

公园管理中心

严阵以待 积极做好防汛工作

本报讯(通讯员于海清 王庆红)目前,已进入“七下八上”防汛关键时期,区公园管理中心时刻紧绷防汛工作这根弦,结合当前汛期形势和所属公园实际情况,提前组织布控,坚持全面动员,加强值班值守,始终保持待发临战状态,确保所属公园平安度汛。

提前组织布控,做好应急抢险准备。各公园严格落实防汛责任制,进一步提高预案标准,从严执行预案要求,打出提前量,确保物资、队伍和避险措施到位。一是针对法海寺森林公园、老山城市休闲公园两所山林公园的地势特点,实行区域管理负责制,加大汛期巡查范围和频次,加强夜间值守,对山区内易发生塌陷、滑坡、低洼的区域,采取悬挂宣传横幅、张贴

警示通知、设置警戒线、加固山体护坡、铺设防护罩面网等措施,保障山林和游客人身安全。二是加强北京国际雕塑公园、石景山雕塑公园内的湖面管理,针对汛期湖面水位上涨问题,在周边设置安全提示牌,提醒游客注意安全,加大湖区周边巡视和监管力度,及时劝阻儿童远离水面,以免发生危险。三是加大对各公园内房屋、仓库和在施工地的防汛安全检查力度,重点检查用电设施设备有无进水和房屋有无漏雨情况发生,并及时做好修复处置工作。四是对各公园内的排水设施进行排查清掏,特别是对今年发生过较为严重积水的区域、路段,加强巡查值守,及时排除积滞水,确保园内道路、排水设施排水畅通,同时做

到各类垃圾日扫日清不积存,避免因强降雨导致垃圾堵塞排水设施。五是对园内树木、绿地等进行全面排查,对存在安全隐患的树木及时进行修复处理。六是配备充足安保巡查和防汛应急人员,时刻留意天气变化,随时做好恶劣天气临时闭园准备,并及时组织园内已有游客避险转移,确保市民游客生命财产安全。

坚持全面动员,提高干部职工和市民游客避险意识。各公园充分利用宣传资源,发挥广播、电子屏、网络、新媒体、新技术在防汛社会动员中的作用,加强汛期险情警示提醒,及时发布汛情信息,提高干部职工和市民游客紧急避险的自觉意识和自救互救能力。加强防汛人员业务培训及自我保护能力

培训,提高应对短时极端天气的应急调度能力,严格执行定时报告制度,及时了解值守动态,确保防汛一线人员安全,严守“不死人、少伤人、少损失”的安全底线。

加强值班值守,确保通讯畅通。各公园主要负责人按防汛应急规定在岗带班,值班人员24小时坚守岗位,确保值班室时刻保持通信畅通,同时做到“情况清、信息灵、预警早、反应快”,保证指令上传下达、信息畅通。加强督察,严格落实降雨防范措施,安排好充足的值班力量,确保防汛应急响应启动时,防汛力量及时到位。



清凉水战召集令 8月5日齐聚莲石湖

本报讯(通讯员王永华)日前,笔者从石景山旅游发展委员会了解到,8月5日 Crazy Water·清凉水战活动将在莲石湖公园举行,此次活动旨在为炎热的北京夏季带来一丝清凉,届时将有千余人参加。

据了解,此次清凉水战活动将由装备升级定向、开幕式、泼水狂欢、音乐派对四个环节构成。装备定向环节由纸杯传情、造型秀、智慧比拼、传递呼啦圈、默契大比拼五个充满欢乐又清凉十足的小游戏构成,通过此环节大家既可以快速结识周围的的小伙伴,又可以锻炼大家的意志,让现场气氛变得活跃起来,同时让泼水大战变得更加刺激又好玩。

当然本次活动的重头戏——泼水狂欢正式开始后,大家就可以用超级泼水装备,尽情地享受泼水狂欢大战。紧张刺激的泼水狂欢大战结束后,活力满满的音乐派对将点燃火爆的气氛,届时将邀请红之乐队为泼水大战加油助威,用最强劲音激起人们的兴奋细胞,边玩泼水大战,边听激情音乐。

活动预计3小时,从13:30签到领取装备开始到16:30音乐派对结束。活动组委会在签到处、沿途,定向游戏点以及时光车站处安排志愿者,协助开展医疗救护、维护活动秩序、服务活动人员等工作。

主办方表示,此次活动响应全民健身的号召,凝聚了社会力量,让更多人了解发现莲石湖的休闲旅游文化资源,丰富莲石湖旅游内容,从而也推动全民健身,凝聚社会力量,此次活动呼吁大众走出家门,在湖光山色的美景中通过有趣的方式,挑战自我、锻炼意志、缓解压力。

夏日的清爽是不是让你动心?赶快扫描二维码报名参加这场水战狂欢的盛宴啦!



