

劳动者“自愿”不参加社保 工伤责任 企业照担不误

案情回放:最近,石景山司法局金顶街司法所的工作人员遇到了这样一起矛盾纠纷案件,咨询人小张是北京某企业的一名职工,上班一个月后,公司和他签订了劳动合同,对于如何上保险,公司提议可否在工资之外给小张每个月多发200元的保险补贴,条件就是小张要自动放弃上保险,小张考虑到家庭生活也不宽裕,觉得上保险不如拿现钱,同意了公司的提议。工作1年后,小张因工导致脚踝骨折,该单位以小张自愿放弃上保险为由,拒绝因伤所致的费用负

担,小张无奈之下找到金顶街司法所进行咨询。

案例分析:司法所人员了解情况后耐心地为小张进行解答:首先,小张的公司这样做是不对的。用人单位给劳动者缴纳社会保险,这是法律的强制性规定,不论劳动者想不想参加社保,单位都不能把保险费折算到工资里。国务院颁布的《社会保险费征缴暂行条例》明确规定:“个人应当缴纳的社会保险费,由所在单位从其本人工资中代扣代缴。”因此,职工的社会保险费应当是由单位从职工的

工资中扣除本人应承担的部分,加上单位应缴部分后统一缴纳,而不是当成工资直接支付给职工,由其本人自己缴纳。其次,针对小张公司拒绝为小张支付工伤及相关费用这一情况,我国《工伤保险条例》是这样规定的,用人单位依照本条例规定应当参加工伤保险而未参加的,由劳动保障行政部门责令改正;未参加工伤保险期间用人单位职工发生工伤的,由该用人单位按照本条例规定的工伤保险待遇项目和标准支付费用。

区司法局金顶街司法所 王珊

北京九中举办2013年拜师会

本报讯 秋风送爽,硕果飘香,在这金色的九月里,九中又迎来了一年一度的新教师拜师会。2013年参加工作的十余名新教师和他们的师傅出席了会议。

在学校负责人及骨干教师的见证下,新老教师签署了结对协议,新教师同时还向自己的师傅献上了精

心准备的纪念品。师傅代表张妍老师和新教师代表刘子沐老师分别发言。新教师们表示,在向老教师学习的同时会更加严格地要求自己,更加主动地研究教材,钻研教法,在学习老教师经验的同时,与自身特点相结合,多探索,多积累,力求在老教师的指导下,尽快找到符合自身特色的教

学思路 and 教学风格。

九中校长郝显军说,为了帮助新教师尽快成长起来,学校积极地创造条件,搭建了新老教师结对的平台,为新教师创造了一个良好的成长机会。相信各位新教师在老教师的帮扶下能够尽快地适应教学岗位,尽快成熟,尽快完善。

陈星 邱晓辉

中德“环境、冲突与合作”巡展启动 京源学子代表中国学生演讲

本报讯 日前,中德“环境、冲突与合作”巡展启动仪式在石景山科技馆举行,京源学子代表中国学生进行了题为“唤醒者”的双语演讲。

中德“环境、冲突与合作”巡展由中国可持续发展研究会与德国阿德菲研究院主办,德国外交部提供支持的模块化展览。巡展直观地展示了全球环境变化对世界带来的影响正在逐渐扩大。从水问题、自然资源 and 气候变化的角度出发,展示了环境恶化和资源短缺所带来的挑战并导致新的安全风险,突出了环保合作和可持续发展在促进社会和平稳定发展

的进程中扮演的重要角色。

京源学校邓思玥同学代表中国学生进行了题为“唤醒者”的双语演讲。她介绍了“全球变暖导致海平面上升”等人类所面临的亟待解决的全球环境与气候问题;描述了石景山区近些年在绿化、减排等环境治理后的喜人变化——区域已经由污染严重的工业城市变成了风景优美的宜居城市;具体讲述了京源学校学生在课外进行的有关水资源可持续发展的研究:测量石景山区水质的硬度和PH值,分析产生水质差异的因素等,并把研究范围扩展到了全市乃至全国。

