

共筑中国梦

开启劳动者的圆梦之旅

本报讯(通讯员吕昭君)石景山区总工会认真学习贯彻习近平总书记在全国劳模座谈会上的重要讲话精神,组织开展“实现中国梦 劳动最光荣”系列主题实践活动,营造全社会崇尚劳动、造福劳动者,用劳动和创造托起中国梦的良好氛围。区总工会造福劳动者的圆梦之旅正式起航。

圆梦之旅足迹一:歌颂劳动者

在今年“放飞中国梦 劳动最光荣”五一庆祝大会上,石景山区总工会为劳动者“量身定做”了属于他们自己的梦想舞台。获得全国五一劳动奖章、全国工人先锋号、首都劳动奖章、劳动奖状及北京市工人先锋号的先进集体和个人,在这个梦想舞台上充分展示了他们的风采。“梦之歌”职工艺术团也走近职工,以劳模事迹为原型,用小

品、歌舞等形式自编自演了一场令人耳目一新的节目,弘扬了劳动者积极向上的精神风貌,唱响了劳动光荣的时代主旋律。为了赞美劳模,发扬劳模精神,区总工会更筹划开辟一片“劳模林”,让劳动光荣的种子生根发芽,传递接力奋斗的正能量。

圆梦之旅足迹二:服务劳动者

5月4日,石景山区总工会联合团区委、石景山游乐园共同举办的主题为“情牵石景山,爱在游乐园”大型相亲活动,区总工会不仅为通过基层工会集体报名的400多名单身青年预付了公园门票,还为他们准备了表达心意的玫瑰花、礼品和牵手成功的奖励。石景山区总工会还将于近期开展以职业技能培训、交流、展示,心理疏导、法律服务、文娱活动等方面组成的“暖之家”

系列公益性服务项目,广泛开展的技能培训和技术创新活动,提高职工综合素质,打造知识型、技术型、创新型职工队伍,让劳动者生活暖、心更暖。

圆梦之旅足迹三:帮扶劳动者

石景山区总工会始终将职工冷暖挂在心上,针对困难职工的不同需求广泛开展有针对性的帮扶工作,并将长效帮扶与临时帮扶相结合,把关注重点投向困难职工、劳模、农民工等群体,促进帮扶工作制度化、长效化、社会化。逐渐实现辖区内困难职工脱困,困难职工子女全部完成学业,缓解临时受困职工的燃眉之急等。

圆梦之旅足迹四:普惠劳动者

普惠劳动者,在服务中给予实惠。为全面实现劳动者普惠制梦想,石景山区总工

会职工服务中心下大力气对“京卡互助服务卡”进行宣传,并督促企业为职工办理京卡,积极联络辖区内有影响的企业加盟京卡特约服务商户,经过努力,苏宁电器石景山店、石景山游乐园、石景山区新华书店等近20家单位分别成为京卡特约服务商户,让辖区内劳动者享受各项免费、优惠服务项目成为现实。

圆梦之旅足迹五:维护劳动者

石景山区总工会为了圆劳动者职场“顺心梦”,着力在矛盾争议调解上下苦功,定期安排律师“坐堂”,为职工在工作中遇到的劳动争议案件进行“会诊”,给职工排忧解难。区总工会一季度已成功调解劳动争议案件107件,设计金额近80万元,越来越多的劳动者在职场圆“安心梦”。

爱心启程 法律护航

本报讯(通讯员于成敏)“赡养人不得以放弃继承权或者其他理由,拒绝履行赡养义务。赡养人不履行赡养义务,您有要求赡养人付给赡养费等权利”,律师向困难老人耐心解答。

近日,鲁谷司法所工作人员以七星园南社区举行“爱心小屋”五周年活动为契机,专门邀请律师团队将爱心带给社区居民。活动中,法律专业人员为居民发放法制宣传资料及法律便民服务卡50余份,解答居民的法律咨询5人次。

投稿方式

邮箱:guowei8869@126.com 电话:88699820-2211



“永远的雷锋”主题展览走进石景山

5月4日,“永远的雷锋”主题展览在我区国际雕塑公园开展。本次展览分为《光辉榜样 时代楷模》和《身边雷锋 最美北京人》两部分,第一部分对雷锋生平和事迹进行全面的回顾,注重了对雷锋精神的时代解读;第二部分展示了首都北京学雷锋活动的最新成果。另外,展览特意布置了观众留言簿,以供观展者交流体会心得。开展当天京源学校雷锋班举行了授旗仪式,雷锋班的同学们成为第一批小观众。据了解,本次展览将从5月4日持续到5月13日。

图/文 吴赛赛

区安监局四项措施推动党风廉政建设

本报讯(通讯员刘同明)近日,区安监局召开全体党员干部大会,对加强廉政风险防控管理工作和党风廉政建设宣传教育工作进行了动员部署,组织处级干部结合工作职责进行了述廉并签订“廉洁从政承诺书”,围绕“学廉、讲廉、践廉和颂廉”进行了专题教育。

为全面加强党风廉政建设,下步工作中,区安监局将以构建廉政风险防范体系

为主线,以严格纪律为重点,不断加强反腐倡廉和干部队伍思想建设,着力提高了全局拒腐防变的能力和安监队伍的综合素质。一是发挥班子核心作用,全面加强廉政风险防控组织领导。二是围绕安全监管职能,全力推动廉政风险防控体系建设。三是深化反腐倡廉教育,有效提升党员干部廉政防范能力。四是秉持依法行政理念,注重树立安全生产监管队伍形象。

