

区消防部门进入战时状态

全面加强十九大消防安保工作

本报讯(通讯员王学博)为迅速认真贯彻落实市局、总队党的十九大消防安保誓师大会精神,动员和激励全体消防官兵、政府合同制专职消防员立即进入战时状态,以最高标准、最强组织、最严措施、最佳状态,坚决打赢党的十九大消防安保这场硬仗,近日,石景山区消防支队召开党的十九大消防安保誓师大会,支队领导班子成员、机关全体官兵以及基层中队官兵、政府专职消防员代表参加誓师大会。

会上,灭火处突组、火灾防控组、基层官兵代表分别作了表态发言;支队长李广耐依次

为党的十九大消防安保灭火处突组、队伍发动组、后勤保障组、火灾防控组、纪检监察组授旗。

会议发布了决战决胜党的十九大消防安保的动员令,要求全体官兵迅速行动起来,在各级党委的坚强领导下,以时不我待的紧迫感,打马上阵,催马扬鞭,积极投身到十九大安保的政治大考中。一是要时刻做到看齐追随。全体官兵要坚决以看齐追随的政治忠诚,服务全局的政治觉悟,精准校对思想坐标,时刻在思想上、行动上与各级党委保持高度一致,坚决做到服从命令、听从指

挥。二是要时刻做到果敢担当。全体官兵要牢固树立大局意识、敏感意识,立足全局,果敢担当,出重拳,严打击,坚决确保十九大期间全区不发生有影响的火灾事故。三是要时刻做到昂扬奋进。全体官兵要坚持战斗力标准,练好手中枪,干好当前事,全面提升业务水平和攻坚能力,全面落实各项安保措施,坚决做到攻坚用我、用我必胜。

相关负责人要求全体消防官兵、政府合同制专职消防员要坚决贯彻落实上级党委的重要指示要求,模范践行“四句话、十六字”总要求,始终坚持

“四个第一”理念,坚持首善标准、“万无一失、一失万无”标准和“细致、精致、极致”标准,自觉做到接受任务不讲条件、执行任务不找借口、完成任务不打折扣,坚决做到隐患不除、工作不止,不获全胜、绝不收兵,以实际行动和优异成绩向党和人民交出合格答卷,绝不辜负上级党委和各级领导的殷切期望与重托。



城管执法局



开展夜间露天烧烤 露天焚烧专项整治

本报讯 今年秋冬季,北京市大气污染防治工作形势严峻。为进一步强化对各类污染大气违法行为的防治工作,加大对露天烧烤、露天焚烧的治理力度,提升空气质量和环境水平,错峰打击各类违法行为,9月20日晚,石景山区城管鲁谷社区执法队会同综合指挥中心,开展露天烧烤、露天焚烧专项巡查。此次联合巡查针对群众反映强烈、举报较多地区及点位,对餐饮单位宣传相关法律法规,倡导共同抵制露天烧烤、拒绝使用非法小煤炉等行为。同时,执法队员对检查到的小煤炉、露天烧烤器具进行了取缔。此次执法行动得到了周边群众的大力支持。



严把流通领域产品质量关

本报讯(通讯员马力 苏劲松)随着本市进入秋冬季,北京的空气又开始出现污染状态。为贯彻落实首都大气污染防治秋冬攻坚行动部署,9月21日,石景山工商分局商品科

联合工商所及第三方检测机构,对辖区销售的汽车尾气净化液产品进行突击抽检,严把流通领域产品质量关,为首都大气环境治理和十九大胜利召开营造良好的市场秩序。

国土部门多措并举 加强十九大维稳安保工作

本报讯(通讯员马晓兵)近日,国土分局召开党的十九大维稳安保工作动员部署会,对市、区相关重要文件精神进行传达,并就十九大维稳安保工作进行部署。

会议传达了关于昌平回龙观鑫地市场火灾事故调查处理情况及其教训的通报、关于“葛宇路”道路名牌事件调查处理情况及其教训的通报,要求分局全体人员吸取教训,引以为戒,

增强责任感和使命感。

会议对近期维稳安保工作进行部署,要求全体人员在党的十九大这个关键事件节点上,将维稳安保工作当作政治工作和政治任务,不断提高认识,抓思想落实、抓行动落实、抓责任落实。一是坚决做到矛盾、纠纷的细致摸排、调查,各部门配合做好信访工作;二是加强值班和应急处置,提高突发事件的处理能力;三是不断振奋精神、创新思

路、敢于担当,以落实要求为根本,以完成任务为出发点,工作中坚持一流的标准,以良好的精神面貌迎接各项工作任务,以优异的成绩迎接党的十九大胜利召开。



防治颈椎病 重在生活细节

近来天气寒冷,很多人引发了颈椎病。北京长庚医院的骨科医生表示,其实,我们在日常生活中,只要了解了导致颈椎病发生的危险因素和预防方法,就能有效的预防颈椎病的发生。

一、引起颈椎病的危险因素
工作姿势不当。长期伏案工作,或头颈固定某一姿势工作,持续的紧张,易形成慢性劳损,导致颈椎病。

不良的睡眠体位。睡觉使用过高的枕头,相当于整个睡眠过程中都被迫处于低头,意味着在白天工作之外,又给脖子增添负担。

不良的生活习惯。很多人都爱躺着看电视,此时由于人的躯体活动较少,头长时间保持一种姿势,使颈部肌肉疲劳僵硬,当头部转动时,肌肉应答能力就会减弱,导致关节错缝、肌肉扭伤,诱发颈椎病。

局部受寒。受寒会使局部血管肌肉收缩,久之会导致肌肉张力增高、失去弹性,从而易于损伤,引起颈椎病。

二、日常生活中防治颈椎病的几个方法

1、长期伏案工作的人,要使案台与座椅高度相称,避免过度低头屈颈。工作中,做短暂的颈部前屈、后伸、左右旋转及回环运动。

2、睡觉习惯高枕头的人必须改成低枕头,8~10厘米最好。

3、正确的看电视姿势应是坐位。且每看15分钟左右要活动一下颈部,变换一下姿势。

4、颈部保暖。在秋冬季节,最好穿高领衣服;天气冷、夜间睡眠时应注意防止颈肩部受凉;炎热季节,空调温度不能太低。

颈椎病是颈椎的一种劳损退变疾患,与长期的屈颈或伸颈动作有关,其病变是难以逆转的,但我们可采取预防措施,避免其急性发作或继续恶化。

专家提醒,人到老年后,强直和超负荷的颈部活动,使老年人颈椎劳损,风寒湿邪易乘虚而入,引起颈部及周围的肌肉韧带发僵变硬、肥厚钙化、颈椎间盘萎缩退化等病变。因此,中老年人退休后要特别注意颈椎的预防,一旦发生相关症状要立即去正规医院确诊治疗,以免延误病情,造成更严重的后果。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363