思玥

联合国教科文组织到访九中

本报讯 (通讯员乔慧莲) 近日,联合国教科文组织教席查尔斯教授来到九中参观访问,并为来自全市的30余名教师开展了题为“可持续发展教育,优质教育之道”的专题讲座。

查尔斯参观了设立在九中的石景山区可持续发展教育专家工作室,并听取了学校有关

可持续发展教育的汇报。查尔斯对九中有众多教师参与并打破学科界限开展可持续发展教育表示赞许,并提出了教育内容的选择要突出“什么是未来需要的”观点。

此次培训也是北京市可持续发展教育“青年学者沙龙”系列讲座之一。

糖尿病管理的五架马车——饮食篇

目前医学模式下的糖尿病综合治疗主要包括以下五个方面:饮食、运动、药物、自我检测和患者教育,统称为糖尿病管理的五架马车。

饮食:饮食控制是糖尿病治疗五架马车中最重要的一匹马。无论您患有哪型糖尿病,饮食和营养治疗是糖尿病治疗的重要组成部分之一,是所有治疗的基础。良好的饮食控制可以帮助您达到以下治疗目标。

1. 提供符合生理需要的均衡营养膳食,改善健康状况,提高生活质量;
2. 减少心血管疾病的危险因素,使血糖、血压、血脂尽可能达到理想水平;
3. 预防低血糖、酮症酸中毒等急性并发症;
4. 帮助您达到并维持合理体重。

对于糖尿病患者乃至普通人



群,日常的饮食应按照饮食金字塔选择,脂肪油类和糖类属于高热量食品应少吃,肉类豆类、海鲜等富含蛋白质可适量吃一些,而绿叶菜、水果之类则应在不影响血糖的情况下适当多吃些,谷类等粗粮富含碳水化合物和膳食纤维,应为每天吃的量最多的食物,但应在控制总热量摄入的前提下摄入。通过饮食金字塔的调整,可以让我们获得比较均衡的营养摄入。

营养素的摄入比例应该是多少?

在糖尿病患者一天的营养摄入中,碳水化合物应占55%~60%,脂肪应少于30%,蛋白质则应占15~25%。三大营养素中,碳水化合物是人的主要供能物质。1克碳水化合物可产生4千卡热量。碳水化合物是我国人民的主食,它是人体的主要功能物质,而且,碳水化合物在人体内分解的产物是二氧化碳和水,不会加重肝肾负担,是最理想的能量来源。碳水化合物按来源可分为谷类如米面等;糖类如白砂糖、葡萄糖、水果糖等;水果类如苹果、梨、桃等;另外还有部分蔬菜如豆类也

含有一定的碳水化合物。

蛋白质作为三大营养物质之一,对人体生长发育、组织修复和细胞更新都有重要作用。糖尿病患者因糖代谢障碍,往往蛋白质消耗增加,因此每日摄入充足的蛋白质十分重要。蛋白质的每日摄入量可用您的体重(公斤)×0.8~1.2g,其中优质蛋白如鱼、海产品、瘦肉等应占1/3左右。但因为蛋白质在体内分解供给热量时会产生尿素等代谢废物,过量摄入会加重肾脏负担。因此对于有肾功能损害的患者则应谨慎摄入,如已有显性蛋白尿的患者蛋白质摄入量宜限制在每公斤体重0.8g以下,并以优质蛋白为主。

在合理分配三大营养素的摄入同时,患者也应注意多摄入膳食纤维。膳食纤维属于碳水化合物的一种,它不能被人体消化吸收,因此可延缓食物在胃肠道消化吸收的速度,降低餐后血糖的升高幅度。美国糖尿病协会推荐的每天膳食纤维摄入标准为20~35g。

在日常饮食中,饮酒是一项不可忽视的热量来源,酒精除了带来更多的热量的同时也可能抑制

人体血糖的自动调节机制。

对于服用磺脲类、双胍类口服降糖药或使用胰岛素患者可增强或延长上述药物疗效,同时酒精本身易刺激胰岛素分泌,增强胰岛素作用,加上因饮酒而减少进食,从而容易发生低血糖。

因此糖尿病患者尤其应限制饮酒量。尽量不饮白酒,选用酒精浓度低的啤酒、果酒。每日饮酒量不得超过1~2个标准量。一份标准量为285ml啤酒,375ml生啤,100ml红酒或30ml白酒,各约含酒精10克。并且应将不同酒所含的热量计入每日摄入的总热量中。

由于很多食品的热量计算比较复杂,很多患者每次都要计算热量就变得很麻烦。为此,专家们设计了食物交换份法,以帮助患者可以在摄入同一水平的热量下,更方便地更换不同食物。每个交换份的食物所含热量约90千卡。将食物分成四大类(八小类),分别是谷薯类、菜果类、肉蛋类、油脂类。每个交换份的同类食物在一定重量内,所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物和热量相似,可以互相替代。举例来说25克大米可交换35克烧饼,500克大白米可交换400克白萝卜,50克瘦猪肉可交换80克对虾,10克花生油

