

# 我区召开扬尘污染控制工作会

本报讯(通讯员张勤勤)为改善我区大气环境质量,加强扬尘污染治理,全面提升精细化管理水平,8月9日,石景山区生态环保委在老山街道组织召开扬尘污染控制工作会。副区长李金克出席会议,区环保局、住建委、城管委以及各街道办事处等24家区生态环保委成员单位主管领导参加会议。

在金宝山农贸市场拆迁工地,召开了扬尘污染防治现场

会,区环保局相关人员介绍裸地覆盖要求,分析了老山环境监测子站数据变化。现场会后,在老山街道召开工作讨论会,区环保局介绍了裸地防尘网的细化标准,对全区裸地台账的责任部门、属地街道进行详细梳理,各部门就相关扬尘污染防治工作进行工作讨论。

李金克提出四点要求,一是充分认识问题严重性,要采取超常规的措施和力度治理大气

污染,完成PM2.5控制在60微克/立方米左右的任务。二是充分认识时间的紧迫性,要以刻不容缓的态度落实各项措施,加强环保督察力度,坚持不懈打好大气污染防治攻坚战。三是充分认识精细化管理的可行性,以我区城市化管理体制变革为基础,加大大气污染防治资金投入,加强各类施工工地现场管理。四是充分认识苦盖的必要性,严格落实各类工地、

裸地及堆料场扬尘控制规范,最大限度减少扬尘对大气造成的污染,切实有效改善我区空气质量。



本栏目由区环保局协办

## 儿童科普剧进社区

本报讯(通讯员田欣)8月9日,苹果园街道上演了“科学撞地球”之《爷爷的秘密》儿童科普剧,将优秀的儿童剧带到了社区孩子身边,开拓出“科普剧进社区”的文化新思路。

《爷爷的秘密》以科学实验为主,讲述了爱好科学的主人公“小坚果”和爷爷一起通过掌握的科学知识打败邪恶博士的故事。短短60分钟的剧情里却包含了10多个异彩纷呈的化学和物理实验,让孩子和家长们看得目不转睛。铅笔电灯、无字天书、魔瓶精灵、大象牙膏、瓶吹气球、听话药水,每个实验都邀请小朋友上台体验,把课堂中学习的知识用小故事串联起来,让孩子们在玩中学,真正体会到了快乐式教育的乐趣。“空气大炮”利用空气动力学打出的“炮弹”让孩子们惊喜连连,都想上台体验一番,“追踪烟雾”冒出的白烟让邪恶博士和他的助手无所遁形。活动不仅给孩子们带来了乐趣,更让家长们大开眼界,大家都纷纷表示原来孩子还可以这样学习,希望以后街道能举办更多高水平的活动,让孩子和家长们不出社区就可以学到知识、开阔视野、增长见识。

### 简讯

●近日,12名小学生参加了由北方工业大学主办的城市道路交通智能控制技术北京市重点实验室参观项目活动。在实验室中,相关负责人为学生和家长演示了简易加法器、七音色按键琴、红外报警器等实验,通过模型展示了对抗机器人项目。孩子们还参观了城市道路交通智能控制技术北京市重点实验室。此次活动得到了家长们的一致认可,激发了小学生对于参与科学活动的热情。

隋俊宇

## 心理辅导进社区 为社区工作者缓解压力

本报讯(通讯员于曼)“管理好情绪,才能更好地开展工作,服务居民。”8月9日,区妇联与古城街道共同举办“压力调适 传递关爱”心理健康讲座,来自古城街道22个社区的书记、主任30余人参加了活动。

区妇联相关负责人表示:“创无违建社区百日会战”工作

已进入攻坚阶段,街道社区工作者作为中坚力量,直接面对群众,任务艰巨、工作繁重,普遍都承受着不同程度的心理压力。大家只有保证良好的心态,提高沟通能力,才能在拆违工作中赢得居民群众的配合和支持。

