

文化携手 共谱新篇

我区与对口帮扶地区深入开展文化交流活动

8月18日,我区文艺骨干与对口帮扶地区的演员同台献艺,举办“文化携手 共谱新篇”文艺汇演。青海省称多县通天河民间文化艺术团的《阿拉卓舞》、男声独唱《欢聚》、舞蹈《歌舞的海洋》,内蒙古自治区宁城县的评剧《向阳商店》选段《夸手》、男声独唱《天边》,河北省顺平县的唢呐独奏《山村来了售货员》、河北梆子《窦娥冤》选段《奉圣命》,以及内蒙古自治区莫旗县歌舞团的舞蹈《赞曲棍》等节目赢得了现场观众阵阵喝彩。这些别具特色的民族歌舞与我区文艺节目女声独唱《最美是你》《美好新时代》交相辉映,营造了民族团结进步、和谐共处的文化氛围,充分体现了“中华民族一家亲,同心共筑中国梦”的时代主题。

冤》选段《奉圣命》,以及内蒙古自治区莫旗县歌舞团的舞蹈《赞曲棍》等节目赢得了现场观众阵阵喝彩。这些别具特色的民族歌舞与我区文艺节目女声独唱《最美是你》《美好新时代》交相辉映,营造了民族团结进步、和谐共处的文化氛围,充分体现了“中华民族一家亲,同心共筑中国梦”的时代主题。

民族运动会开幕式表演



称多县通天河民间文化艺术团舞蹈《阿拉卓舞》



莫旗县歌舞团舞蹈《扳棍》

文艺汇演



莫旗县歌舞团舞蹈《赞曲棍》



宁城县评剧《向阳商店》选段《夸手》



顺平县唢呐独奏《山村来了售货员》

满足“精神养老” 注重老年心理健康

本报讯(通讯员汤秀琴)“老年人在面对疾病时容易出现两种典型的心理问题:一是不重视疾病,不积极治疗,二是过度估计病情严重程度,不敢治疗。这两种情况都需要及时进行心理开导。”8月24日,苹果园街道颐和康泰养老照料中心携手华夏弘康(北京)国际心理健康咨询有限公司(以下简称华夏弘康)为西黄新村西里社区的老年人开展了“健康心理,美好人生”知识讲座。

在讲座中,职业心理咨询师王强在工作中接触到的一系列真实案例为老年人讲解了老年人生理变化和常见心理障碍,鼓励老年朋友们用积极的心态面对衰老,用科学的方法获得健康,同时,讲解了老年人日常保健知识和针对不同情况如何选择保健品。

据了解,为满足老年人“精神养老”的需求,华夏弘康也推出了老年人心理健康服务,为心理问题比较突出的老年人,制定心理咨询、情绪疏导方案。通过个案咨询,帮助老人改善不良情绪,提高晚年生活质量。其专业的心理咨询团队也将继续走进社区,传授“助人自助”的心理调试技能,让老年人在治疗、护理、康复和日常生活的每个阶段都得以良好的心态,更愉快地生活。

综合新闻投稿邮箱
nakuzai@126.com

“我家家书我分享 我家家训我传承” 征文比赛征稿启事

由区妇联主办,区作家协会协办,在全区开展“我家家书我分享,我家家训我传承”主题征文及宣讲活动,把家风家训的学习传承与创建全国文明城市结合起来。

通过征集身边家庭的家风家训,宣传我区“最美家庭”“文明家庭”等优秀家庭先进事迹,引导良好家风的形成,不断提高公民道德修养和文明素养,在全区掀起“讲文明、树新风、讲家庭和谐故事、秀家庭幸福生活、建美满模范家庭”的时代新风,以实际行动践行社会主义核心价值观,为创建全国文明城市营造良好的文明氛围。

本次比赛由主办方、协办方、承办方和新闻媒体等专家共同担任评委,公开评选出优秀作品:一等奖3名、二等奖5名、三等奖10名,优秀奖若干名,分别给予价值500元、300元、200元、100元的奖品和荣誉证书。获奖作品及部分优秀作品将用于报纸、杂志、专辑和新媒体宣传。届时将举办颁奖典礼。在此基础上,挑选20封优秀家书进行诵读活动,分别在不同街道的3个社区举办。同时,开展亲子活动,由家庭代表讲解“我家的家训”故事,进一步学习交流和分享好家风、好家训、好家书的成果。

