

“共享蓝天，健康成长”

关爱行动走进打工子弟学校

本报讯(通讯员韩菊华)近日,区人口计生委、区教委、区妇幼保健院在台京学校联合举办主题为“共享蓝天,健康成长”的关爱打工子弟学校活动。活动中,区人口计生委主任张帆首先介绍了这次活动的目的和意义,传达了我区各部门对流动人口打工子弟的关怀之情。台京学校的学生们为参加活动的领导佩戴了红领巾,并献上亲手制作的美丽图画。来自河北的陈子豪小朋友代表打工子弟学生发言,对一直关怀他们成长的叔叔阿姨们表达了感谢。区人口计生委向台京、华奥、黄庄、树仁4所打工子弟学校校长赠送5000元图书款和游乐园通票。最后,现场还组织学生进行了健康体检。区人口计生委、区教委、区妇幼保健院相关负责人和台京学校的400余名学生参加了此次活动。



近年来,随着我区经济社会的发展,越来越多的流动儿童随父母来到这里。本次关爱活动,是石景山区流动人口健康倡导行动的一部分。通过免费体检,让孩子们享有健康的身体;通过图书赠阅活动,使孩

子们拥有高尚的心灵;通过欢乐游园活动,为孩子们打造美好的童年。

文化建设助居民实现快乐梦想

本报讯(通讯员韩悦)在久筑社区,提起文化活动,居民们都会想起这样一个人——杨磊。近日,她刚刚荣获了北京市妇联授予的“巾帼志愿者‘圆梦’之星”称号。在生活中,杨磊乐于助人、勇于奉献爱心,在执着追求社区事业的同时,积极参与社区文化建设。她牵头成立了“爱之声”合唱队、“舞之韵”舞蹈队、“柔之美”柔力球队、半月园电声乐队、久筑太极养生协会、久筑巧娘工作坊、久筑福星乒乓球俱乐部、久筑京剧票友会等8支群众性文体队伍。其中的太极养生协会在北京市已小有名气。她带动了社区文化事业蓬勃发展,受到社区居民的交口称赞。

杨磊现任久筑居委会主任、社区妇联主席。在长达10年的社区工作中,她深知和谐社区的建设离不开文化的建设。以文化为引领,让广大居民在温馨和谐的氛围里提高幸福指数是她执着的追求。她倡导“快乐、健康、体验、提升”的文化理念,搭建“文化阵地、文体团队、特色活动”三大平台。以文化力量增强凝聚力,使居民学有去处,乐有所在。在杨磊的策划下,“家庭日”、“邻居节”创出了社区文化的特色品牌。同时,她带领各类文体队伍,走出社区,服务社会。在文化的引领下,居民们越来越自信、越来越快乐。



“百城千村”健身气功交流展示活动成功举办



本报讯(通讯员刘辰阳)11月7日,全国“百城千村”健身气功交流展示暨2013石景山区健身气功比赛在石景山体育馆隆重举行。本

次比赛设立了大舞和八段锦两个比赛项目,共吸引了全区22个健身气功辅导站的85支队伍前来竞赛,参与群众达500余人。全国“百城千村”健身气功交流展示系列活动是国家体育总局健身气功管理中心组织开展的一项品牌活动,目前已连续举办了6年,我区自第一届起就积极参与其中。近年来,我区健身气功队伍不断壮大,现已成立了22个健身气功辅导站,每天约有2000余人参加习练。健身气功项目在我区群众体育领域发展成效快、覆盖范围广,已逐渐成为人民群众日常修身养性、强身健体的主要锻炼方式。

金三区举办男性健康讲座 倡导健康生活方式

本报讯(通讯员胡彦春)近日,金顶街街道金三区社区举办主题为“关注男性健康,倡导健康生活方式”的健康讲座。本次讲座特别邀请了中国中医科学院西苑医院男科主任、中国中医科学院中青年名医郭军进行授课。近80名辖区居民参加了此次讲座。

讲座中,郭军着重讲解了影响男性健康的不良生活习惯以及常见男科疾病的相关保健常识,并用日常生活中的小事例讲解了大家容易忽视的危险健康信号。部分居民针对自身遇到的疑问现场进行提问,短短1个多小时的讲座让大家获益匪浅。主办方还在现场张贴了男性健康日的宣传海报,并向居民发放男性健康知识彩页。

2013年男性健康日活动的主题为:“关注男性健康,促进家庭和谐”。促进男性健康不是一朝一夕的事情,唯有唤醒男士朋友们提高自我防治意识,才能拥有和谐幸福的家庭。

各抒己见

女性与环境保护

环境问题是与社会和经济发展紧密联系的。在工业化和全球化时代,环境保护已成为国际和国家的重大事务,也成为女性主义高度关注的问题。

女性与自然的关系

生态女性主义理论的发展是女性主义拓展的一个重要的方面。生态女性主义学派的主要观点是女性与自然之间存在合作关系。女性与自然之间有着天然的联系,女性与自然的身份和命运是结合在一起的。这与女性天生的母性有关,女性通常比较感性,她们爱自己的孩子,注重家庭,亲近自然,关注所生存的环境。而男性通常比较理性,关注社会竞争,因此女性比男性更加关注自然环境。

