

“创建基本无违建社区”  
百日会战

## 同住一栋楼 共建幸福家

在老山东里南社区35号这栋普通的塔楼里,住着这么一群人,他们诚信、友善、团结、互助,总是把邻里当成自家的兄弟姐妹,有好事了奔走相告,遇难事了相互帮扶。为更好地实现老旧小区居民

的自我服务与管理,东里南社区围绕楼门文化、邻里帮扶、居民自治等内容,充分发挥“老街坊”议事会的引领、调和作用,以35号楼为试点,发动楼里的党员、志愿者们推选,成立了楼委会,托起了居民之间文化交流、和睦互助平台,营造了和谐的社区生活。

楼门文化 自楼委会成立后,楼委们尝试着从楼门文化建设做起,从单一的装饰老旧楼门,到居民们以此为契机组织集体活动;从彼此素不相识,到一起做楼门装饰,逐渐将每个楼门内的居民调动

起来,共同关心自己楼门的建设。如今,楼内的居民不仅在自制的宣传园地内获取了信息、知识,而且在楼门文化的交流中逐渐地相识、相知、相融,并逐步扩大到整栋楼。

邻里关照 随着塔楼内居民关系的融洽,邻里间的互助活动逐渐增加。有的家里老人生病或住院了,街坊邻居主动到家中或医院探望的人数增多了;有的家里突然遇到困难了,楼委会第一时间在楼内奔忙,越来越多的爱心人士不遗余力地助力帮困。楼委会就像一个红色纽带,一头连着社区,一头连着居民,让受困的居民感受到邻里间的大爱之心及群众的力量。

纠纷调解 楼委会成立后,充分考虑居民邻里之间的熟悉程度,按照每二至三楼层设立了一名调解员,一方面缓解了楼门长的调解

压力,另一方面运用“熟面孔”来做思想工作,使矛盾人之间的抵触情绪降到最低,从而有效化解纠纷。

美化环境 为了开展楼门文化建设,东里南社区结合老旧小区改造任务把楼道重新粉刷,洁白的墙面配上五彩的展板,整个楼门环境得到很大改善,居民的归属感、家园感得到有效提升。在“基本无违建社区”的创建过程中,楼委们积极发挥楼委会平台作用,针对居民提出的意见建议,组织环境卫生志愿者们开展了彻底清除楼道杂物的行动,并做了每周一、周五捡拾垃圾,擦拭橱窗、护栏等公共设施等维护社区环境的规定,得到了各楼层居民的积极响应和参与。

75岁的楼长石玉清说:“我们通过组织服务、组织活动和组织参与实现居民的融合,增强居民对社

区的主体感,通过宣传居民身边的人和事,让居民从心里将楼道当成大家的客厅,这仅仅是个开始。接下来,我们还要鼓励居民创作小品、快板、诗歌等,定期开展楼门文化节、楼门文化展、楼门活动日、街坊邻里节等系列活动,多形式、多角度地歌颂、宣传我们的楼门、小区及社区,增进邻里关系,促进社区和谐”。

侯鹏 陈艺澜



## 喜迎十九大 共筑中国梦

本报讯(通讯员滕芳菲)丹青蕴彩迎盛会,翰墨凝香润金秋。10月9日,石景山区委老干部局、石景山区老年书画研究会、石景山区老干部大学举办了离退休干部“喜迎十九大,共筑中国梦”书画作品展。展出260余幅书画作品,特别是19幅六尺规格的书画大作,是从300余幅作品中精选出来的优秀作品,表达了老干部、老党员、老同志爱党、爱国和企盼中华民族伟大复兴的情怀,彰显出他们贯彻党的路线、方针、政策的坚定性和责任感,以及为党和国家事业的发展,不遗余力、努力奉献、不忘初心、砥砺前行精神。

