关于医疗用的超声波,下列说法错误的是?
 - 可以观察运动的器官
 - 具有较高的软组织分辨力
 - 可用于腹部和心脏检查
 - 对骨骼的穿透力强
- 第一代移动通信网络又称?
 - 模拟蜂窝移动通信网
 - 数字蜂窝通信系统
 - 移动多媒体通信系统
 - 高速移动通信系统
- 第一个商业运营的移动通信2G系统是?
 - GSM系统
 - AMPS系统
 - CDMA系统
 - OFDM系统
- 下列只利用太阳能光伏效应的是?
 - 太阳灶
 - 太阳能热水器
 - 太阳能电池
 - 太阳能热泵系统
- 自动门、烟雾报警器、电子秤的一大共同特点就是用了?
 - 超导技术
 - 传感器技术
 - 超声波技术
 - 互联网技术

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(6/12):1.D2.A3.B4.B5.C



我区残疾人信息数据动态更新工作启动

本报讯(通讯员刘会生 白静)日前,石景山区举办2017年残疾人基本需求和服务状况动态更新工作启动和培训班开班仪式。今年我区动态更新工作将于7月1日正式启动,8月15日前完成全区持证残疾人信息采集、数据审核和上报工作。

会上对2017年动态更新工

作的整体部署和调整变化进行了培训。动态更新工作作为残联“一把手”工程要抓好两级培训,抓好采集更新,抓好服务响应,抓好质量控制,确保本年度动态更新工作准备到位、落实到位、监督到位、质量到位等四大关键环节。

今年区动态更新办公室为

我区159余个社区及10个街道残联配备pad移动终端,培训期间,区动态更新工作办公室将对登记项目和指标解释以及移动终端等系统应用操作进行详细讲解,并安排模拟试填和集中答疑环节,以帮助学员进一步掌握培训内容。本次培训将为做好2017年全区动态更新

工作打下坚实的基础。

2017年动态更新工作将进一步聚集残疾人,通过入户,准确把握残疾人真实需求,让需求动起来,资源配起来,流程串起来,服务实起来,进一步改善残疾人生活状况,满足其现实需求的新期待,加快残疾人小康进程。

做群众的贴心人

本报讯(通讯员武昊)路鹏在鲁谷社区从事信访工作一年来,共受理群众信访114件146人次,处理12345便民热线转办单1004件,为群众解决了许多实际困难。

2016年5月,一名年过花甲的老人来到街道信访室寻求救助。老人情绪激动,边说边掉泪,路鹏立即安抚老人的情绪,同时耐心询问情况。原来老人夫妻双方都是年近七十的原北京“知青”,现年事已高,身患高血压等多项慢性病。由于在京看病不便报销,夫妻二人退休费较低等问题,家庭负担很大。了解情况后,路鹏当即答应会尽全力帮老人协调解决实际困难。随后,他查



路鹏协调相关单位为上访群众解决档案问题

阅了大量资料,反复与老人的女儿、医保关系所在地以及区相关单位沟通,发挥“街道信访代理平台”优势,协调多家职能部门,同心协力为老人解决难题。

路鹏用真心、爱心、耐心

接待每位群众,倾尽全力化解群众合理诉求,用行动履行一名基层信访干部的应尽职责。



最美信访人

防汛演练保安全

本报讯(通讯员田明月)日前,石景山区房屋经营和市场管理中心下属石景山区房屋修缮所召开2017年防汛抢险动员部署大会,并协同区住建委开展了防汛抢险应急演练。

为做好城镇房屋的防汛抢险保障工作,房屋修缮所设立防汛指挥部,组建了22人的防汛抢险队伍,现场演练了报告汛情、房屋漏雨苫盖、屋内积水排除、进水口沙袋封堵和现场警戒、外联等多个科

目,整个演练有条不紊,秩序井然。房屋修缮所将结合此次演练情况,进一步加强隐患排查,完善汛情协调、处置、监督,在汛期来临之际不断提升防汛抢险保障能力,确保城镇房屋平安渡汛。

预防颈椎病 从日常小事做起

自测下自己是否患颈椎病

第一:肢体的某一部位发生像触电一样的放射痛,是神经根型颈椎病的典型表现。如果同时伴有头晕、恶心、视物旋转的症状,则往往伴有椎动脉型颈椎病。

第二:手指麻木,特别是两边手指都麻木了,一定想到是不是得了颈椎病,而且两边手指麻木,可能是脊髓重要的结构受到了压迫。

第三:做十秒手指屈伸的实验,手握拳,然后完全伸开,计算十秒钟做二十次以上才算是正常的。

第四:沿着直线走一走,两只脚在一条线上走,得了椎管型颈椎病的人就走不了直线。

如何预防颈椎病

第一:坐姿正确

要预防颈椎病的发生,最重要的是坐姿要正确,使颈肩部放松,保持最舒适自然的姿势。办公室工作者,还应不时站起来走动,活动一下颈肩部,使颈肩部的肌肉得到松弛。

第二:活动颈部

仰头观天。取直立位,两手下垂,两脚与肩同宽,头缓缓抬起,仰望天空,仰视角尽量达最大限度,眼睛盯住一个

目标,保持这种姿势15秒钟左右。

按摩颈部。取直立或坐式,用双手拇指按揉颈部后侧,先按中间部位,后按两侧肌肉,自上而下,自下而上,反复按揉15次。

摇头晃脑。将头部进行前、后、左、右的顺序摇晃。如此将头部摇晃一周,再向反方向摇动。左、右各做10次。

第三:局部功能锻炼

加强颈肩部肌肉的锻炼,在工作空闲时,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。

第四:良好的睡姿

睡觉时不可俯着睡,枕头不可以过高、过硬或过低。枕头中央应略凹进,颈部应充分接触枕头并保持略后仰,不要悬空。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。睡觉时,不要躺着看书,不要对着头颈部吹冷风。

第五:避免受寒

受寒将导致肌肉张力增高,失去弹性,从而易于损伤,张力增高也会增加椎间盘压力、压缩椎间隙而恶化神经根压迫症状,受寒还可能致神经根周围的炎症加重。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363