

# 区委政法委“七一”活动亮点纷呈

本报讯(通讯员李想)为全面落实新时代党的建设总要求,区委政法委领导班子高度重视机关党建工作,精心组织建党97周年系列活动,进一步提升党支部坚强战斗堡垒作用,发挥党员模范作用。

**一是积极开展对口帮扶。**政法委、安全站联合党支部与古城南路东社区党支部密切联系,根据实际情况,及时调整困难帮扶对象,确保将党组织的关怀,送到最需要的困难群众手中。6月30日,区委常委、政法委书记富大鹏看望慰问共建社区困难群众,并进行亲切交流,送去米面油蛋奶等慰问品,让社区困难群众切实感受到了党的关爱。

**二是开展“共建双承诺”、“归巢公益之星”活动。**区委政法委扎实落实基层党组织和党员“双报到”机制措施,把“双报到”工作做实做细,召开专题党员大会部署区委组织部、区直

机关工委开展“社区吹哨我报到、文明创建我先行”第三次集中活动,号召机关全体党员干部统筹安排工作生活,积极参与到社区系列活动中去,发挥先锋模范作用,切实为社区支部办实事、解难事,为社区百姓做服务,送温暖。

**三是举办重温入党誓词活动。**为更好地激发广大党员干部以更加饱满的热情投入到政法维稳工作中,政法委、安全站联合党支部于“七一”前,开展“缅怀革命先烈、牢记使命担当”主题党日。党支部书记文一滨带领全体党员在西山无名英雄纪念碑前,面向党旗,重温入党誓词,进一步坚定理想信念、强化党员宗旨意识,郑重表达对党最强烈的热爱、最坚定的信念与忠诚。

**四是开展“共产党员献爱心”活动。**按照市委、区委统一安排,政法委、安全站联

合党支部全体党员于6月26日举行“共产党员献爱心”捐款活动。同志们为了帮助更多需要帮助的人,积极踊跃参加,献出自己的一片爱心。

**五是组织全体党员学习“党支部工作规范”。**为促进区直机关系统党务干部及广大党员认真学习掌握和贯彻执行《党支部工作规范》,政法委、安全站联合党支部于6月8日开展《区直机关系统党支部工作规范知识答卷》答题活动,最终取得平均成绩98.3分的成绩。

**六是持续推进书香机关建设。**开展“尊崇党章,严守规范”主题读书活动,组织党员干部学习《党章必修课》《十九大党章十讲》《历史是最好的教科书—党章中的治国理政故事》《廉吏故事选集》等书目,充分发挥党支部微信群的平台作用,引导好读书的习惯,指导读好书的

方向,提升党员自身修养。

**七是持续深化“真学实做 强担当,合格党员我承诺”活动。**经支委会研究决定,组织党员承诺专题会,要求每名党员干部结合实际工作,作出切实可行的、翔实具体的承诺内容,并在支部大会上公开承诺,增强责任担当意识。

**八是加强警示教育,确保风清气正。**党支部利用每周五下午的固定学习时间,开展“身边事教育身边人”活动,组织全体党员观看“明万富违纪案”、《清风北京—北京市正风肃纪教育片选集》等警示教育片。通过深刻剖析警示案例中违纪违法的思想根源,自省自警,认识到贪污腐败对区域经济社会发展和党的建设带来的重大危害,教育党员干部要时刻牢记党章党纪党规,坚决不破防线、不越红线、不触底线。

## 我区召开2017年度上规模民企调研工作会

本报讯(通讯员徐艳丽)为贯彻落实党的十九大精神、“四个中心”首都城市战略定位,引导民营企业构建高精尖经济结构,推动民营经济实现高质量发展,市工商联启动2017民营企业百强调研与发布工作,为落实工作部署,近日,区工商联召开石景山区2017年度上规模民营企业调研工作会。

本次调研范围包括石景山区内注册且2017年度营业收入总额在亿元人民币以上的企业。上规模民营企业调研是工商联系统的一项全国性重点工作,随着民营经济在经济社会发展中的作用日渐显著,这项调研工作受到了党委政府的重视,调研数据和成果成为各级党委、政府了解民营经济现状,制定规划和政策措施的重要依据。来自区属的上规模工商联会员企业及民营企业代表共计40余人参加了调研工作会。



### 简讯

●为深入贯彻落实党的十九大精神,“不忘初心,牢记使命”,近日,老山东里社区以“传承红色基因,建设精神家园”为主题,组织社区150名党员参观宋庆龄故居。广大党员干部纷纷表示受益匪浅,要铭记历史,珍惜来之不易的幸福生活。 刘燕平