讲座邀请了北京师范大学

应用心理学博士、国家二级心理咨询师张海峰,通过讲解与心理疏导,教会大家自我缓解压力、身心放松等方法,同时还传授与群众沟通的技巧。

参加培训的社区工作者表示:“平日繁重的工作让我积攒了不少负面的东西,经常不知道如何发泄和处理。此次培训

我受益匪浅,不仅自我减压,还能提高日后工作的服务水平。”



石景山区妇联协办

### 区红十字会

## 多举措服务助力“百日会战”

本报讯(通讯员王进)近期正值三伏酷暑,我区的创基本无违建社区“百日会战”也进入了决战阶段。区红十字会积极发挥自身优势,助力百日会战专项行动。

据了解,区红十字会为全区9个街道(鲁谷社区)拆违整治分指挥中心、12个农工商公司、信访办及创基本无违建社区“百日会战”一线的单位配备了50个装有防暑降温药品、应急

救护用品的急救箱;为战斗在一线的工作人员配备了500个装有滴露水、藿香正气水、速效救心丸等12种药品的急救包。

针对天气热,易患突发疾病的情况,区红十字会在街道、

社区、交警支队开展了5期心肺复苏技术培训班,提高他们的自救互救能力;在石景山红十字蓝天救援队开展了应对突发事件演练,确保拆违整治工作顺利开展。

## 纪念建军90周年馆藏档案拾零(二)

为庆祝中国人民解放军建军90周年,石景山区档案局馆从馆藏中遴选了部分军旅档案,以回顾人民军队的

光辉历史,弘扬伟大的爱国主义精神,传承红色基因,凝聚发展力量,更好地为“两大生态”建设服务。



1949年,《人民日报》关于“八勇士”的报道(复印件),该报道记载了解放石景山时占领石景山发电厂的八名战士不怕牺牲、英勇作战的故事。



抗美援朝时期,志愿军使用的茶缸及赴慰问团赠予志愿军的方巾。



1955年授军衔时的武装带



纪念章(渡江胜利纪念章、解放西南胜利纪念章、解放华中南纪念章、华北解放纪念章、解放奖章、解放东北纪念章、人民功臣纪念章)

## 日常生活中怎样预防颈肩腰背痛

颈肩痛和腰背痛也是亚健康的一种重要表现。长庚医院骨科医生表示,颈肩痛、颈椎病的多发,与工作、休息和时间安排发生改变相关。

### 不良姿势易致颈肩痛

人们的一些自己感觉很舒服的不良姿势,会在不知不觉间造成颈肩痛甚至发展成颈椎病。如有的人喜欢歪在椅子、沙发上接电话或看电视、看书等,或是伏案工作时头离桌面太近,俯卧在床上托腮看电脑、看书、看电视……这些姿势虽然自己感觉比较舒服,但在这种状态下人的颈椎和腰椎以及这些部位的肌肉处于一种不正常的弯曲中,时间长了就会感觉脖子、腰背酸痛,甚至带来骨骼、椎间盘的变化,导致骨质增生、椎间盘变化、增生等,最后发展成颈椎病。

颈椎相关性慢性劳损还与人的职业有高度相关,如白领阶层长期伏案工作后就更容易出现颈肩痛,甚至进一步发展为颈椎病。此外,司机、会计以及保持相同姿势工作的工人,

也是这类疾病的高发人群。

### 颈肩腰背痛的预防

要预防颈肩痛和颈椎病,长期伏案工作者应定时改变头部体位,加强颈肩部肌肉的锻炼。工作或看电视45分钟,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。还可以试着双手抱头,把头往后仰,重复做两三次,这种简单的动作可以使肌肉的疲劳瞬间得到放松。

一些很简易的颈肩痛的自我保健方法随手可得,经济又高效,热水袋就是其中之一。洗热水澡也是颈椎保健的好办法,洗澡时用热水使劲儿冲颈部,可以很好地放松颈部肌肉运动。运动也是很有效的预防方法,每天慢跑或快走,即使是下班时少坐1、2站车,都可以很好地放松颈椎及肌肉,对于预防颈肩痛也是非常有效的。

此外,注意颈肩部保暖,避免头颈负重物,避免过度疲劳,坐车时不要打



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363

1961年,作家石祥创作的军旅歌曲《十五的月亮》歌词手稿

