

山区服务行:为百姓谋福 知百姓冷暖

“家门口开通便民服务车,安装太阳能路灯,修整山区道路,修建休闲广场,安装健身器材;定期进山为老年人提供医疗、保健、健康指导等多项服务……”这是家住五里坨街道黑石头社区潭峪、双泉寺、陈家沟的居民们在聊天中常常提到的话题。每当谈到山区的这些变化时,老人们的脸上都会浮现出一种喜悦的表情。

潭峪、双泉寺、陈家沟是三个自然村,坐落于五里坨街道所属的浅山区,长期以来受山区客观条件制约,居民们出行、看病、买菜很不方便。考虑到山区的实际情况,黑石头社区深入调研探讨,在五里坨街道办事处的大力支持下,利用民生家园经费,开展多项以“进山送服务”为主题的特色惠民、便民活动。

便民服务车开进山区

2016年6月7日,便民车通到

了山上。一大早,许多居民等候在便民服务车沿线。当戴着大红花的服务车驶入车站时,大家都不由自主地鼓起掌来。便民车开通后,每天往返9趟,免费接送山区居民。潭峪的刘师傅说:“这一通车,买菜购物、上班下班、接送孩子、看病开药都方便多了。尤其是我们老年人,可以自己坐车出去逛街,也可以参加社区活动了,别提有多方便!”

免费班车的开通,赢得了山区居民的一致好评。正如居民们送来的锦旗上所写的:“为百姓谋福,知百姓冷暖”!

170盏路灯点亮山路 照亮人心

多年来,山中一直没有路灯,一到晚上总是漆黑一片,出行很不方便。考虑到三个村落不具备安装市政路灯的条件,街道在深入调研和讨论后选择了用太阳能路灯作为照明设施。

安装过程历时一个多月,三个村子共装了170盏路灯,受益居民202户,近500人。夜晚有了光明,居民们高兴地说:“路灯亮了,我们的心也亮堂了!”

除此之外,还修整硬化山区道路10309平方米,修建双泉寺休闲广场2000平方米,安装健身器材等等。为此,居民送来“情系百姓一心为民”的锦旗,以表达谢意。

精准服务送进家门 惠民暖心

陈家沟的韩奶奶,生活在四世同堂的大家庭里,老人96岁高龄时,为了给她老人家一个惊喜,社区工作人员为其精心策划了温馨的生日祝福活动。像这样暖心的服务,黑石头社区前后开展了不下20余次。社区工作人员大都利用传统节日,为山区居民送去无创检查、健康咨询、理发、修脚、全家福等多项便民、利民服务活动。其中依托第三方服务机构为山区病

困群体高龄老人提供八项服务,受益居民527人;组建25人的暖心服务队,全年精准服务62人;社区党委全年服务居民约5000余人次。

黑石头社区的“山区服务行”活动,把便民服务实实在在地送到了每一个居民身边,把党和政府的关心和关爱,送到了每一家每一户,方便了山区居民生活,促进了社区和谐建设。

梁粉宁



冬奥让城市更美好

随着冬奥组委入驻首钢西十筒仓和国家体育产业示范区落户,石景山正在快步走向世界舞台。按照规划,首钢园区将建成速滑、花滑、冰球及冰壶4座冬奥训练场馆,自由式滑雪空中技巧及单板滑雪大跳台、雪橇雪车等冰雪运动设施,并配套运动员公寓和商业设施。北京最大的市民冰雪运动中心也于今年落户石景山。

对于曾经的“钢铁巨人”而言,首钢园区不仅要拥有现代化的办奥设施,还必须具有与“奥运城市”身份匹配的公共服务能力和国际化水平。为此,石景山区出台了《石景山区服务保障冬奥会加快冰雪体育发展行动计划》,明确提出把冬奥机遇转化为带动区域经济社会发展的动力,将“奥运元素”融入到基础设施、环境改善、产业发展、休闲娱乐多方面,着力将石景山打造成为弘扬冬奥冰雪文化的高端绿色之城,让石景山的明天更加美好。

新冬奥会 新石景山

冬奥让城市更美好



基础设施更完善

启动冬奥组委驻地及周边配套保障工程,加快建设苹果园交通枢纽,轨道交通S1线、M6线,打造京西轨道交通中枢。重点推动长安街西延、北辛安路等主干道路建设,提升道路通达能力。

全面提升电力保障和供水网络水平,推动苹果园220KV变电站、石景山水厂等重点基础设施建设。

生活环境更舒适

重点加大冬奥组委驻地周边棚改力度,推动北辛安、衙门口棚户区改造。结合“疏解整治促提升”专项行动,加大对大杂院、低端落后市场的疏解力度,2017年底除拆迁平房区外,全部社区实现“基本无违建”。