最美信访干部系列报道

心系百姓为民解忧

本报讯(通讯员王鑫)张建明是八角街道副主任,从事信访工作7年,他说:“信访工作是苦药,尝的是老百姓的烦、难、累、怨;信访工作也是良药,可以为老百姓去火解忧。”

2016年的一天,几十名居民围堵在一施工工地前,阻止施工,他们担心新建楼房会影响自家采光。居民多次向施工方、建筑方了解情况未果,情绪愈发难平。张建明接到信访件后,立即赶往现场了解情况,要求施工方

向居民出示设计图、施工方案等文件,但上访居民对设计方案依然存疑。张建明协调住建委、规划分局等部门成立工作组,并将方案制作成动画片现场演示讲解,居民顾虑逐步消除,工地也顺利开工。

街道的信访工作担负着解困济难之责,承载了百姓太多的希望。信访工作者要有一颗坚强的心,不断消化群众疾苦,始终对群众怀善意、存善念、动善心、行善举,用善念排解百姓忧虑。



土库曼斯坦妇女代表团到我区参观考察

本报讯(通讯员银琦)近日,区妇联接待了以古丽莎特·萨赫依耶美娜·马梅多娃为团长的土库曼斯坦妇女代表团参观考察。

代表团参观了妇女儿童活动中心标志景观银杏树、儿童科普农业园和素质训练基地。之后,大家来到巧娘手工艺发展促进会精品展室,巧夺天工的博绣、色彩绚丽的丝网花、匠心独具的鼻烟壶、精巧可爱的面塑、惟妙惟肖的剪纸、风格独特的布贴画等工艺精美的巧娘作品让来宾们赞叹不已。

代表团一行对北京市各级妇联所做的

工作表示赞赏和肯定,希望今后能和中国和土库曼斯坦妇女手工艺人之间搭建平台,促进交流互鉴。双方还就巧娘产品销售渠道、妇女家政服务等问题进行了探讨。最后,代表团一行向巧娘们学习丝网花的制作工艺。在老师的帮助下,一朵朵象征着中土姐妹友谊的花朵竞相绽放。



头晕手麻也是颈椎病警报

椎病又称颈椎综合征,是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称,是一种以退行性病理改变为基础的疾病的。颈椎病的症状多且复杂,除了直观显性的肩颈酸痛,还有一些常见症状容易与其他疾病混淆。下面,我们就来看看有哪些症状也是颈椎病的警报信号。

头晕

正常情况下,早晨起来时应该感觉头脑清醒。如果晨起后头脑昏昏沉沉的,或者有头晕现象,患者可能有颈椎骨质增生,压迫颈动脉,影响大脑血液供应。另外,人在血黏度增高时血流减慢,血氧含量下降以致大脑供血供氧受到不良影响,而血黏度的高数值一般在早晨出现。所以早晨头晕、头昏者有可能患有颈椎病或患有高黏血症。

手麻

颈椎病是引起手指发麻的最常见疾病,也是中老年人好发的疾病之一,近年来此病有年轻化的趋势。由于长期久坐

不愿活动、颈部姿势异常,尤其是电脑、手机使用时间过长,使颈部椎间盘发生退行性变,导致椎间盘突出或是关节突发生增生或肥大,这些突出的椎间盘或增生的关节突一旦压迫邻近的颈神经根时,便出现了手指发麻。除了末梢神经感觉异常以外,还伴随其他症状,如颈肩部肌肉酸痛,上肢有放射痛或活动障碍等。通过拍摄颈椎正侧位X光片有助于确诊此类疾病。

牙疼

有部分患者觉得牙疼,可是拔牙后牙疼竟一点没止住,再检查才发现是颈椎有压痛点,按压那里时,疼痛就会辐射到牙槽部位,而且还发现有轻微的骨质增生。随后到骨科进一步治疗,治好颈椎病之后,牙疼也随之消失了。

眼累

“电脑族”长时间看电脑屏幕,眼睛容易不舒服、干涩疲劳。不少人用眼药水来缓解。可眼科医生指出,眼睛疲劳是眼部供血不足的表现,除了过度用眼外,颈椎问题也可能造成眼部供血不足。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363