

“十一黄金周”迎客20余万人 八大处特色活动迎金秋



本报讯(通讯员李俐)历时7天的“十一黄金周”刚刚结束,八大处公园迎来旅

游高峰,共接待游客20余万人。节日期间,众多离退休老年朋友在八大处二处广场的舞台上,上演着一台丰富多彩的文化活动。他们通过多种形式展现我区老年人的精神风貌和快乐的晚年生活。可爱的小朋友也参与其中,陪着爷爷奶奶共度欢乐祥和的国庆佳节。知名书画家与老人、儿童在八大处公园新游客中心广场进行专场书画创作,作品以“最美八大处,最美石景山”为创作主线、以水墨为载体,多角度共绘美丽西山八大处,共促和谐石景山。此外,“最美八大处,最美石景山”艺术作品展、曲阳文化造像、影雕展等也引得游人驻足观看。“大益”普洱茶品鉴会为前来游玩的游客奉上了免费的清茶。五处龙泉茶社以曲艺的形式呈现“八大处的传说”,受到了茶客的阵阵掌声。新颖的活动、优美的环境使八大处公园的游客逐年增多。为了确保游览环境整洁安全,公园保洁人员随时进行垃圾清理,窗口工作人员都做到微笑服务、使用文明用语。活动期间,公园还加派安保人员,及时疏导客流,防止意外事故的发生,确保黄金周安全有序。

山”为创作主线、以水墨为载体,多角度共绘美丽西山八大处,共促和谐石景山。此外,“最美八大处,最美石景山”艺术作品展、曲阳文化造像、影雕展等也引得游人驻足观看。“大益”普洱茶品鉴会为前来游玩的游客奉上了免费的清茶。五处龙泉茶社以曲艺的形式呈现“八大处的传说”,受到了茶客的阵阵掌声。

新颖的活动、优美的环境使八大处公园的游客逐年增多。为了确保游览环境整洁安全,公园保洁人员随时进行垃圾清理,窗口工作人员都做到微笑服务、使用文明用语。活动期间,公园还加派安保人员,及时疏导客流,防止意外事故的发生,确保黄金周安全有序。

山”为创作主线、以水墨为载体,多角度共绘美丽西山八大处,共促和谐石景山。此外,“最美八大处,最美石景山”艺术作品展、曲阳文化造像、影雕展等也引得游人驻足观看。“大益”普洱茶品鉴会为前来游玩的游客奉上了免费的清茶。五处龙泉茶社以曲艺的形式呈现“八大处的传说”,受到了茶客的阵阵掌声。新颖的活动、优美的环境使八大处公园的游客逐年增多。为了确保游览环境整洁安全,公园保洁人员随时进行垃圾清理,窗口工作人员都做到微笑服务、使用文明用语。活动期间,公园还加派安保人员,及时疏导客流,防止意外事故的发生,确保黄金周安全有序。



“走出阴霾,阔步青春” 健康讲座为青春期护航

本报讯(通讯员付超)近日,广宁街道在高井中学礼堂为150多名学生开展了一堂主题为“无悔青春,异性交往”的健康知识讲座。这次活动旨在进一步增强广大青少年的法律意识,维护青少年的合法权益,正确处理青春期遇到的问题和困惑。

为使学生能够更好地理解和掌握相关知识,本次活动特地聘请了心理辅导专家尹红芳。尹红芳通过多层面的讲解让同学们了解法律与道德的关系,同时还告知青少年自己有哪些权利和义务、如何用法律武器保护自己等。在场学生踊跃参与互动,并纷纷表示获益良多。

今年,广宁街道计生办重点以“幸福家庭,和谐人口”为核心理念,以六大惠民工程为基础,健全人口发展政策,促进家庭和谐幸福。此次青少年健康知识讲座,就是广宁街道计生办2013年文化节系列活动中的重要一项。

苹果园街道举办健康教育大讲堂 缓解流动人口心理压力

本报讯(通讯员耿文红)近日,苹果园街道举办流动人口健康教育大讲堂暨“心理调节,缓解压力”活动,意在缓解流动人口的工作、生活压力。本次活动特聘中国心理学会会员、中国人口宣教中心特聘专家郭笑雪,为海特饭店的部分员工奉上一堂生动精彩的心理健康课。郭笑雪用互动游戏的方式切入主题,让大家体会到“压力”的存在,又从压力源、心理投射测试、压力反应、感觉剥夺实验等方面讲到压力存在的意义及如何缓解和应对压力。

据工作人员介绍:现在的年轻人工作、生活、家庭压力巨大。这类心理健康讲座可以引导大家用正确的方式面对压力,不断提高自身解决问题的能力,还可以不断完善自我的调节能力。压力会无可避免地伴随我们一生,利用各种方式有效地缓解压力才是理智的选择。

据工作人员介绍:现在的年轻人工作、生活、家庭压力巨大。这类心理健康讲座可以引导大家用正确的方式面对压力,不断提高自身解决问题的能力,还可以不断完善自我的调节能力。压力会无可避免地伴随我们一生,利用各种方式有效地缓解压力才是理智的选择。



“真情关爱,有你有我” 区妇联慰问失独家庭

本报讯(通讯员臧轶青)近日,区妇联邀请石景山医院中医科主任郑玉琴,为我区部分失独家庭举办了以“真情关爱,有你有我”为主题的健康讲座,在为失独家庭带去中医养生知识的同时,还为他们送去了慰问品。

失独家庭是指独生子女发生意外伤残、死亡,其父母不再生育和收养子女的家庭。这部分家庭在经历“老来丧子”后,除了面临养老、医疗等一系列现实问题以外,还要承受心灵上的孤寂。据不完全统计,我区目前有1000余户失独家庭,其中部分