在城市景观设计中融入更多冬奥元素,在长安街、五环路、阜石路沿线等门户位置打造一批冬奥特色景观。

经济发展更高端

充分利用好国家服务业综合改革试点政策,推动冰雪产业与五大主导产业深度融合,大力发展冰雪健身休闲业、冰雪竞技表演业、冰雪中介服务业,并建设冰雪装备交易展示中心,形成冰雪产业链条,培育新增经济增长点。

结合五大主导产业,石景山区将重点培育与冬奥赛事相关的人身保险、财产保险等现代金融行业,以及冰雪主题的工业品、动漫、游戏等文创产品。此外,还将积极筹办各类冰壶、冰球、花滑等冰雪赛事,推动冰雪竞技表演业发展。

休闲娱乐更丰富

依托全区1个体育中心、8个教育集团、9个街道(社区)、3个公园,建设不少于20个可拆卸冰雪运动场地。在中小学校也将增设冬奥会、观赛礼仪和冰雪运动课程,组织冰雪运动知识竞赛和

课外活动。

新首钢也将变身冰雪产业园,建设室内嬉雪乐园、冰上卡丁车馆、冰雕馆和冰场。同时,石景山市民冰雪运动中心也在加速建设,内置的三块奥运标准冰球场地将满足不同人群运动需求。

未来,石景山每年将举办冰雪嘉年华等各类主题活动不少于20项,全区参与冰雪运动及冰雪活动人口比例实现50%。

冬奥会不仅是一场赛事,更是石景山转型发展的重大机遇。未来五年,石景山将全力打造“新冬奥、新石景山”,到2022年冬奥会举办时,一座经济质量高效、服务品质一流、生态环境优越、冰雪特色彰显、人民健康幸福的国家级绿色转型发展示范区将在首都西部崛起。

区投资促进局 刘念



遗失声明

北京市石景山区店金汽车出租客运户不慎将税务登记正本遗失,京税证字:11010719531002121X。声明作废。

北京市石景山区店金汽车出租客运户
2017年6月29日

投稿邮箱: nakuzai@126.com

注意:腰椎病正向年轻人“靠拢”

站起身突然“腰痛”,搬运重物就“闪腰”。以前,腰椎病被认为是中老年的专利,而今却正向越来越多的年轻人“靠拢”。

从事文字、电脑工作人员及运动员最易患颈腰椎病。颈腰椎病的发病,年青人主要是因为外因,即姿势式疲劳和损伤,主要以姿势性疲劳为主。长时间同一姿势伏案工作,颈肩部腰部的肌肉一直处于紧张强直状态,血液循环不畅,极易导致颈腰椎病的发生。

北京长庚医院骨科专家介绍,腰椎病提早引发往往与繁重的劳动和不合理的运动有关,这也由于很多年轻人的生活习惯引起的。很多年轻人每天上班坐在办公室里,下班回家后对电视电脑“不离不弃”,上班下班还是坐车。最致命的是,这些坐姿也不规范,这样的生活方式,直接导致脊柱长时间的生物力学不平衡。再加上很多女性热衷于高跟鞋,殊不知这双高跟鞋正改变着脊柱的重心,影响脊柱的正常平衡。

专家指出,一般对于轻度患者,如在早上起来后感到腰部疼痛,一段时间后症状完全缓解,这样的患者只要注意尽量不去弯腰干活儿,多注意休息、静卧,再配合一些治疗可缓解病症。但对于中度或重度患者,如起床后活动一段时间后,腰部疼痛仍无法缓解的患者,且腿部感到疼痛的,就应引起高度重视了。

平时我们该怎样预防呢?专家提醒说,腰椎病患者平时要注意腰部保暖,打喷嚏、咳嗽时,可将膝盖、髋关节稍微弯曲,避免腰椎受伤;不宜久坐,因为坐位对腰椎间盘的压力是最大的,腰椎疾病患者可多做腰背肌锻炼,例如仰卧位拱桥式腰背肌锻炼,可仰卧屈膝,用头部、双肘及双足作为支重点,撑起背部、腰部、臀部及下肢,至患者认为最高度后放下,再撑起。又如背伸肌锻炼:患者俯卧位,头、颈、胸及双下肢同时抬高,两臂后伸,仅腹部着床,身体呈反弓形;注意保持正确的站姿、坐姿、睡姿;不要经常跷二郎腿等。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363