

快乐读报 耄耋老人的七年坚持

本报讯(通讯员卢溪 高慧)“七年之痒啊,咱社区这读报组还能坚持下去吗?”“当然能,我们队员都可有信心了!”在八角街道杨南社区,有一支活跃了7年的团体——“快乐老年读报组”。24名成员,平均年龄82岁,文化程度都在小学以下,但他们每周都坚持在社区图书馆里看书、学习、读报。

老年读报组成立于2006年,从学校里退休下来的韩金荣老师

在社区里遛弯儿的时候发现,腿脚利落的老人们都在跳舞、打乒乓球,剩下腿脚不好的老人只能凑在一起聊家常。于是她跟大家说:“我给你们读报纸听吧?”起初,来听的老人不是很多,但随着韩金荣经常给大家介绍一些保健小常识,渐渐地就吸引了更多的老人,读报组的成员也就日渐壮大了。老人们开始从话家常谈到国家大事,同时积极收集《北京日报》、《法制晚

报》、《中国老年报》等各类刊物,而且还开始在读过一段新闻后发表各自的见解,坐在一起畅说国家大事已经成为了八角街道杨南社区里一道亮丽的风景线。

除了读报,韩金荣还组织大家学习写自己的名字、简单词汇、日常用语、歇后语和诗歌等。如今,老人们来参加的时候,第一件事就是在图书馆登记册上签名。朱相英奶奶每次都高兴地说:

“没想到活到90多岁了,还学会写名字了。”

今年是“快乐老年读报组”的第7个年头了,韩金荣也已经82岁了。韩金荣说:“带着大家读报,仿佛又回到了年轻时候教书的课堂,我想,只要我还能说话,我就一定坚持组织大家读报,也希望更多的年轻朋友加入到我们的队伍中来,以后能接过队长的职务,把读报组一直坚持下去”。

五里坨街道

经济普查宣传掀高潮

本报讯 近日,五里坨街道经济普查宣传日活动举行,就此拉开了经济普查宣传工作的高潮。

活动中,向广大群众发放了《北京市第三次全国经济普查告知书》、《致第三次全国经济普查对象的一封信》等宣传资料;街道经普办和街道宣传科联合开展了题为“优秀经济普查宣传画报”的评选活动,辖区11个社区精心设计绘制的20余幅经济普查宣传板报参与了评选;西山机械厂社区还组织文艺队进行了精彩的大秧歌表演,丰富多彩的活动将本次宣传日推向高潮。工作人员介绍说,本次宣传日,五里坨街道企事业单位、社区居民共800余人参加了活动;展出板报24块,宣传展板8块,悬挂横幅60余幅,共发放经济普查相关资料1300余份。 李孟琦

●2013年12月26日,第七届首都民族团结进步表彰大会召开,北京九中被评为“首都民族团结进步先进集体”。 师德光

●2013年12月26日,鲁谷社区依翠园北社区开展了以“迎接新年,打造清新优美环境”为主题的卫生大扫除活动。 范洪琳



“送欢乐 下基层”走进石景山

本报讯(记者周启迪)2013年12月30日,北京市文联组织首都文艺志愿者开展“送欢乐、下基层”公益性惠民活动走进古城剧场,为广大群众奉献了一场宣传贯彻党的十八届三中全会精神文艺演出。据了解,为宣传贯彻党的十

八届三中全会精神,北京市文联组织的此项活动,深入北京各个区县,举办20场宣传贯彻党的十八届三中全会精神文艺演出。这也是北京市文联首次以文艺志愿者的形式组织艺术家下基层开展活动。

古城街道

京西太平鼓交流互促进

本报讯(通讯员岳超)“大家现在看到的是京西太平鼓舞蹈中的‘斗公鸡’表演,左手持鼓,右手持鼓槌,边打边舞,鼓舞配合,形象传神。”近日,古城街道南北岔社区在北辛安小学小礼堂组织开展了京西太平鼓交流大会。

据了解,京西太平鼓于2006年首批列入国家级非物质文化遗产名录,是老百姓自娱自乐、集体传承、集体发展的民间舞蹈。北辛安太平鼓队李文学荣获了市级太平鼓文化传承人的称号。南北岔社区居委会自2008年起协调多个部门组建了北辛安健身文艺队,先后学习了“圆鼓、街鼓、扇鼓、扎篱笆、割麦子、推磨、斗公鸡、弯弯绕”等太平鼓套路,2010年为北辛安太平鼓队举办了授旗仪式,组织参加各类群众性文化汇演活动,为民俗文化的生存和发展创造尽可能多的条件。模式口村太平鼓队、鲁谷衙东太平鼓队、北辛安太平鼓队及北辛安小学学生太平鼓队均在此次交流大会中展示了精彩的表演。

八角街道

公益摄影讲座进社区

本报讯 日前,“幸福梦,乐在社区”公益摄影讲座走进八角街道。北京摄影家协会的张云瑞老师向80多位居民传授了基础摄影知识。

讲座中,张云瑞指导社区居民了解照相机的基本操作、学习摄影作品的创作过程、学会欣赏摄影作品,帮助居民拍出具有一定美感的作品。

居民老张说:“讲座让我对摄影的知识有了更深入的了解,增强了自己玩转相机,拍出好照片的信心。”现场,居民们还欣赏了50多幅身边居民拍摄的优秀作品。 张积武 郝克昌

区民政局

我区“寒冬送温暖”专项救助行动启动

本报讯(通讯员徐锋)入冬以来我市气温骤降,为避免流浪乞讨人员及因各种原因导致生活无着的人员冻伤、冻亡情况的发生,石景山区从即日起至2014年3月15日开展“寒冬送温暖”专项救助行动。

