

## “送健康”、“送温暖”、“送快乐”、“送服务” “四项行动”关爱失独家庭

本报(通讯员韩悦)近日,区妇联通过协调和动员社会力量,争取政府购买服务,实施关爱失独家庭项目,开展“送健康”、“送温暖”、“送快乐”、“送服务”行动,为失独家庭送去关怀和温暖。据统计,我区约有1200多户失独家庭。这些家庭在经历了“老来丧子”的人生大悲之后,已失去再生能力,只能独自承担养老压力和精神空虚。失独家庭的出现已经成为独生子女时代具有代表性的社会问题。帮助失独家庭填补缺失,重建精神家园,需要全社会的共同努力。

今年上半年,区妇联在充分调研的基础上,根据各社区失独家庭的实际情况,对辖区内的巾帼志愿者开展“一对一”、“多对一”式的服务。八角地区的95081志愿服务队先后6次走进失独家庭,为其提供免费家政服务,为失独家属体检、洗衣做饭、打扫卫生等,切实解决失独家庭困难。老山街道东里社区

妇联针对失独家庭成立了“阳光母亲沙龙”,每周活动一次,让失独母亲的心灵重获阳光。

今年,我区各级妇联组织将定期走访慰问失独家庭,及时了解他们的实际困难,开展心理健康讲座、心理健康咨询等活动,缓解失独家庭思想和生活上的压力;还将进行有效的创业指导和法律咨询,为他们分忧解难;吸纳有意愿的失独家庭妇女参加特色文化团队,增加她们的归属感,丰富失独家庭的精神生活。下一步,区妇联还将组织失独家属参观园博会,并开展编织、刺绣、剪纸等手工艺技能培训,使失独家庭妇女在制作手工制品的过程中寻找快乐,慰藉心灵。



## 《北京石景山区志(1996-2010)》 通过评审团初审

本报(通讯员杜京珊)近日,《北京石景山区志(1996-2010)》初审评议会召开。市志办主任王铁鹏等8位领导和相关专家共同参会。通过两天紧张的评议,评审团一致同意石景山区志初稿通过初审。据悉,全市二轮修志工作进入初稿评审阶段,石景山区志为全市第一个通过初审的区县志。

评审会上,志书主编就志稿形成过程、篇目结构以及对一些重大问题的处理作了说明,与会人员对志稿进行全面评议。与会领导、专家从把好政治关、史实关、体例关、文字关上对初稿进行全面、认真的评议;在肯定成绩的同时,就篇目设计、语言表达、资料取舍、体例规范等方面提出了许多关键的修改意见和建议。专家学者普遍认为:我区志书初稿形成速度之快是各区县学习的榜样,但是成书阶段要精雕细琢,时间要服从质量,不要因急于求成而留下遗憾。

参加会议的都是各方面的专家,有较高的理论造诣和丰富的实践经验。会后,区志办充分听取各方面的意见,对意见认真加以分析归类,制定出修改方案,明确任务和进度要求,根据各自分工,着手从充实资料、调整结构、规范行文等方面对志稿内容进行全面修改和完善,认真把专家提出的意见落到实处。力争通过系统的修改、完善,使志书内容更加翔实、篇目设计更加合理、语言表达更加规范流畅,于明年达到复审标准。



## 科普工作者进军营 同心实现科技“中国梦”



本报(通讯员薛娜 刘春霖)近日,警卫中国航天城的官兵在训练场上整齐列队,迎接一队特殊的客人——区科协率领的科普服务队。这是我区开展的主题为“走进博物馆”科普之夏活动中浓墨重彩的一笔。此次活动首次将主场设在军营,受到了广大官兵的热烈欢迎。在欢迎仪式上,区科协领导向官兵们赠送了科普读物和军事书籍,丰富了部队的图书室。来自全区的科普益民示范项目社区的主任、书记及科普志愿者代表参加了此次“科普在军营”交流活动。

区科协副主席发表了热情洋溢的讲话,对官兵把自己的青春奉献给祖国的国防事业表示由衷的敬意,勉励官兵献身国防的同时,要努力学好科学文化知识,切实提高个人科学素养,锻

炼过硬本领,为同心实现我们的“中国梦”、“科技梦”贡献更大力量。部队相关领导代表广大官兵,由衷感谢我区科普工作者带给部队的宝贵精神食粮,并表示一定不忘祖国和人民的重托,牢记使命,尽心履责,无怨无悔为祖国和人民奉献火热青春。

仪式结束后,科普工作者了解了部队官兵的学习和生活情况,给士兵们介绍科普工作和提高自身科学素养对祖国富强、民族振兴的重要性,让官兵们深受启发。在部队领导的陪同下,全体随行人员参观了中国航天博物馆、航天员模拟训练厅、飞控指挥中心等场馆,并与战士们一同就餐,全面体验军营生活。