## 广宁残联厨艺PK赛 丰富残疾人生活

本报讯(通讯员付超 康桂芬 何淑云)近日,广宁街道残联组织开展了一场残疾人厨艺PK赛活动,让残疾人学员们提高生活技能的同时,还丰富了大家的生活,让广大残疾人朋友收获了乐趣。

## 总结经验 提升实战化能力

本报讯 为进一步总结高层建筑火灾扑救情况,切实增强部队灭火救援的战斗力,近日,石景山消防支队召开火灾战评会。

消防支队参照部局战例研讨会的模式召开此次战评会,主战中队前方指挥员利用视频录像、PPT课件对“6.14”苹果园1区火灾和“6.18”景阳东街69号院小区火灾战例进行了介绍,主要围绕到场处置、力量调集、主攻方向部署等多个方面最大限度还原当时灭火救援的真实场景,并着重对灭火救援过程中的初战指挥、技战术应用、作战部署等行动关键环节进行了说明,

总结了经验教训。随后,各中队官兵代表进行随机抽点发言提问,就此次火灾案例处置过程中的进攻路线、战术措施、个人安全防护等方面进行深入探讨。官兵们畅所欲言,各抒己见,围绕火灾扑救的成功得失进行答疑,结合自身的实际经验提出了建议和意见。

围绕灭火救援工作,会议提出具体要求:一是要严格落实五个第一时间要求,做到谁先到,谁主管,树立全面一盘棋思想,主动求战意识;二是要做好“六熟悉”调研摸排,辖区情况做到情况清,底数明,火场分析研判细致缜密;三是

要做好安全防护措施,做到“人人都是安全员、时时状态有观察”,进入火场做好标识,抓好长期养成,形成良好习惯;四是学习业务知识,强化战斗编程指导意见,发挥最小作战单元的战斗力,最大效能,车辆合理停靠在最佳位置,保障火场供水不间断。

此次战评会总结了经验,找出了不足,促进了官兵实战化情况下谋取打赢能力的提高,取得了预期效果。 易明



## 趴着午睡 小心腰椎间盘突出症“恋”上您

夏季来了,很多人都有午睡习惯。不过,您注意了,趴在桌上睡觉的习惯不可取,时间长了,有可能会患上腰椎间盘突出症。

长庚医院骨科医生说,腰椎间盘突出是中老年人的骨科常见病。但是,近年来,腰椎间盘突出有年轻化趋势,主要集中在司机、办公室白领等人群,这主要跟他们长期的不良姿势有关。

“趴着午睡很容易造成腰部劳损,这是因为睡眠时处于坐着的姿势,脊椎是扭曲的,无法保持正常的弯曲状态,时间长了容易给腰椎间盘和腰肌带来劳损,从而造成腰椎间盘突出及腰肌劳损。”该院骨科医生提到,要想使脊椎得到正常的休息,应该躺着睡,尤其是老年人更应该注意正确的睡眠姿势,以防出现脑血管意外。

因此,医生提醒,一旦出现腰腿痛、下肢麻木、无力、抽筋等症状,一定要去正规的专科医院进行检查确诊,如果患了腰椎间盘突出症一定要赶紧治疗,以免延误病情,导致更严重的后果。目前临床治疗腰椎病,主要采取保守治疗和微创治疗,

而微创治疗腰椎病比较受患者青睐。

### 日常预防方法

医生提到,日常生活中,类似趴在桌上睡觉的不良姿势有很多,比如久坐、长时间开车、躺在沙发上看电视等,这些姿势使腰部长时间用力不当,容易导致腰椎间盘突出症的发生,一定要注意预防。

1、保持良好的生活习惯,防止腰腿受凉,防止过度劳累。

2、站或坐姿要正确。脊柱不正会使腰椎间盘受力不均匀,是造成腰椎间盘突出的最大隐患。同一姿势不应保持太久,适当进行原地活动或腰背部活动,可以解除腰背肌肉疲劳。

3、锻炼时压腿弯腰的幅度不要太大,否则不但达不到预期目的,还会造成腰椎间盘突出。

4、提重物时不要弯腰,应该先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰。

5、睡觉的床铺应选择硬板床或者在木板床上放较硬的席梦思等弹性卧具,睡觉姿势以双下肢稍屈,侧卧位为好。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363