女性参与环境保护的必要性

女性及其后代更容易受到环境恶化的影响。女性由于其生理特点,对环境中有毒物质的耐受性较差,敏感性较强,免疫能力较差。女性的生殖系统担负着孕育与繁衍后代的重任,但是在造成女性不孕、不育、流产的各种因素中,环境污染是主要原因。研究表明,妇女长期接触有毒有害化学物质、辐射、噪声、高温等化学和物理因素都会对女性的生殖机能造成影响,并增加患癌症的风险。环境污染状况不仅和妇女本身的健康有关系,对其后代及家庭成员健康的影响也很大。因此这决定了女性在维护生态平衡、保护自然环境方面具有坚定的立场,并在参与环境保护的过程中是实际行动者。

妇女在环境保护中的作用

(一)女性是社会绿色消费和可持续消费的倡导者

有关资料表明,中国家庭生活中,女性是家庭消费的主要管理者。世界大约四分

之二的消费活动通过女性完成,这对社会生产和消费领域都有深远影响。女性在消费品和消费方式的选择上,能否选择一种低消耗、低污染的环境友好型产品,将直接影响到社会生产领域及产业结构的调整,以此间接影响到环境状况的改善。如果中国女性的环境保护意识能够不断提高,将会有更多家庭实现绿色消费和绿色生活,这将降低有毒有害物质在生产和流通领域的使用,并能够促进城市废弃物的回收再利用。

(二)女性是其后代环境价值观的塑造者

母亲是孩子最重要教师,女性在塑造下一代对于环境的价值观及态度等方面会起到重要的作用。女性在家庭生活中,一方面照顾孩子的生活起居,另一方面教育孩子的内心世界。女性可以在日常生活中教育子女树立环境意识,养成良好的环保习惯,倡导子女科学、健康、文明的生活方式,从而培养下一代具有较高的环境保护意识。

(三)女性在环境保护的管理工作中发挥重要作用

在我国环保战线的工作人员中,妇女约占1/3。其中,女领导干部比例也很大,她们有力地推动中国环境保护事业的发展。在社会各个层面的女领导,包括环保女干部和妇联女干部,一般具有较好的环保意识。她们不仅是自然环境的捍卫者,同时还是有关政策法规的制定者,在自然资源可持续管理方面发挥着越来越重要的作用。

综上所述,我们必须认识到,女性是环境保护的中坚力量,只有重视并发展这种力量,才能充分发挥女性在环境保护中的重要作用,更好地保护环境,实现人类的可持续发展。 丁玲

鼻炎病因 对症治疗才是根本

鼻腔作为人体肺部“空调”和“过滤器”,在防止病菌进入人体中起着非常重要的作用。而鼻子清洁却往往被人们所忽视。干燥的天气很容易在鼻腔黏膜和鼻纤毛上沉积大量污垢和细菌,使鼻子又脏又干,极易引发鼻炎、鼻窦炎等炎症和过敏性疾病,并且使感冒、哮喘、肺炎等流行性疾病病菌得以顺利侵入人体。

专病专治 鼻炎感冒要分清

如何判断是感冒还是患了鼻炎呢?北京长庚医院耳鼻喉专家介绍,过敏性鼻炎与感冒是有明显区别的,感冒多是在着凉等原因后病毒、细菌入侵机体而导致的,具体表现为鼻塞、流涕,严重者伴有发热、咳嗽、肌肉酸痛、周身乏力等。感冒为自限性疾病,注意休息,多喝水,7—10天就可自愈。过敏性鼻炎是因接触尘螨、花粉、霉菌等过敏原引起的。患者在遇到过敏原,甚至冷空气或烟味等刺激时就会鼻子痒,打喷嚏,过敏性鼻炎患者有的会连打十几个、几十个喷嚏,随后流清水样鼻涕。有的人伴有鼻塞、头痛,但不会有全身症状。

如果鼻涕黏稠,成黄绿色或有伴头痛,前额、眼下眶胀痛,九成患者可确诊

鼻窦炎,鼻窦炎会造成记忆力下降、精神萎靡不振,并对视神经、听神经容易产生破坏,特别是儿童尚处在生长发育期,是炎症最易侵犯的对象,危害性较大,应及时治疗。

对症治疗 切忌乱投医

过去,治鼻炎传统的手术方法创伤大、痛苦大,疗效常常不明显,易反复发作,令患者痛苦大,因此很多患者对去医院检查、治疗产生恐惧,直接导致很多患者在日常生活里,一出现鼻塞症状就上药房买支滴鼻药水来滴鼻。有些人用药后,鼻子通气会暂时好转,但隔不多久,依然如故,甚至塞得更加厉害,鼻涕也流得更多。这时患者往往以增加滴药的量及次数来维持效果,结果鼻塞反而长期不愈,滴鼻药难以离身。最后到医院检查后得知,患上药物性鼻炎了。

为了预防药物性鼻炎,一定要专病专治,鼻塞先得查找原因。像过敏性鼻炎,鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻腔肿瘤堵塞、鼻甲肥大、鼻息肉等鼻病不是只用药物就可以解决的,一定要到正规的医院检查,对症治疗才是好方法。健康咨询热线: 010-68869751

北京长庚医院健康教育知识普及
咨询热线: 010-68869751