家庭至今仍情绪低落,生活状况欠佳。针对这一特殊群体,区妇联精心策划、整合资源、搭建平台,通过开展“送健康、送温暖、送快乐、送服务”等活动,为失独家庭送去了关怀和温暖。

今后,区妇联将继续关爱失独家庭,及时了解失独家庭所需、所想,采取多种形式在生活上给予关心帮助,在精神上给予安慰疏导,使他们走出阴霾,让他们感受到“人间自有真情在”的社会温暖。



区志编辑部经济部类召开会议 反馈和沟通专家初审意见

本报讯(通讯员杨旭)近日,区志编辑部经济部类召集综合经济管理篇、国资管理篇、旅游篇等九篇主要承编单位举行会议,针对《北京石景山区志》(1996—2010)专家的初审意见,进行反馈和沟通。

经济部类对59家承编单位反馈的意见进行详细梳理,同时对初审专家提出的意见进行逐条研究、分析、梳理。根据本轮修志的特点和实际情况,编辑部结合文稿,查阅大量有关资料,如翻阅15年的石景山区统计年鉴、财政报告、政府报告等,加大资

料收集范围、资料参考范围,不断完善补充资料,为每个单位汇总出一份详细的补充资料清单和资料收集指南。会上,经济部类副主编、编辑与每个承编单位主笔逐一进行沟通,答疑解惑,确保工作落到实处。

此举不但减轻了承编单位的工作难度,同时也较为明确地告知资料收集方向及具体可查范围,方便了承编单位再次补充资料,完善初稿。



各抒己见

不流形式 让民主生活会更有“质”

目前提到过组织生活、开民主生活会,很多人就抱着走形式、看过场的心态去的,觉得民主生活会或者流于形式,或者毫无主题,质量不高、意义不大,这大大降低了民主生活会应有的作用。

实际上,民主生活会的目的是党员领导干部开展批评与自我批评的组织活动制度,也是增强党的生机与活力的一大法宝。同时,也是在新形势下,加强领导班子思想作风建设,有效加强党内团结,保证党的路线、方针、政策和决议得到正确贯彻执行的重要措施。因此,非常有必要召开高质量的民主生活会。

找准定位是召开高质量民主生活会的前提。首先要正确认识民主生活会的目的、意义,找准召开民主生活会的定位,不能把民主生活会等同于形势报告会、工作总结会、业务研讨会或群众出气会、汇报会、批判斗争会。而要把民主生活会作为集体学习和推进组织发展的载体,作为建设学习型组织的过程,作为党内开展批评与自我批评的重要制度。更重要的是,要从一个新的视角,对民主生活会的定位进行再思考,不断丰富民主生活会的内涵,充分发挥民主生活会应有的作用。

民主集中制是召开高质量民主生活会的重要原则。作为党内旨在开展批评与自我批评的一项重要制度,民主生活会承载着加强党内监督、增强班子凝聚力的使命,被视为实践民主集中制原则的重要平台。但令人担忧的是,有的民主生活会只谈成绩、不谈问题;有的民主生活会不民主,“一把手”抢先定调子,成了“报告会”、“一言堂”,严重破坏了民主集中制这一原则。实际上,组织生活会应遵循团结—批评和自我批评—团结的方针,充分发扬民主,围绕议题交流思想,总结经验教训,达到统一思想、增强团结、互相监督、共同提高的目的。

加强落实是召开高质量民主生活会的保障。会后,应该就检查出来的问题提出整改措施,做到即知即改、边议边改、立说立行,不等待观望、不敷衍塞责。

远行

过敏性鼻炎的四个认识误区

过敏性鼻炎的治疗说起来并不复杂,但很多人对过敏性鼻炎的认识存在误区。事实上,过敏性鼻炎若不及时进行治疗,有可能诱发鼻窦炎、鼻息肉,长期治疗不当,还会导致中耳炎、嗅觉丧失甚至诱发哮喘。

过敏性鼻炎说到底还是过敏性体质的人接触了过敏原所引起的一系列症状。过敏性体质与遗传相关,目前的医学水平尚不能改变过敏体质为不过敏体质。过敏性鼻炎的治疗说起来并不复杂,但很多人对过敏性鼻炎的认识存在误区。

治不治无所谓:在很多人看来,过敏性鼻炎只不过是发作时有点痛苦而已,过后仍和健康人一样,治不治无所谓。事实上,过敏性鼻炎若不及时进行治疗,有可能诱发鼻窦炎、鼻息肉,长期治疗不当,还会导致中耳炎、嗅觉丧失甚至诱发哮喘。

把过敏性鼻炎当感冒:有些人

涕、鼻塞等症状时,误以为是换季穿衣、饮食不当引发的“顽固性感冒”或“热伤风”,又怕去医院就诊耗费时间和金钱,干脆自行服用感冒药物,结果导致病程迁延,最终可呈终年鼻塞、流涕的持续状态。

滥用减充血剂:有些患者因长期鼻塞,单纯应用局部减充血剂治疗,而且应用比较随意,一天累计可达5~10次。由于这类滴鼻剂通常具有较强的血管扩张反跳作用,是引起药物性鼻炎最常见的原因,因此疗程不宜超过七天,每日滴鼻次数不能超过三次。

过早停药:许多患者只在犯病时用药,症状稍一缓解就停药,导致过敏性鼻炎时好时坏,甚至愈来愈严重。

北京长庚医院耳鼻喉科专家提醒,一旦患有过敏性鼻炎,应及时到专业医院就诊,积极治疗,不要耽误最佳治疗时机。医生咨询热线:68869751

北京长庚医院健康教育知识普及
咨询热线:010-68869751