此次活动的开展,军地双方都取得了很大的收获,不但激发了官兵们的奉献热情,还开拓了科普工作者的工作模式和思维,为我区科普工作又铺新路子。



## “让心中充满橄榄绿”

### 苹果园街道开展“送知识进军营”活动

本报(通讯员段颖)近日,苹果园街道举办主题为“让心中充满橄榄绿”的活动,走进解放军某通信团,为200余名官兵送去了一堂生动的知识讲座。

活动中,苹果园街道邀请了区计生协青春健康教育讲师杨光,重点围绕“学习力”、“行动力”、“社交力”、“精神力”这四大生命力,深入浅出地讲解了如何建立自信、培养感恩的能力、如何化解压力等,为广大通信官兵送去了知识,送去了凉爽。

讲座后,官兵们对地方政府的关爱表

示感谢,并一致表示要将学到的知识用于工作和生活中,做一名出色的、坚强的、快乐的、有魅力的军人,保持身心健康,以强健的体魄,为国防贡献力量,为首都全面建设增光添彩。



## 我区将大力推进

### 流动人口基本公共服务均等化

本报(通讯员崔红)为提高我区流动人口服务管理水平,促进流动人口基本公共服务均等化,北京大学人口研究所与区人口计生委在古城街道召开流动人口基本公共服务均等化问题座谈会。北京大学人口研究所、区人口计生委、古城街道、八角街道有关领导及流动人口代表共20余人参加座谈。

座谈会分两部分进行。第一部分是由古城街道和八角街道办事处干部和社区干部就辖区流动人口服务管理问题进行座谈。座谈围绕八项议题:一是何时开展流动人口基本公共服务均等化体系建设活动,主要内容有哪些、与其他街道有什么不同点?二是流动人口基本公共服务均等化体系建设以来所取得的主要成绩有哪些、为什么会取得这些成绩?三是户籍人口对流动人口基本公共服务均等化体系建设的接受程度如何、是否本辖区市民都认同这一活动?四是街道及社区近年来对流动人口基本公共服务均等化体系建设的资金支持有多少、主

要支出方面有哪些?五是如何根据区里的统一安排进行流动人口基本公共服务均等化体系建设的主要创新、这些创新的动力是什么?六是目前基层开展流动人口基本公共服务均等化体系建设面临的主要困难有哪些、为什么能够出现这些困难?七是如何进一步推进流动人口基本公共服务均等化体系建设,主要建议是什么?八是如何评价流动人口基本公共服务均等化体系建设的主要成效,开展这一活动的考核评估机制是什么?

第二部分是辖区8名流动人口代表就体会到的计生工作均等化问题进行了发言。包括流动人口的个体特征介绍,现有流动人口基本公共服务的不足等内容。此次座谈会收集到的信息将作为流动人口服务管理工作中的指导依据。



## 夏季更要注意预防颈椎病

夏季是颈椎病高发季节。高温暑热、空调凉风,以及一系列不良生活习惯都为娇气的颈椎带来不小的挑战。长庚医院骨科专家提醒,夏日护颈不容小觑,尤其是青年白领人群,更是颈肩痛夏季高发的主力人群,要尤为重视颈椎的保养。

在夏季哪些生活习惯成为上班族白领人员颈椎病发作的主要诱因呢,又该怎么预防呢?专家说主要有以下几点:

1、空调温度过低或猛吹风扇,颈部受凉,易诱发颈椎病。夏天在办公室里,空调温度一般开得很低,特别是座位正对空调,或是穿吊带装的女性,颈背肌肉很容易受寒,诱发颈椎病。

专家建议:有空调的办公室里,最好在外面穿件外套,以免颈部受凉而引发或加重颈椎病。女性白领还可佩戴质地柔软的丝巾,这样既保护颈椎,又不失礼仪。

2、夏天易犯困,在外午休不良姿势易伤颈椎。夏天人容易疲倦,我们常看到一些上班族在座位上靠着脑

袋就睡着了,殊不知这样睡觉给颈椎带来的伤害非常大。

专家建议:午休或在车上睡觉时不要提倡向前扒着睡觉,可采取向后仰躺的姿势稍事休息;其次,一定要为颈椎找到支撑点,比如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或带上U型枕。

3、夏天冷水冲凉,易诱发颈椎病。夏季下班后汗流浹背,回到家,总想痛快洗个冷水澡凉爽一把。但一定要小心,没准第二天你就感觉身体有点异常,头不能动了、手脚开始麻木。专家建议:温水冲澡使人体血液循环加快更能为您带来精力的恢复和健康。

4、天气炎热,外出减少,周末在网上、看电视时间增多,易导致颈椎病。夏天天气炎热,人们更愿意待在室内上网、看电视,相比春秋户外活动时间大大减少,而颈椎病也就乘虚而入。

专家建议:即使在室内时,大家不妨多安排一些就地取材的“运动”,比如仰卧起坐、擦擦窗户等,充分运动颈部、背部肌肉,保持颈部血流通畅。

北京长庚医院健康教育知识普及