据了解,“寒冬送温暖”行动救助对象为流浪乞讨人员及因务工不着、寻亲不遇、被偷被

骗等原因而陷入困境、居无定所、流落街头的生活无着人员,以城区内主次干道、过街天桥、广场、人流密集的车站、旅游景区、繁华商业区和建筑工地、地下通道、桥梁涵洞和城郊结合部等区域为重点。专项救助行动期间,我区民政、公安、城管、街道等多部门将积极采取各项措施进行救助。

八宝山街道

侨眷侨属座谈联谊 凝心聚力共谋发展

本报讯(通讯员王春明)“利用此活动,引导侨眷侨属学习党的十八届三中全会精神,学习侨法,使归侨侨眷积极参与社区建设,积极参加社区组织的活动,为社区建设出谋划策,共谋发展,发挥正能量”,街道侨联负责人说道。近日,八宝山街道侨联组织辖区侨眷侨属召开了迎新春座谈联谊会,共70多人参加了联谊会。

联谊会上,在主持人的引导下,侨眷侨属畅所欲言,为社区建设出谋划策。同时,侨眷侨属还拉起了家常,通过沟通交流,增进了众人之间的感情。随后,由侨眷侨属自编自导的节目正式登场,节目丰富精彩,合唱、独唱、交谊舞、扇子舞、快板、京剧演唱等轮番登场,现场气氛热烈,精彩的节目表演反映了归侨侨眷爱党爱国的热情和对美好生活的追求。

苹果园街道

七年运筹 社区大讲堂主打“健康牌”

本报讯 日前,苹果园街道特邀武警总医院副主任营养师刘庆春医生,为居民讲解如何在生活中“吃”得健康。

讲座中,刘庆春深入浅出地为居民们讲解了如何正确搭配饮食、怎样搭配更有营养和怎样才能做到健康生活等方面的知识,使居民对健康有了进一步的理解。同时,刘庆春提醒居民不要忽略生活中常见的健康知识,做到“不以恶小而为之,不以善小而不为。” 王鹏

工作人员说,自从2007年起,苹果园街道一直致力于健康社区的建设,把“健康大讲堂”作为特色活动项目常年开展,连续7年举办了“健康大讲堂”讲座活动,每半年开展一次。针对气候、常见病等问题开展具有针对性的各类健康讲座。今后,在常规讲堂开展的同时,街道还将举办健康知识竞赛、健康“小常识”大家说”演讲比赛等活动,让健康的生活方式长期伴随在居民百姓身边。

京源学校

积极构建以“真善美”为核心的校园文化

本报讯(通讯员徐继伟 张如)近日,北京市学校文化建设示范校验收工作组专家一行8人来到京源学校,验收学校文化建设工作,听取了有关积极构建以“真善美”为核心的校园文化建设汇报。

校长白宏宽从对学校文化的基本认识、怎样建设学校文化和建设了怎样的学校文化3个方面作了汇报,系统阐释了学校文化的内

涵、地位和功能,并具体介绍了京源学校文化建设“高站位、专家指导、循序渐进”的指导思想和“构建学校文化理念系统,形成全面发展观指导下的学校行为文化,构建以《学校章程》为核心的制度体系,建设绿色、人文、科技校园”等内容。专家组一致认为,京源学校对“校园文化”的内涵把握精准,思路清晰,整体设计合理,文化氛围浓郁,有许多创新之处。

专家详细解析骨关节疾病

1.什么是骨关节病?骨刺和骨退行性关节炎是否是一回事?

北京长庚医院骨科专家说,其实,骨刺、骨的退行性变、骨质增生和骨性关节炎都是一回事,是一种常见的慢性关节疾病,俗称骨关节病。

正常关节表面有一层软骨膜用以保护其下的骨组织不被磨损,破坏,而骨关节病的特征是关节软骨不断被磨损,破坏以至于其下的软骨下骨不断地磨损、增生而形成骨刺。

2.患了骨关节病都有那些症状呢?

专家说,从发病年龄看,40-50岁开始,起病缓慢,开始可因受凉,劳累或轻微外伤而感到关节酸胀或钝痛,以后逐渐加重,可有关节摩擦痛。如果关节处于一定位置过久,可出现暂时性僵硬,不灵活,变换姿势时疼痛。因此,病人常有晨起活动痛,而活动一段时间后后渐灵活且疼痛减轻,但过度活动又可加重表现。病人常感到关节活动时时有嘎吱声。如增生的骨刺脱落形成游离体,可出现关节卡住症状。发作间歇期逐年缩短,最后症状可呈持

续性。

从外表看,关节可无肿胀或轻度肿胀,有的可见关节内拐和外拐,医学上叫内外翻畸形。用手按压关节可有压痛,活动无受限或部分受限。可见不同程度的肌萎缩或肌痉挛。当膝关节伴有滑膜炎时,肿胀可加重并出现关节内积液。

3.如何预防或延缓骨关节疾病发生?

- 1).注意保持适当的体重,以减轻关节的压力。
- 2).必要的体育锻炼,特别是关节周围肌肉的锻炼,以增加关节稳定。
- 3).尽量避免关节的超负荷运动,避免硬路面的过长跑,避免不适当的爬山爬楼锻炼,以减少对关节面的磨损。
- 4).注意保暖,特别是季节变化时,夏天不要让电风扇和空调直吹关节部位。
- 5).产生关节痛时,要及时到医院就诊,在医生指导下进行治疗和锻炼,绝大多数骨关节病患者能够解除和缓解症状,并能减少和延缓骨刺的发生。

北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363