

# 拆违建新 不给居民买菜添堵

本报讯(通讯员王焯航)土生土长的石景山人没有不知道模式口法海寺早市的,那是集车道、胡同、市场于一体,纵横千米的“购物天堂”,从笔者有记忆起,它就存在,几十年了,每天上午都是人头攒动。

虽然早市带给人们逛集的乐趣和便利,但是与城市环境的建设和保护却有着直接的冲突。不少住在本地的居民都会抱怨“车出不去了”、“下了夜班早起都睡不着”、“孩子上学还得护着别被挤到”、“家门口都是烂菜叶子”……

为改善模式口地区环境,保护法海寺古迹,恢复茶马古道古街风貌,石景山区

城管执法局积极行动。2010年,天马市场关闭,法海寺市场规模缩小。2016年,法海寺前的模式口大街改造,清退路旁倚门商户,整治占道游商,设置隔离护栏,占道经营现象消散,行车顺畅。2017年6月23日,法海寺早市组成里的最后一处市场大棚“模金顶市场”开始拆除。6月26日全部拆完。至此,法海寺早市彻底成为历史。

一位头发花白的老人站在正在拆除的市场外看了很久,最后叹了一口气说:“唉,没有了”。法海寺早市消失,让很多居民赞同的同时,也有一些担心,一位拿着手提袋路过的阿姨问道:“我们以后到哪儿买菜去啊?”

据了解,为了解决市场拆除后,居民买菜难的问题,在距离拆除的市场不到一百米的地方,当地政府部门特意设立了一个便民菜站,并且招募了几十家原来在市场里信誉较好的经营者,继续为百姓服务。同时,周边小区里都有自己的配套的蔬菜销售点,物美、京客隆等超市也都不远。

法海寺早市退出后,将着力呈现古街原貌。这里是明代法海寺的所在,国家重点文物保护单位,里面的彩绘壁画闻名遐迩。而古刹外的模式口大街始于西周,曾是兵家必争之地;闻名于明清,是京都通往塞外的驼铃古道,商贾繁华;老舍笔下的骆

驼祥子就是从模式口走出来的。随着法海寺早市退出历史舞台后,这里将着力打造古街文化品牌,两侧的老街、老房统一修葺粉刷,市政交通设施升级改造,修缮和保护周边文物,恢复京西古道的历史风貌,并将在传统和特色经营模式上体现出地区商业特色,提升经营档次,提高街区生活质量和旅游服务质量。



## 工商分局积极行动 落实非公党建“两个覆盖”

本报讯(通讯员苏劲松)笔者从石景山工商分局获悉,近日,中关村科技园石景山园企业北京尚德在线教育科技有限公司临时党支部正式成立。

据介绍,该企业年纳税额达3000万元,全国拥有员工近5000人,党员300余人。目前,北京公司总部成立临时党支部,由20名党员组成,现场投票选举出第一届支部委员。

近年来,工商分局多措并举落实非公党建“两个覆盖”工作:一是把非公党建工作列为2017年度重点工作。各工商所通过实地走访、座谈交流等多种方式,充分了解辖区企业和党员情况,建立辖区非公党建工作台账,努力扩大党的组织和工作两个覆盖。二是积极开展帮扶指导。畅通工商部门与企业信息沟通渠道,加强宣传引导,鼓励支持企业开展党建工作,及时收集企业党建工作请求,提供一对一工作指导。三是完善临时党支部联系机制。辖区工商所将继续完善与新建临时党支部联系机制,帮助企业开展好组织生活,建章建制,着力把党建工作的软实力变成企业发展的硬支撑,通过党建统领,传播正能量,为社会发展作出企业应有的贡献。



## 国土部门开展全国土地日 宣传进社区活动



本报讯(通讯员张斌)6月26日,国土分局与石景山社区青年汇一起开展了以“土地与生态文明建设”为主题的宣传活动。在客流量较多的当代商城东南广场设立现场宣传咨询点,悬挂宣传横幅,布置宣传展板,发放宣传资料,并热心接待、解答群众咨询,向居民介绍了石

