“就业辅导”进校园

“一条龙”服务促大学生就业

本报讯（通讯员马建颖 张洋）近日，石景山区人力资源市场首次参加了由北京市人力资源和社会保障局大中专毕业生就业处、北京市毕业生就业服务中心组织的“2013年北京市公共就业和人才服务进校园活动”。本次活动为前来参加活动的800余名学生，提供职业指导、政策咨询、求职登记、信息发布、创业咨询等“一条龙”服务。

在此次活动的第一站——北京林业大学，职业指导师就当前高校毕业生就业状况，帮助大学生树立正确的就业观念，结合自身状况确定就业岗位，现场讲解求职面试技巧、职业决策技巧、劳动保障相关政策等相关知识。活动当天，一些企业的负责人现场宣讲企业文化、性质、规模等企业情况，求职者深入了解企业后根据个人意愿投递简历，现场参加面试，当天通知结果，节省了时间，提高了面试成功率。活动主办方根据院校大学生专业情况，定向邀约企业，针对性强，大大提高了成功匹配率。

据了解，本次活动现场提供政策咨询200余人，职业指导100余人，达成就业意向200余人，发放就业政策资料百余份。按照2013年“公共就业和人才服务”进校园活动部署，石景山区人力资源市场还将陆续走进北京建筑工程学院、北京农学院、北京信息科技大学等大专院校，开展一系列职业指导活动。

本栏目由区人力社保局协办

贴心“验车流程卡”

本报讯 日前，到北京石景山检测场验车的车主们发现，检测场为每位车主编印、发放了“验车流程卡”、“验车提示”等，方便车主了解验车流程及验车项目，提醒车主不要相信“车虫”，防止上当受骗。

图为石景山检测场向验车车主发放的“验车流程卡”和“验车提示”。

李文明摄影报道

本版投稿邮箱：xw1636@126.com

区旅游委 联合兄弟区县 开展旅游咨询活动

本报讯 日前，石景山区旅游委联合怀柔、门头沟旅游委共同举办旅游咨询活动，3个区县旅游咨询工作人员，针对不同的人群，对各区具有特色的旅游产品进行了有效宣传，涵盖了富有特点的风景、文化、历史、饮食等元素的旅游产品，满足不同游客需求。同时发放了旅游宣传手册、旅游宣传纪念品受到了广大市民的欢迎。活动期间，共发放旅游宣传资料18000余份，接待市民6000余人次。

本次三区的旅游咨询活动加强了百姓对不同旅游资源的认识与了解，提高了百姓日常旅游兴趣，也加深了区县旅游咨询服务工作沟通与经验交流，对整体提升旅游咨询服务水平起到了积极的促进作用。

祁淑玉

家庭教育进社区 居民参与连声赞

本报讯 日前，古城街道社区教育中心在北辛安铁新社区举办了一场生动的家庭教育讲座，社区里的老党员、居民、幼儿园老师、流动儿童的父母聆听了讲座。

作为市民教育教材《家教指导》的主编，崔晓文对家庭教育有很深的研究。她从家长为什么要不断充实教育子女知识、传统教育与现代教育的区别和处理孩子在人生方面存在问题等方面进行了详细阐述，并结合自身的亲身体验提出了引导教育子女的新理念和新方法：与孩子沟通时切忌居高临下，用权威的方式进行，这样做即使是正确的，教育效果也是很差的；二是沟通过程中如不顺畅时，可听听孩子的意见，孩子有时是家长最好的老师；三是要信任孩子，适当地把责任交回给孩子，家长不要把责任都包揽起来；四是要注意孩子的心理健康，让孩子快乐成长。

马佳 刘占国

开展教师技能培训 提升市民生活品质

本报讯（通讯员庞志娟）“低筋粉250克、鸡蛋500克、水、色拉油和蛋糕油各15克……”操作台里老师耐心地讲着，台外学员认真地记录着。

日前，区教委与社区学院联合举办的“社区教育专职教师西餐制作培训”在古城职业技术培训学校开班，全区20余名社区教育专职教师参加。

首堂课的内容是“蛋糕卷的制作”。老师们在听完特聘西点制作老师的讲解后都跃跃欲试，有的称重量，有的搅拌原料，忙得不亦乐乎。经过1个小时的悉心制作，老师们的成果出炉了，望着香喷喷的蛋糕卷，大家脸上露出了欣喜的笑容。

