

## 区妇联着力打造巾帼志愿服务品牌 了不起的“玫瑰帮帮团”

本报讯(通讯员韩悦)在八角路社区有一支由女性志愿者组成的服务队——“玫瑰帮帮团”。这些志愿者们活跃在社区的每一个角落。她们是业务员,帮助社区居民办理各类网上业务;她们是心理咨询师,为居民开展暖心沟通服务;她们是快递员,为行动不便的老人熬药、送药。目前,我区有522支和“玫瑰帮帮团”一样的巾帼志愿服务队,正在参与由区妇联发起的巾帼志愿服务“圆梦”行动,组织巾帼志愿者和家庭成员,与身边需要帮助的妇女儿童和家庭牵手结对,奉献爱心,共圆梦想。

巾帼志愿服务现已覆盖各社区,服务项目不断创新,服务种类不断丰富。有健康讲座、心理咨询、送医送药;有聊天读报、节日慰问、定期探访、上门服务;有文体活动、手工制作等等。苹果园地区开展公益反哺家园活动,通过对志愿者实名制管理,对志愿服务量化积分,使社区的公益事业形成一种良性

循环。金顶街模西中社区的“巾帼建功服务队”,热情为钢铁战士背后的留守家庭服务。鲁谷新岚大厦的“新岚帮帮团”向空巢老人承诺:只要一个电话,不论何时,“帮帮团”都会随叫随到。苹果园第二社区开展“姐妹手拉手,和谐发展”“一帮一”救助贫困家庭的解困行动,一个志愿者帮助一个特殊家庭。古城天翔社区开展美化家园绿色阳台种植活动,志愿者指导家庭无土栽培,在阳台种植绿色植物,美化家居生活环境。

下一步,区妇联将利用纵向到底横向到边的组织优势,以妇女之家为阵地,与妇女群众需求紧密结合,充分发挥巾帼志愿者来自群众、服务群众的的优势,从妇女儿童和家庭所需做起,广泛组织开展各种贴近妇女儿童需求的互助性巾帼志愿服务,扎实为妇女群众办实事、解难事,打造巾帼志愿服务品牌。



### 我区召开劳动争议调解联动机制工作会

## 让企业经营成果惠及每一位劳动者



本报讯(通讯员孙军)近日,石景山区劳动争议调解联动机制领导小组召开年度工作会。会上,该领导小组办公室通报了联动机制建设的主要情况,对2013年上半年劳动争议情况进行了分析。2013年上半年石景山区劳动争议调解中心受理案件241件,调解成功221件,为职工挽回经济损失175万元。会议还就下半年联动机制工作重点进行了部署,加强基层调解组织建设、加强对街道调解中心的指导,加大对重点人群的维权力度、加强各方成员的联系,强化联动机制的影响力。此外,各成员单位分别通报了本系统上半年劳动争议相关情况,并就今后如何深化发展联动机制建设,如何联手解决劳动争议进行了座谈。区委常委、区纪委书记李文起出席会议。区总工会、区人力社保局、区司法局、区信访办、区法院、区工商联、区综治办等联动机制七方成员单位参加会议。

李文起在讲话中肯定了联动机制各成员单位在推进和谐企业建设中发挥的积极作用,并对推进联动机制工作提出了明确要求。他指出:各成员单位要进一步加强协作与沟通,通过联动机制真正让改革发展的成果惠及每一位劳动者,努力实现企业合法经营和职工体面劳动的“双赢”局面。

### 区科协委员考察翠湖湿地

## 科普工作者亲近“地球之肾”

本报讯(通讯员薛娜 刘春霖)近日,区科协组织30名科协委员到翠湖国家湿地公园进行参观考察,了解了翠湖湿地生态的恢复建设情况并参观了翠湖人工湿地污水处理系统等。考察中,委员们先后参观了鸟类繁育基地、了解了湿地污水净化系统模型、并在翠湖湿地科普馆观看了翠湖湿地宣传片,察看了人工湿地的修复成果,认识了很多湿地植物。委员们在与公园管理方的交流中,就未来湿地的建设

保护湿地。

翠湖国家城市湿地公园位于海淀区上庄镇,是新规划的海淀山后生态绿心的核心区。目前,公园一期已建成,处于封育保护期。公园由人工修复的湿地水域及周边环境组成,是北京地区唯一一家兼有科普教育与游憩功能的国家级城市湿地公园。公园内水网密布、植被繁茂、湖水清澈,植物、鸟类属种繁多。湿地与森林、海洋并称为地球三大生态系统,被誉为“地球之肾”。湿地具有很强的污水处理功能,它能够完全利用植物将五类污水自身净化水质、调节水分、降解污染,同时改善了生物多样性。



自身净化水质、调节水分、降解污染,同时改善了生物多样性。



提出了许多建设性意见和建议,并为城市中能有这样美丽的湿地生态区而倍感幸福。大家表示一定倡导全社会宣传湿地、

## 各抒己见

### 不要让儿童成为社会戾气的受害者

最近,全国接连发生伤害儿童的恶性犯罪事件,这些案件似乎没有联系,但又有明显的相似之处。施暴者都是成年人,受害者皆是儿童,凶手单独作案,使用最原始、最野蛮的行凶方式,以其残忍的手段挑战正常人的容忍底线。

