

打造残疾人喜闻乐见的精神文化家园

2012年11月30日是石景山区金顶街海燕残疾人艺术团的残疾人演员圆梦的日子。他们在位于北太平庄的国安大剧院与中国海嘯音李雨儿及来自五大洲的歌手组合“五洲星海合唱团”同台献艺。在他们的伴唱下,海燕残疾人艺术团的残疾人演员跳起了手语舞蹈《同在蓝色星球上》。她们坐在轮椅上展示的优美舞姿和自强不息的精神风貌赢得现场观众的热烈掌声。

石景山区的残疾人文化工作之所以有了长足的发展得益于通过打造“一街一品一特色”的文艺团体,调动了区街和社区三个积极性,丰富了残疾人文化生活,增强了我区残疾人文化整体水平和社会影响力,促进残疾人全方位融入了全区社会文化生活。

齐抓共管促繁荣

为了发展我区的残疾人文化事业,区委区政府采取四大举措:一是将残疾人文化融入到我区文化发展的大局中,宣传、文委、广电等部门搭建平台,积极参与,使残疾人与健全人共享文化,促进融合;二是认真落实《北京市关于加强残疾人文化建设的实施意见》,切实保障残疾人文化权益;三是广泛开展各种活动,丰富残疾人的文化生活;四是文委、工会、团委、妇联、残联等部门发挥各自优势,通过开展送温暖、青年志愿者助残、巾帼建功、手拉手红领巾助残以及军民共建、警民共建等多种形式,为残疾人参与各种文化活动提供志愿帮扶活动。

作为残疾人的娘家,区残联理事会采取了四项措施加强文体工作:一是加强对文体工作的领导,指定一名副理事长抓残疾人文体工作,每年专题研究文体工作,在人、财、物上予以保障;二是打造了五个宣传平台,促残健融合。与区电视台合作,每年制作5部专题片,拍摄新闻近百条;与《石景山报》合作,每年制作专版12个,刊发新闻近百条;利用石景山区残联网、石景山区政府网和北京市残联网进行宣传报道;三是发挥五个残疾人专门协会

的作用,根据残疾人的不同类别,组建不同的文体骨干队伍;四是请专业教师指导,并参加市区活动提升残疾人文化活动水平。为了提高区残疾人合唱团的整体水平,区残联请来了东方歌舞团的男声独唱演员对合唱团进行辅导,使这支队伍在市区比赛中多次获奖。

目前,全区9个街道(社区)已成立了9支残疾人文艺团队:古城追梦艺术团、金顶街海燕艺术团、广宁心声合唱团、八角街道馨蓝艺术团、苹果园威风大鼓队、老山电子琴乐队、五里坨合唱团、鲁谷合唱队、八宝山康馨牵手艺术团。全区8个街道和鲁谷社区实现了“一街一品一牌”的文艺工作模式。

一街一品圆梦想

8月15日,中共中央政治局委员、北京市委书记郭金龙来到老山街道示范残疾人温馨家园看望正在排练国庆演出节目的残疾人电子小乐队。郭金龙与他们逐个握手,亲切交谈,并观看了大家表演的节目《绣红旗》。当听到残疾人介绍在温馨家园生活很幸福时,郭金龙高兴地勉励大家多排练出好节目,为残疾人和社区居民带来欢乐。

老山街道示范残疾人温馨家园残疾人电子小乐队成立于2008年。为了将电子小乐队打造成残疾人喜闻乐见的特色团队,老山街道残联从实际出发,投资购买了12台电子琴,形成了一个团队,并通过元宵节、中秋节、母亲节和圣诞节文艺演出锤炼这支队伍。经过近5年的发展,小乐队已经逐步成长起来,他们的代表作《茉莉花》、《雪花》在区内外享有盛誉。为了进一步发展残疾人文艺事业,老山街道残联于2013年初,开始组建老山街道温馨家园残疾人梦想艺术团。在小乐队的基础上,组织本区及温馨家园的残疾人进行乐器、合唱等多种艺术的学习和表演,将演出形式增加为合唱、舞蹈、诗朗诵、小品等10多种演出形式。特别是他们准备让残疾人与明星同台演出的设想受到残疾人和家属的好评。