我区价格举报电话并入全市12358举报热线

本报讯(通讯员吴曼一)价格举报电话是畅通群众利益诉求表达渠道的重要载体,2010年至2012年,区发改委价格举报电话共受理消费者价格咨询、举报1421件,其中解答价格咨询1224件,立案受理价格举报197件,为消费者挽回经济损失69470元。

为全面提升服务百姓、化解矛盾的能力,2013年5月8日以后,区发改委价格举报电话68876979正式并入12358全市统一价格举报平台。届时,消费者只要拨通12358即可由该平台统一受理,区发改委将为群众提供更加方便快捷、高效优质的价格政策咨询和价格举报服务。

古城街道五创新做好残疾人职业康复工作

本报讯(通讯员刘会生 任爱霞)古城街道残联对爱康职业康复劳动站加强指导,本着集劳动、康复、融入社会为一体的原则,以锦盒加工制作为主,以十字绣、珠绣、插花等手工项目为辅,进行了创新。

一是贴紧实际,在方法上创新。在残疾学员中开展争当组长的活动,实行每周组长轮换制,在职康站内部评出勤奋好学、助人为乐、技术能手等方面的优秀学员,并举办各类技能比赛,激发他们的积极性。

二是挖掘残疾学员的自身潜力,在引导上创新。针对不同程度的残疾学员,采取量体裁衣式的个性化训练。

三是让残疾学员融入社会,在活动形式

上创新。除了在职康站的康复劳动外,还定期地组织他们外出参观学习、郊游采摘;为他们举办唱歌、跳舞、服装表演等丰富多彩的文艺活动,使他们追求美,展示自我。

四是与各部门联合,在协作上创新。与相关部门联合举办文明礼仪、健康教育、维权、自救互救、职业介绍等知识讲座,丰富他们的知识面,提高他们的自我保护意识和自身综合素质。

五是丰富残疾人生活,举办特色活动,在载体上创新。成立了残疾人追梦艺术团,通过唱歌、舞蹈、手语、朗诵、时装展示等形式的表演,表达了他们对艺术生活的追求和对美好生活的向往。

小心坏习惯会引起腰椎病

对于很多人来说,腰椎病十分常见。长庚医院骨科专家表示,生活中我们总有一些不好的习惯,当我们长时间保持这种坏习惯,就会给我们身体产生病变,腰椎病就是常见的。那么我们生活中哪些坏习惯会引起腰椎病,主要体现在以下几个方面。

- 1、坐姿不当:人体在前倾20度坐位时,腰椎间盘内的压力最大。这正是我们在电脑前工作、上网、打游戏时经常保持的姿势。“春困秋乏夏打盹”是自古的名言,夏季由于天气炎热,晚上很难保证充足的睡眠,而在办公室、公交车上打盹就是不可避免的了,可是不当的姿势和一个姿势疲劳过度很容易导致腰椎病。
- 2、长期固定姿势:在我们的日常活动中,腰椎大多处于屈曲状态,过度工作就等于增加腰椎屈曲的时间。而这种过多的、反复的屈曲是造成腰椎病最常见的原因。很多办公室白领工作时间久坐,缺乏运动,看书、看电脑时弯腰驼背,造成腰椎间盘突出。
- 3、高跟鞋是帮凶:女性必备的就是高跟鞋,而穿上高于3厘米的高跟鞋,人体负重重力线大大改变,骨盆前倾,腰部后仰。过度的腰

部后伸背肌收缩绷紧,腰椎小关节和关节囊处于紧张状态,长期下去,关节囊和腰背肌即发生劳损,引起腰痛。另外,穿着高跟鞋后,身体重心前移,足尖负重增大,硬将大致为方形的饱满的足前部挤进锥形的窄小的鞋尖内,使双足备受折磨,容易诱发足部病。这些病变除了引起足部疼痛、麻木等不适感觉外,也可通过反射机制涉及腰部,引起腰痛,进而导致腰椎病。

4、腰部经常受凉:我们的腰是最怕寒凉的,寒冷或潮湿会引起小血管收缩、肌肉痉挛,很容易使已经蜕化变质的椎间盘出问题。因此,不管是春夏季也好,还是秋冬季也罢,都要给腰做好保暖。

长庚医院专家提醒,一旦出现腰椎疾病应立即到专科医院检查,以免延误病情,造成更严重的后果。

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。

专家链接

杨进山 主任医师 从事中医骨伤疾病的诊治30余年,积累了丰富的临床工作经验,擅长对椎间盘突出、颈椎病等脊柱系列疾病的诊断和治疗,特别是在采用中医正骨、小针刀、针灸结合中药汤剂进行综合治疗椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、腕管综合症、踝管综合症及各种软组织损伤等骨伤类疾病方面,取得了许多新突破,受到了医学界专家的高度赞扬和患者的广泛好评。



**北京长庚医院**  
 全面微创、腰椎间盘突出、微创治疗专家会诊基地  
**骨科专业/骨伤科专业**  
**针灸科专业/推拿科专业**  
 北京医疗行业诚信文明、百姓放心示范医院  
 健康热线: 88296363  
 地址: 古城南里8号(城西斜对面)