此次书画作品展在石景山区老干部活动中心和石景山区图书馆两个场地展出,从10月9日持续到10月18日。据了解,今年年初,区委老干部局、区老年书画研究会就把围绕喜迎党的十九大大会开展“两学一做”和系列文化活动列入全年工作计划之中。为进一步传递自信心和正能量,为党的十九大胜利召开营造良好、和谐的文化氛围,开幕式后还举行了“寄语十九大”书画笔会。中国老年书画研究会、北京市老年书画研究会、石景山区老年书画研究会的会员现场挥毫泼墨。广大老干部及老干部工作者主动正面发声,弘扬主旋律,释放正能量,思想更加统一、信念更加坚定,行动更加自觉。

投稿邮箱: nakuzai@126.com

(上接1版)第四届北京西山八大处文化节活动深入挖掘我国多民族历史文化资源,以“各族人民心向党、喜迎十九大颂辉煌”为主题,首次组织全国少数民族非遗传承人开展文化展演,涵盖羌族、侗族、苗族等9个民族的17个民族传统文化展演项目,以全方位、立体化的方式弘扬了中华民族优秀的传统文化。

北京国际雕塑公园第五届非遗嘉年华活动勇于创新,敢于跨界,吸引了更多高端文化合作者参与。在全国首次将体现虚拟现实技术的热点AR(增强现实)技术应用非遗文化展示,实现了“AR+非遗”的深度融合。戏曲演出、茶艺展示、名师讲堂、手工制作等贴近百姓生活,互动体验感强的活动内容深受群众喜爱,体现了旅游文化项目的高端普惠。

首个试点改造街区京西古道模式口“南小街”段竣工亮相,迎来首个黄金周。京剧脸谱、中国结、京胡等非遗展示,骆驼走街原景重现,太平鼓、三皇炮捶拳等京西民俗,轮番上阵。从四面八方赶来的游客,吃着面茶,听着小曲,耍耍太平鼓,看看老民俗表演,重拾模式口古道热闹美好的旧时光,成为我区黄金周期间一大亮点。万达广场全新开放的“1919厂东门首钢工业文化旅游主题街区”,通过设立集科普、购物、餐饮、特色商品展卖等多功能于一体的工业创意景观主题游览区,推进了旅游与商业、文化、工业等相关产业融合发展,工业时尚元素与旅游商业相融

合,促进旅游新业态发展,有效提升了我区特色工业旅游的影响力。

### 三、社会效益持续升温,各级媒体高度聚焦

节日期间我区旅游活动以传统媒体与新媒体相结合,以线上线下集中发力,按计划有步骤推进宣传报道工作,形成“宣传力度大、平台多样化、报道篇幅多、媒体规格高”的宣传态势。充分借助新媒体资源,利用石景山旅游以及景区微信公众号向游客定期推送活动信息。节日期间,中央电视台、人民日报、北京日报、中国网等国家、市级多家主流媒体对我区旅游文化活动进行了集中报道,人民网、光明网、千龙网、搜狐网等数十家网络媒体对活动进行播报和转载,石景山区的知名度、区域品牌效应及旅游活动影响力大幅度提升。

下一步,我区将不断激发旅游产业发展的内动力,深化旅游区域合作,在促进文体旅融合等方面主动作为、积极谋划。加大对旅游公共服务基础设施建设投入,提升区域旅游整体形象。抓住京津冀协同发展和西山永定河文化带建设发展契机,推动区域旅游资源整合联动。大力发展“冬奥主题”的体旅融合项目,着力打造高端特色旅游,不断提升区域旅游品牌知名度,提高旅游业对经济增长的贡献率,为实现“全面深度转型、高端绿色发展”战略目标提供有力支撑。