“在只有两台轮椅走台时,必须互相配合,转小圈才行。”9月13日,在金顶街3区的活动室,金顶街街道海燕残疾人艺术团的5名团员正



图为残疾人朋友正在排练轮椅舞。刘会生摄

在排练手语舞蹈《同在蓝色星球上》,团长高洁正在与大家切磋。

手语舞蹈《同在蓝色星球上》的演出说明金顶街街道海燕残疾人艺术团已经具备了自编自导自排自演节目的能力。一次在石景山图书馆开展的文化活动上,市残联一位嘉宾用手势作的手语动作——“飞翔,特别柔美,感染了全场,在场的人一起同作一个手势,把活动推向高潮,高洁等人就有编舞蹈的想法。在网上他们找到了歌曲《同在蓝色星球上》手语版,大家就跟着图标学手语,并教会了参与的14位舞者。随后,他们又在一起琢磨着编排舞蹈动作,用舞蹈动作丰富手语,针对残疾人特点,他们用轮椅带动残疾人双腿动起来,并用7台轮椅的队形变换展示残缺之美,表现歌声赋予的大爱。他们这个节目一演出就一炮打响,获市残联第6届残疾人社区艺术汇演舞蹈类三等奖。肢残人姚桂红说:“通过演出舞蹈串联起了永恒的爱,传播了我们的爱,愉悦了别人,实现了为社会做点什么的梦想,而排练舞蹈又使我们感受到残缺之美,使我们感到生活充满阳光,活着有奔头了。”

成立已2年的古城街道残疾人追梦艺术团,现有45名团员,分别由五类残疾人共同组成,他们已能上演一场精彩的具有专业水准的特殊文艺演出。在高标准的舞台和灯光师、音响师的配合下,男女声混声

唱《珠穆朗玛》、《追梦飞翔》博得了阵阵掌声,舞蹈《我的北京我的家》、男女时装表演、手语舞蹈《我和你》等节目,展现了残疾朋友们洋溢出的活力和潇洒自信让台下观众深受感染。两位患有先天性脑瘫的双胞胎少年坐在轮椅上,为大家表演了配乐诗朗诵《感恩》,更是让现场观众受到震撼和教育。

现在,苹果园威风大鼓队的威风锣鼓表演、八宝山康馨牵手艺术团的京剧、八角馨蓝合唱团的小品都已小有名气,成为当地演出的保留节目。“一品一特色”展示了残疾人的独具匠心,促进了残疾人文化事业向专业化发展。

回报社会促和谐

在古城街道残疾人追梦艺术团成立1周年的喜庆时刻,他们不忘社会责任,他们进社区、到南大荒守桥部队进行演出。同时,他们向市残联系统和区残联输入了大量文体骨干。

鲁谷社区残联艺术团先后在北京电视台魅力社区节目、区残联组织的大型活动中进行过团体演出,其中视力残疾人魏春香还在2013年代表石景山区参加第八届北京市残疾人艺术节并获得三等奖。

在2013年7月举办的北京市第八届残疾人文艺汇演上,苹果园街道残疾人艺术团太极轮椅扇队24名残疾人表演的《中国功夫》,以其队列整齐划一、舞姿刚柔并济感染

观众和评委,荣获二等奖。苹果园街道残疾人艺术团成立后在锣鼓队的基础上,根据地区残疾人的自身特点,组成了锣鼓队、合唱队、太极扇队等多种艺术的学习和表演。多次参加区、街的文艺演出,带动地区的残疾人文化活动跃上新台阶。

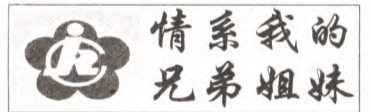
八角街道馨蓝艺术团组织本区30多名残疾人进行书画、花棒舞、合唱等多种艺术的学习和表演。曾多次参加演出活动。罗襄琪的书画作品多次代表国家赠送给来华访问的外国元首,2013年合唱队代表我区残联参加北京市残疾人合唱节并获得纪念奖。

八宝山街道温馨牵手艺术团以学唱京剧为特色。聘请京剧票友辅导残疾人学习京剧演唱,使残疾人在国粹的熏陶下,获得了更多的快乐。同时,合唱、小品、三句半等多种艺术形式为更多的残疾人学习和表演。在2011年9月的石景山区安全歌曲活动歌咏比赛中获得优秀奖,在2012年石景山区温馨家园合唱比赛中获得三等奖。

区残联依托市特教学校、区太阳花聋儿语训学校和区文化馆、图书馆等,扶持特教学校改善特殊艺术人才训练条件,大力培训特殊艺术人才。通过参加比赛,文艺汇演、组织培训等形式,不断推陈出新,涌现出了满运杰、柳兰、高洁、魏春香、郝宝昆等一批优秀残疾人文艺骨干和艺术人才。在北京市第8届残疾人艺术汇演上,我区9个街道(社区)90余名残疾人参加了声乐、器乐、舞蹈、戏剧小品等四个类型的比赛,获得一个二等奖、二个三等奖;在美丽中国·美丽北京·美丽石景山”为主题的梦之声——首届北京诗歌朗诵大赛上,我区残疾人满运杰获得了一等奖;在石景山区第30届“古城之春”艺术节上,我区残疾人合唱团获得了优秀奖。