可交换15克芝麻酱。食物交换的原则是:同类食品可以互换;非同类食品不得互换,比如大米就不能与白菜交换;遵循在不增加全天总热量的情况下进行食物交换。

下一步就要确定主食量,除了日常吃的米面,可多选粗粮,如荞麦、燕麦、小米,能供给丰富的B族维生素,而且其中的粗纤维对降糖、调脂、通便很有好处。由于碳水化合物应占每日摄入量的55%~60%,因此该患者每日碳水化合物摄入量应为1300千卡×55%~60%=715~780千卡,又因为1克碳水化合物可产生4千卡的热量,将热量除以4千卡则可得出每日所需的碳水化合物的量约3.5~4两。

一个人每天所需要的热量不单来自主食,因此需要计算每日所需的蛋白质和脂肪的摄入量,计算方法与碳水化合物相同,可得出约需1~1.6两蛋白质和约0.8两脂肪。可取1.5两蛋白质,约1两瘦肉或3个鸡蛋或2两鱼,取0.8两油。

同时应注意多样化选择食物,根据每日总热量选择多种绿色蔬菜,可补充多种人体所需维生素。水果尽量选择含糖量低的水果,并要定时测定血糖以确定水果不会使血糖超标。

区疾控中心供稿

北大首钢医院苹果园社区卫生服务中心打造最美家庭医生团队

根据北京市开展家庭医生式服务的相关要求,苹果园社区卫生服务中心成立了五个家庭医生团队(以下简称家医团队),为辖区内51460名居民提供基本医疗、预防保健、慢病管理、老年人管理等服务。

此外,家医团队开办了健康教育大讲堂,医生、护士、防保人员不定期为居民们讲授家庭保健以及慢性病防治等知识。社区老年人高血压患者很多,且行动不便,为此家医团队每周都会深入社区为这些患者免费测量血压。他们只需出门溜个弯就能把血压测了,即便医生偶有特殊状况不能前来,护士也会抽空来给大家测血压,久而久之,每周二下午到居委会测血压成了老人们的习惯。社区另一大常见病是糖尿病,监测、控制血糖对于糖友尤为重要,因此家医团

队还为居民提供了不定期的测血糖服务。医护人员根据患者的病情制定治疗方案,包括调整药物剂量、换药等。很多前来咨询的患者都说:“你们真是服务到家了”。除了慢性病防治,家医团队也在不断强化急救能力。前不久一位50岁的男士在中心的大门口突然呼吸心跳停止,医护人员立即展开急救,5分钟后,患者呼吸心跳恢复,后送到我院急诊科进一步诊治,经系统治疗康复。

因为长期扎根社区,家医团队对服务对象的情况也是了然于心。谁家的老奶奶有高血压病,谁家的大爷心脏不好,谁家的大妈有脑血管病行动不方便,这些都一一记在每名医护人员的心里。如果隔一段时间这些患者不来看病了,也不来检查血压血糖了,医护人员就会给患

者家里打个电话,或者去居委会了解一下,或者直接到家里拜访一下,以便随时了解这些老人的情况。

苹果园社区卫生服务中心和医院是附属关系,三级医院办社区的一个优势就是可为社区提供更多、更全面的医疗支持。众所周知,社区卫生服务主要是满足基本医疗和公共卫生需求,遇到急危重症患者社区往往只能做简单处理,而去三级医院进一步治疗往往大费周折。由于我院是三级医院拥有自己的社区,因此在社区与家医团队签约的居民可突破这一局限。某日,一位刘大妈突然扭伤了脚踝,儿女都不在身边,她又动弹不得,这可急坏了她。正在这时,她想起了家医团队的护士田蕾,于是她试着拨通了田蕾的电话。田蕾立即和我院骨科值班

医生取得联系,给刘大妈腾出了一张病床,并很快把刘大妈送到了医院。由于送医及时,刘大妈的伤情没有加重。出院后,刘大妈的老伴多次来中心感谢田蕾等医护人员。

正是由于这些坚持不懈的付出、全心全意的服务,中心的家医团队受到了辖区居民的一致赞扬,在今年朝阳区居委会举办的“最美社区人”评选活动中,团队成员之一的赵继红医师还被评为了“朝阳区最美社区人”。这一荣誉称号既是对我们中心家医团队工作的肯定,也反映了居民们对这一服务模式的需求和认可。这些事迹只是家庭医生式服务的缩影,我们将再接再厉,为辖区百姓提供更加优质、便利的医疗服务。

王秀茹