法国哲学家波德里亚在《恐怖主义的精神》一文中指出,西方人天真地认为,科学技术等各个领域的“善”的发展相应导致“恶”的消失。然而,在现实中善与恶同时出现、同步进展。前者的发展并不能导致后者的消失。这同样适用于中国社会。改革开放以来,绝大多数中国人的生活都发生了翻天覆地的变化。我们的物质文明发展了,中国社会崛起了,但同时我们也困惑了、迷失了。

中国正处在社会转型期,随着经济发展方式的转变和体制改革的深化,社会结构加快调整,社会关系更加复杂,社会矛盾凸显。似乎我们生活在一个充满了社会戾气的空间中,人间惨剧不断上演。人们开始反思到底是什么原因导致悲剧发生?心理保健体系的薄弱,法律制度的缺陷,社会道德的沦丧,社会转型带来的贫富差距等问题。社会环境和社会制度是外部因素,而社会的反思应该始于我们每个人,因为我们每个人都有着不同的社会角色,我们每个人都担负着社会责任。孩子是祖国的花朵、社会的未来,他们是最美丽的天使,也是最需要呵护的弱势群体。胡适说:看一个国家的文明程度,第

一条就是看这个社会怎样对待孩子。

痛定思痛,为了保护那些毫无自我保护和反抗能力的儿童的安全,我们应该做些什么呢?

首先注重社会管理体制机制创新。建立健全实有人口动态管理机制,完善特殊人群管理和服务政策。不断增进人民群众的生产安全感和生活安全感,进一步完善社会治安防控体系,建立弱势群体动态监测体系,完善应急管理体制及预警机制。

其次逐步建立多层次社会心理疏导机制。让社会消极情绪得到宣泄和释放,消除社会心理障碍。要在纯粹的心理疏导基础上,采取多种措施加以综合调节和平衡,最终形成矛盾疏导的长效机制。

再次尽快建立专业化、职业化的社会工作者队伍,对社会底层群众和弱势群体加强人文关怀和社会服务。加强社会工作者队伍建设,推进了社会工作的职业化、专业化,发挥社工在解决社会问题、化解社会矛盾中的重要作用,促进社会和谐。

最后社会各界都应该有所作为、通力合作,积极宣传儿童安全保护的知识和方法,采取积极有效的措施切实保障儿童安全,营造有利于儿童身心健康成长的社会环境。

构建和谐社会,需要树立良好的社会风尚,需要形成融洽的人际关系,更需要让道德的阳光温暖每个人的内心。

丁玲

## 长期低头是颈椎病的祸首

近几年,颈椎病在发病率越来越高的同时,还出现了发病年轻化的趋势,其中以中小學生、电脑族最为明显。这些人有个共同的特点,就是头颈始终处于一个固定的姿势,一次低头时间至少持续3小时以上。

北京长庚医院骨科专家说,长期低头是颈椎病的罪魁祸首。当颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位,造成颈椎间盘内的压力增高,颈部肌肉处于非协调受力状态,颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损,椎体前缘相互磨损、增生,刺激脊神经,进而出现一系列症状。颈椎如处于一种不正常的弯曲中,时间长了就会感觉脖子、腰背酸痛,甚至带来骨骼、椎间盘的变化,最后发展成颈椎病。

长期坐在电脑前,会因固定姿势造成颈椎外伤,潜伏期是6个月到10年。相比台式电脑而言,笔记本电脑危害更大。笔记本电脑的显示器一般处于比较低的位置,比起台式电脑更容易让人处于脸朝下的状态。如果保持这种姿势工作或上网数小时,会非常明显地给颈部造成很大的负担。

不仅如此,经常坐在电脑前,还会对腰椎造成危害。上身前倾时间一长,腰椎的生理弧度就难以保持,导致正常的前凸曲线变直甚至反屈,有的则出现脊椎侧弯。因此,要保护脊椎健康,就要严格控制电脑上网、游戏时间,即便使用电脑,也要保持颈椎正确的姿势。

专家提醒,在使用电脑时,可选择靠背较高、有扶手的椅子,最好让整个臀部都坐满座椅,使背部靠到椅背,维持背部挺直;平均半个小时左右离开座位伸展一下四肢;电脑屏幕放在视线前方,最好能垫高一些,可放三本厚书在显示器下方,这样可避免颈部歪斜造成酸痛;坐的时候不要跷脚,可前后脚交错放,以维持长时间坐姿。

那么,我们有什么方法可以预防颈椎病的发生呢?专家表示,在颈部敷个热水袋、洗热水澡,对颈椎也能起到保健的作用,并且洗澡时用热水使劲儿冲颈部,还可以很好地放松颈部肌肉运动。另外,运动也是很有有效的预防方法,每天慢跑或快走,都可以放松颈椎及肌肉,从而预防颈痛。

北京长庚医院健康教育知识普及