据了解，此次培训是区教委与社区学院整合社会资源开展的2013年社区教育专职教师培训内容之一，为期3个月，共16次课，主要内容是西式面点、汤、沙拉和主菜的制作。培训采取教师带骨干、骨干带市民的方式，专职教师学成后将所学知识带回社区，教授给社区居民，并选拔市民骨干参加社区学院举办的“市民骨干生活技能培训”，让更多的市民参与其中，提高生活品质。

据悉，市民生活技能培训将是今后石景山区社区教育的一项重点内容，社区学院将会不断创新培训项目，丰富培训形式，使终身学习服务体系更加完善，从而推进石景山区学习型城区的建设。

开栏语

党的十八大报告明确指出将“经济持续发展与转变发展方式，实现协调发展”作为未来的发展目标。石景山区正处于从传统工业区向绿色生态新城区转型重要时期，不断推进国家可持续实验区建设，将实现经济社会的可持续发展作为全区工作的出发点和落脚点，是我区坚持科学发展、深化全面转型的重要指导思想。为积极创造良好社会环境和群众基础，形成全区可持续发展共识，本报开设“可持续发展”专栏，定期向广大读者介绍工作进展和相关知识。

石景山区创建国家可持续发展实验区概况

我区于2009年9月正式启动“国家可持续发展实验区”的创建工作。在区委、区政府的正确领导下，在全区各部门的合力推动下，我区于2010年3月被科技部批准为“国家可持续发展实验区”。建设国家可持续发展实验区对我区从传统工业区向绿色生态现代化首都新城区转型具有重大的现实意义和长远的战略意义，是我区贯彻落实科学发展观和加快经济发展方式转变的重要标志和成果。今年，我区将迎接实验区中期检查，为2015年实验区考核验收奠定坚实基础。

国家可持续发展实验区是从1986年开始，由科技部会同国家19部委共同推动的一项地方性可持续发展综合示范试点工作。截至目前，全国已建立国家实验区131个，省级实验区180多个，遍及全国90%以上的省、自治区、直辖市。目前，北京市仅有西城、怀柔和石景山区先后被批准为国家可持续发展实验区。

本栏目由区科委园区协办

春季出游谨防腰椎离您太“近”

最近，记者从北京长庚医院了解到，春季以来，腰椎间盘突出症发病率显著上升。对此，我们采访了长庚医院骨科蔡德明主任。

蔡主任介绍说：“每天都有很多人前来就诊，大家认为气温慢慢回升了，周身血脉通畅了，颈肩腰背痛就会减轻，其实不然。”

腰间盘突出症是临床上较为常见的腰部疾患之一，是骨伤科的常见病、多发病。引发腰椎疾病的常见诱因主要有：腰姿不当、腰部外伤、职业因素，如汽车驾驶员长期保持坐姿等。

蔡主任表示，春季来临，出游的人相对较多，这类人尤其要注意保护好腰部。出游时，如果是自驾车，要调好坐椅，垫上腰垫。如需长时间连续开车，最好中途休息一下，活动活动腰部。坐车时间久了要多伸懒腰拉伸脊椎，女性出游时最好换下高跟鞋。

另外，乍暖还寒的刺激会身血管收缩，血液运行缓慢，使间盘内压力改变；因寒冷人体肌肉紧张度增高，椎旁肌收缩导致椎间盘所承受的压力增大，椎间盘因负荷加大导致退行性病变加速。而且，春季气温变化大，加上气候干燥，人体含水量下降，椎间盘中水分丢失更严重，导致椎间盘弹性下降，退行性病变突出，极易引发腰椎疾病。

蔡主任还告诉我们，春季保护腰椎要多晒太阳，让人体充分摄取维生素D，促进人体对钙的吸收，强健骨骼，并且还能促进血液循环，这对保护颈腰椎非常有帮助；还可以选择阳光充足的日子，到郊外踏青，多做有氧运动。加强体质锻炼，促使椎周软组织强壮有力，有助于增强脊柱的稳定性，有利于保持脊柱的灵活性。不过，一定要注意运动量与时间的控制，并讲究循序渐进。

专家还特别提醒，如果不小心扭了或闪了腰，一定要注意保护好腰部，不要来回活动，若病情较为严重，切不可自己胡乱按摩，应到医院进行专业的治疗。

据了解，以微创骨科为特色的北京长庚医院吸纳世界微创技术的精髓，临床开展的微创技术如“超氧髓核消融术”、“经皮宝石激光椎间盘减压术”等，领先国内同行，具有创口小、更安全可靠、无痛苦、术后康复快、不易复发等明显优势，深受各地骨科疾病患者的欢迎。