

# 健康社区行 服务为人民 法人科普志愿者进社区



本报讯(通讯员于娜)近日,“石景山区法人科普志愿者‘健康社区行、服务为人民’启动仪式”在老山东里社区举行。区科协、解放军第302医院医务部、解放军第302医院医务部外联办、老山街道办事处相关负责人参加了此次活动。

仪式上,解放军第302医院医务部副主任介绍了本次活动的具体情况,区科协副主席为解放军302医院专家团队授旗。

仪式后,来自中国人民解放军302医院专家团队的20余位专家,深入社区开展义诊咨询,为特困家庭上门送医送药,受到社区居民的热烈欢迎。一位身患重病多年的居民,坚持亲自送上门服务的子弟兵医生下楼,军民的鱼水深情让在场群众深受感动。

法人科普志愿者,是区科协在科普志愿者队伍建设中组建的一支特色队伍。队伍发展过程中,在全市首创了“法人科普志愿者”科普志愿服务的新模式。他们自2011年成立以来,组建了多支不同行业、不同系统的法人科普志愿者专家团队,以民生科普服务为宗旨,借助科技周、科普之夏、科普日等重点科普活动,以及其他服务项目,走进石景山的各个社区,利用他们自身科技资源优势,志愿为社区及居民开展科普讲座、咨询、服务等系列活动,受到了广大社区居民的欢迎和好评。

启动仪式之后,这些部队专家将在东里社区和我区其他社区免费开展系列科普讲座、健康诊断咨询、送医送药入特困户等活动,为社区百姓提供实实在在的“民生”科普服务。“健康社区行,服务为人民”系列活动对提升我区居民健康素质起到了积极的推动作用,对建设和谐社区、构建和谐社会具有积极意义。



## 注重生殖健康 提升家庭幸福 “蓝色关爱项目” 在我区继续推进



本报讯(通讯员李宏)近日,2013年度“蓝色关爱项目”第一课在中铁建公司开讲。女性健康专家马桂林以“注重生殖健康,提升家庭幸福”为题,用诙谐幽默的语言、生动丰富的事例,解析了人们生活中的常见问题,针对不同年龄段的女性朋友,深入浅出地讲解了生殖健康、常见的生殖系统疾病及治疗、养生、保健等内容。课上,专家重点对现代生活中夫妻间应如何和谐相处、如何促进家庭幸福等进行了介绍。来自中铁建公司的80名女职工聆听了讲座,并一致认为此次讲座对她们提升家庭生活质量、构建家庭幸福有很大帮助,希望相关部门多举办些类似的讲座。课后,专家还与青年职工们进行了面对面交流,为他们解答疑惑、传授知识,共同深入探讨营造家庭幸福的方法。

“蓝色关爱项目”是中国人口宣教中心开发的一项由企业资助、政府推动的社会公益事业,其宗旨是提高女性健康意识。现已初步形成了企业与政府之间的良性互动、资源共享、服务群众的社合作机制。2012年,“蓝色关爱项目”在我区举办了3次讲座,收到了很好的效果。今年此项目将继续在全区深入推进。



### 关爱失独家庭 传递社会温暖

## 区妇联举办“敬老巾帼行”志愿活动

本报讯(通讯员宿凯霞)近日,区妇联组织95081志愿服务队的十余名志愿者为5户失独家庭提供免费家政服务,陪伴失独老人聊天解闷,给他们送去妇联组织的问候与温暖,让这些特殊家庭感受到社会的关爱。

在我们身边生活着这样一个特殊的群体,他们年龄大都在五十开外,疾病或意外让他们遭遇了独子夭折的厄运。在经历了“老来丧子”的人生悲剧之后,已经失去再生育能力的失独家庭,只能独自承受养老压力和精

神空虚。“敬老巾帼行”主题活动让这些失独老人重新体会到亲人般的关爱,重新点燃对生活的希望。

下一步,区妇联还将联合有关部门,继续开展针对失独家庭的“送健康”、“送欢乐”活动。



### 远看春山杏林 近看百年玉兰

## 数万游人八大处踏青赏花

本报讯(通讯员李俐)“人间四月芳菲尽,山寺桃花始盛开。”清明小长假期间,八大处公园内禅茶茶艺大赛、清明文物文化展迎来了数万名游客。由于气温偏低,八大处今年的赏花期较常年约推迟4-5天。清明过后,正是赏花最佳时。