谈到未来的残疾人文化事业,区残联负责人满怀信心地说:要在市残联、区委、区政府、区残联理事会的正确领导下,与区内文化部门一起,加大投入,精心打造品牌、形成体系,为残疾人提供个性化文化服务。同时,内引外联,加快人才培养,促进了全区残疾人文化工作又好又快发展。

任道



糖尿病管理五架马车之药物治疗篇

(上接第75期)

胰岛素是正常人体自身分泌的降糖物质,它是人体内唯一可直接有效降低血糖的物质,合理地注射胰岛素可模拟人体生理胰岛素分泌,更好地控制血糖,同时由于外源注射的胰岛素可直接将血中葡萄糖搬运至细胞内利用,因此不会因为自身胰岛素分泌衰竭而发生药物失效。

胰岛素有以下几种常见使用方法。胰岛素补充治疗:口服降糖药+睡前中效胰岛素;每日两次预混胰岛素治疗。胰岛素强化治疗:三餐前短效(或速效)胰岛素+睡前中效胰岛素;胰岛素泵治疗

胰岛素也有一些副作用,如过敏,可能导致水肿和体重增加,但最重要的是可能发生低血糖,发生低血糖的主要原因为用量过大,未按

时进餐或肝肾功能不全。因此患者应在医生指导下应用。

但值得注意的是,糖尿病最大的危害是影响生活质量和生命健康的各种并发症,而治疗的最终目的是维持血糖达标,减少或延缓各种并发症的发生、发展。所以,在糖尿病的治疗过程中,维持正常的血糖水平,减少并发症才是最重要的,而胰岛功能较差的患者采用胰岛素进行治疗是最好的降糖手段。

明确了胰岛素治疗的重要性,选择好了胰岛素的种类和相应的治疗方案,那么我们现在可以开始胰岛素治疗了,但又出现了一个问题,为什么胰岛素不能口服呢?

的确,对于患者来说,每天都要注射胰岛素并不是一件容易的事情,但胰岛素是一种蛋白质,其在口腔黏膜吸收极少,在消化道内又很

容易被消化酶破坏,难以起效,目前尚未开发出可以口服的胰岛素,所以我们只能选择皮下注射的方式进行胰岛素治疗。

常用的胰岛素注射部位有:上臂外侧、腹部、大腿外侧、臀部。以2厘米为一个注射区,而每一个注射部位可分为若干个注射区,注射区的意思是每次注射应在一区域。每次注射,部位都应轮换,而不应在一个注射区几次注射。

注射的轮换可按照以下原则:

1.选左右对称的部位注射,并左右对称轮换注射。待轮完,换另外左、右对称的部位;如先选左、右臂,并左、右对称轮换注射。待轮完后,换左、右腹部。这样可避免因不同部位胰岛素吸收不同而造成的血糖波动。同一注射部位内注射区的轮换要有规律,以免混淆。

2.不同部位胰岛素吸收由快及慢,依次为:腹部、上臂、臀部、大腿。如果偶尔吃饭时间可能提前,则选腹部注射胰岛素;如果推迟,则选大腿注射。

3.在注射胰岛素时,必须了解所注射的胰岛素的基本情况,如:胰岛素的种类:人胰岛素、动物胰岛素;胰岛素的品种名:如人胰岛素的商品名为优泌林;胰岛素的类型:正规胰岛素、中效胰岛素、长效胰岛素、预混胰岛素;胰岛素的浓度:在中国,大多数胰岛素的浓度是:U-40(每毫升40单位);注射的剂量和时间:一定要按医生的要求进行,千万不要自作主张,擅自更改;失效期:在包装的标签上会注明失效期。在购买胰岛素量比较多时,应计算一下,以便所购买胰岛素能在失效期前用完。

4.胰岛素的副作用及如何处理:主要为低血糖,其次为免疫反应。当患者确信自己已经知道了胰岛素的基本情况,再开始注射胰

胰岛素。如果已经开始注射胰岛素,当胰岛素用完需要再到医院购买胰岛素时,一定要携带病历及用完的胰岛素瓶子,以便医生能更准确地开处方。在从药房拿到胰岛素时,要再次检查一次,是否与医生要求应用的胰岛素相符合。

综上所述,胰岛素治疗是糖尿病自然病程中的必然经历;胰岛素可以让你的血糖控制得更好,减少或延缓糖尿病并发症;随着科学发展,目前的胰岛素注射装置简单、方便、仿若无痛,剂型更加安全,足以解决您对注射的顾虑。

区疾控中心供稿