## 我市首届老年教育茶艺师师资培训在社区学院举办

本报讯(通讯员秦妍妍)10月9日,北京市首届老年教育茶艺师师资培训开班仪式在石景山社区学院举行。老年教育在构建终身教育体系中发挥着重要作用,鼓励学员加强老年教育职业资格学习、提升教学能力,促进北京市老年教育“双师型”教师队伍队伍建设,进一步推动全市老年教育创新发展,是这次老年教育茶艺师师资培训的初衷。在师资培训中,社区学院聘请经验丰富的茶学讲师,通过面授与实操相结合的方式,教授茶文化与茶艺知识。开班仪式后,社区学院安排了团队破冰拓展训练活动,增强学员之间的了解交流,更有针对性地开展培训。

## 运动过度小心骨质增生

很多中老年女性,为了丰富自己的生活,常参加社区举办的活动,尤其是很多人喜欢跳交谊舞或者扇子舞之类的舞蹈,却不知骨质增生与人的身体活动过度、外伤、年龄等有直接的关系。

长庚医院骨科专家说,不适当的活动或运动,容易使关节部位骨骼过度磨损,导致软骨受伤,引发关节受力不平衡而刺激生骨刺,因此人体经常活动及负重关节易发生骨质增生。主要有两点原因:

1、活动或运动使骨骼被肌肉和韧带过度牵拉,造成骨骼局部受力增加,刺激骨膜及骨组织过度增生,产生骨质增生现象。

2、活动或运动使关节部位的骨骼磨损过度,可造成关节软骨面的不平整,使应力在关节软骨上分布不均匀,引起关节的骨质破坏和增生,以达到应力相对平衡,如:很多长跑运动员在年轻时就发生膝关节炎的骨质增生。

锻炼身体是好事,可是又不能过度,那中老年朋友该怎样合理运动

呢?专家强调:预防骨质增生可适度的进行体育锻炼,适当的体育锻炼是预防骨质增生的好方法之一,但是一定要避免长期剧烈的运动。对于中老年人而言,每天运动的时间控制在30分钟到1个小时是比较合适,如果每天的运动时间达到3-4个小时,加上方法不够正确,那么就很容易患上关节疾病。

避免长期剧烈运动,并不是不让人活动,恰恰相反,适当的体育锻炼是预防骨质增生的有效方法之一。

因为骨质增生多产生在关节周围,关节软骨被破坏是引起骨质增生最直接的原因,而关节软骨本身无血液营养供应,其营养来源于关节液,后者主要通过关节活动时,组成关节的诸骨骼之间的挤压运动才能够进入。适当的运动,特别是关节的正确运动,可以增加关节腔内的负压,有利于关节液向关节软骨的渗透,减轻关节软骨的退变,从而减轻或预防骨质增生的发生,尤其是关节软骨的增生和退行性改变。

## 五里坨地块成功挂牌上市



本报讯(通讯员张亚平)近日,经北京市政府审批,五里坨项目两个组团地块——05AB、06ACG、07A、01商业金融组团地块和05CDE、06F地块分别在北京市土地整理储备中心正式挂牌交易。

2017年年初,根据北京市土地上市总体规划,石景山区土地储备分中心和实兴腾飞公司接到任务,于9月底前努力完成五里坨两个组团地块上市前所有准备工作,具备年内

上市条件。实兴腾飞公司高度重视,主要领导牵头成立专项工作组,编制总体工作计划安排,倒排工期,一周一调度,加强现场办公,在区有关部门的配合支持下,终于于9月底前完成两个上市组团地块的一级开发工作,达到六通一平,具备上市的各项基本条件。

五里坨地块的如期上市,在五里坨项目建设过程中具有里程碑意义,是实兴腾飞公司在五里坨项目艰苦鏖战深耕七年,完成5525套安置房建设,5000余户地区居民喜搬新居之后,取得的又一重大实质性进展。另外,该项目必将吸引全国大型优质房企进驻石景山,开发一批高品质住宅产品,对提升五里坨地区的城市风貌,完善基础设施建设,改善西部地区人居环境,带动地区建筑标准的整体提升,引领城市向高层次发展具有重要意义。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363