八大处公园位于北京市西山风景区南麓,属国家4A级景区、北京市精品公园、北京市重点文物保护单位。公园历史悠久、风景宜人,因园内保存八座完好的古刹而得名,更因二处灵光寺供奉的世间罕存的释迦摩尼灵牙舍利而名扬海外,吸引了众多佛教信徒。八大处公园植被丰富,植物覆盖率为97%,内有名木古树590株,是一座天然大氧吧。每逢春季,杏花、桃花、玉兰争相绽放,吸引无数游人。

远看“春山杏林”。八大处公园被市、区园林局推荐为杏花最佳观赏景区,万余株杏花向人们传递春天的气息。虎头山下,杏花争相开放。山峰之上、山坳之中,

一团团、一簇簇鲜艳的花朵,让芬芳满山。值得一提的是,有些古树枯木逢春,其巨大的树枝被杏花覆盖,如同瑞雪红蝶纷飞,形成“春山杏林”美景,吸引了众多登山、摄影爱好者。虎峰山下的杏花是谁人栽种,早已无从考证,但前人留下的诗作却比比皆是。清代文人田树藩所著的《西山名胜记》这样记载:“此处杏林不仅山上平地随处可见,惟山上者当春日开花时,自下望之,更入画境。”

近赏百年玉兰。六处香界寺藏经楼前的一株茎干古朴的玉兰树,为明代所植,老干古拙,旁出新枝,今年3000多个花苞竞相开放。除六处外,园内其他玉兰也将陆续绽放。

由于今年气温较低,花期较往年大约推迟了一周。随着天气转暖,山下的山桃花、玉兰花、迎春花、连翘、二月兰等都争相绽放。游人可乘高空索道遍赏群花美景。

### 花期播报:

从4月上旬至6月下旬,各种山花陆续开放。桃花的最佳观赏期为4月上旬,花期约7天,最佳观赏地点在证果寺、虎峰山。山杏花开4月上旬,

花期约10天,最佳观赏地在虎峰山及小游场。连翘观赏期在4月上旬,花期约15天,最佳观赏地在三山庵。玉兰最佳观赏期为4月上旬,花期10天。

入园门票:成人票10元,优惠票5元。

乘车路线:公交347、389、598、958、972路均直达。

自驾车:西五环八大处出口向西,按路牌提示即到。



## 经常摔倒可能是颈椎间盘突出造成

一年前,王大爷开始出现反复头晕的情况,开始他以为是没休息好,也没太在意。可最近一个月,王大爷走路也出现了问题,步态变得很不稳,一摆一摆的,就像鸭子走路一样。王大爷这才意识到问题的严重性,自己肯定是生病了,于是赶紧要女儿带他到北京长庚医院就诊。

专家经过详细的检查,确诊王大爷患了颈椎间盘突出症,而且很严重,必须马上进行手术,适合采用微创无痛“超氧髓核消融术”进行治疗。

据了解,去年10月份,王大爷去别的医院看过病。做了若干检查之后,他被诊断为脑梗塞、高血压。医生给他开了降压药,可在连续服药3个月之后,他的病情不但没有缓解,血压还变的很不稳定,王大爷的病情一直没有好转。

长庚医院专家表示,随着生活节奏的加快,很多人出现了颈椎的问题。在临床上,颈椎间盘突出是比较常见的一种疾病,此病主要多见于一些中老年人。王大爷是典型的鸭步步态,而且,他的颈肩部肌肉相当紧张,脖子活动严重受限,是典型的颈椎间盘突出症。

专家说,颈椎疾病引发的很多症状容易被误诊为其他疾病。很多老年人都会出现头晕头痛、四肢麻木疼痛的症状。为此,他们四处求医,或是被诊断为帕金

森综合症,或是被诊断为高血压、动脉硬化,在接受多种治疗之后,病情依然不见好转。最终,才发现是颈腰椎病惹的祸。

专家提醒,颈椎病的“伪装”主要有四肢麻木、胃痛呕吐、吞咽困难、高血压、视力障碍、突然摔倒、乳房疼痛等。当患者出现这些症状时,应警惕是否是患了颈椎病,并及时到医院就诊检查。

王大爷接受了专家的建议,采用了微创无痛“超氧髓核消融术”进行治疗。术后,王大爷原有的症状都逐渐好转,现已康复出院。王大爷高兴地说:“总算好了,要是早找到病因,就不会被折磨久了!”

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领先国内同行,具有创口小,安全性高,无痛苦,术后康复快、不留后遗症等优点,深受各地骨科疾病患者的欢迎。