征集时间:2018年9月1日~10月1日。
参赛办法:(一)内容要求。征文作品应是反映石景山区家庭美德、时代风貌和良好家风家教的新作品,内容积极向上,具有时代特征和地域特色。(二)投稿要求。投稿作品必须具有标题、作者真实姓名、通信地址、手机号码等详细信息。一律以电子版word格式投送到1181749094@qq.com邮箱,请注明“家家书家训征文”字样。

有关说明:1. 该比赛为“2018年石景山区政府购买社会组织服务项目”和“石景山区创建全国文明城市服务项目”——“家风连万家,家风看我家”老街坊精神家园建设项目系列活动之一。2. 主办方对参赛作品具有宣传和展示的使用权,参赛作品所涉及著作权、名誉权等法律责任均由作者自负。3. 参赛作品须为作者原创,如发现造假,立即取消参赛资格。4. 该比赛面向石景山区各街道(社区)、机关企事业单位、各社会组织,广泛征集,择优选用。承办单位:北京市石景山区恩泽社会工作事务所,咨询电话:13031191819,联系人:张金春。

“我家家书我分享 我家家训我传承”
征文比赛组委会

石景山区一周天气预报

预计未来一周,石景山区有一次降雨天气,周最高气温31℃,最低气温19℃。具体预报如下:8月30日(星期四):晴转多云,29~19℃;8月31日(星期五):多云间阴,29~19℃;9月1日(星期六):多云转阴,夜间有小到中雨,27~19℃;9月2日(星期日):小雨转晴,26~19℃;9月3日(星期一):晴间多云,偏北风2、3级,30~20℃;9月4日(星期二):晴间多云,31~19℃;9月5日(星期三):晴转多云,30~20℃。敬请关注本区最新天气预报。

老年人养生 常按脚底穴位

老年人普遍身体是比较差的,日常的生活中也是应该注意一些常见的养生的方法,脚底按摩对于老年人来说是较为常见保健方式,足底穴位较多,经常的按摩有利于健康养生,下面就是关于老年人脚底穴位养生方法的一些相关的介绍。

足少阴穴位,经常按摩是有好处的。足少阴肾经主干起始于足小趾下,斜穿过足心,沿内踝后方,进入足跟,再向上行于小腿肚内侧,到达腘窝后继续向上,沿大腿内侧后缘循行,通向脊柱。在肾脏直行的经络还向上进入肺和咽喉。此条经络主要治疗妇科、前阴、肾、肺、咽喉的病证,如月经不调、遗精、小便不利、水肿、便秘、腹泻等。其中,涌泉穴和太溪穴对于日常保健很有好处。

涌泉穴,也是应该注意的穴位,经常按摩有好处。位于足底部,在第2、3趾的趾缝纹头端与足跟连线

的前1/3处。俗话说“若要老人安,涌泉常温暖”,推搓涌泉穴俗称“搓脚心”,需搓出热感,对于老年性的哮喘、腰腿酸软、便秘等病效果较明显。具体方法是用拇指从足跟向涌泉穴做前后反复的推搓,或用手掌轻缓地拍打,以足底部有热感为宜。另外,还可用热盐水泡脚温暖涌泉穴,水温以自己能适应为度,每日临睡觉前浸泡15~30分钟。

太溪穴,能够有着较好的疗效。在足内侧,内踝尖与跟腱间的凹陷处。采取坐位,双脚自然向上分开,或取盘腿坐位。然后用双拇指点按或按揉太溪穴,以感到酸痛为适宜,能够温肾补阳,对于阳虚引起的怕冷、四肢冰凉有较好的疗效。

老年人常进行脚部的按摩,是有着较为不错的效果的,也是很健康的养生的方式,还能够提高老年人的免疫力。老年人进行养生一定不要错过这些方法。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363