景山区节约集约用地的有关情况,讲解了国土部门的工作职责、土地管理相关法律法规、不动产登记业务等内容,并在国土局的一层和六层大厅中设置了长期的宣传专栏,在石景山社区青年汇的微信公众平台进行宣传,取得良好的宣传效果。



## 长期低头是引发颈椎病的罪魁祸首

近几年,颈椎病在发病率越来越高的同时,还出现了发病年轻化的趋势,其中以中小学生、电脑族最为明显。这些人有个共同的特点,就是头颈始终处于一个固定的姿势,一次低头时间至少持续3小时以上。

北京长庚医院骨科医生表示,头颈固定于某一姿势,是导致颈椎病的罪魁祸首。当颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位时,会造成颈椎间盘内的压力增高,颈部肌肉处于非协调受力状态,颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损,椎体前缘相互磨损、增生,刺激了脊神经,进而出现一系列症状,最后发展成颈椎病。

我们在躺着看书或看电视时,颈部向前屈,这样会导致颈椎后纵韧带、黄韧带、棘间韧带和棘上韧带处于紧张状态,并累及所属肌肉或相关肌群,出现过度肌紧张。同时,本应靠仰卧获得放松、复原的椎间盘,因颈部前屈而使其前部受到挤压,髓核后移,纤维环受到牵拉。长期这样,就会加快椎骨、

椎间盘及周围软组织的蜕变进程,最终会因脊髓、神经根、椎动脉受压而出现颈椎问题。

长期坐在电脑前,会因固定姿势造成颈椎外伤,潜伏期是6个月到10年。相比台式电脑而言,笔记本电脑危害更大。笔记本电脑的显示器一般处于比较低的位置,比起台式电脑更容易让人处于脸朝下的状态。如果保持这种姿势工作或上网数小时,会非常明显地给颈部造成很大的负担。

医生提醒,在使用电脑时,可选择坐靠背较高、有扶手的椅子,最好让整个臀部都坐满座椅,使背部靠到椅背,维持背部挺直;平均半个小时左右离开座位伸展一下四肢;电脑屏幕放在视线前方,最好能垫高一些,可放三本厚书在显示器下方,这样可避免颈部歪斜造成酸痛;坐的时候不要跷脚,可前后脚交错放,以维持长时间坐姿。

另外,在颈部敷个热水袋、洗热水澡,是颈椎保健的简易办法,洗澡时用热水使劲冲颈部,可以很好地放松颈部肌肉运动。

### 公安消防支队

## 深入儿童康复园开展消防教育

本报讯(通讯员刘畅)为进一步关心关爱特殊儿童群体,强化师生的消防安全意识,提高应急逃生自救能力,6月26日上午,石景山区消防支队古城中队走进蒲公英儿童康复园,以消防知识培训和消防演练的形式让师生零距离接触消防。

中队官兵首先简单阐述了幼儿园火灾的特点,幼儿园的孩子们年龄小,自我保护意识差,因此一旦发生火灾,组织疏散自救的主力就是幼儿园老师和工作人员,能否正确合理组织疏散就成了幼儿园消防安全的

“重中之重”。带着这个课题,中队官兵向师生们讲解了消防安全常识、灭火器使用和初起火灾扑救方法等,重点讲解了如何在火场中逃生自救的方法、幼儿园逃生疏散的注意事项,家庭防火注意事项。为了保证宣传教育直观易懂,中队官兵在教学电视上利用PPT课件以及对现场和幼儿园师生提问互动的形式,增强了孩子们对“火灾”“逃生”“119”等敏感词语的理解。通过现场示范疏散逃生姿势,让小朋友们亲身体验“火灾”发生后如何紧急“逃生”。这种形式调动了幼儿

们的兴趣和热情,为幼儿园师生上了一堂深刻而生动的消防安全知识教育课。

通过开展此次培训,进一步提高了师生逃生自救、预防火灾等基本消防能力,切实加强辖区内校园消防安全工作。下一步支队将以丰富的教育形式,开拓宣传方法,多措并举努力营造辖区幼儿园、学校学消防、用消防的学习热潮。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363