

# 谱写残疾人事业科学发展新篇章

——2013年石景山区残疾人工作亮点回顾

2013年区残联以残疾人满意不满意为工作的出发点,在依法发展、创新发展、融合发展上下功夫,着力解决残疾人在生活、医疗、教育、就业方面存在的突出问题,基本实现了残疾人“生活有保障、康复有条件、就业有岗位、在家有照料、出行无障碍”的目标。

## 创新就业促增长

听力残疾人唐兆谦今年最高兴的事是他成为国际知名企业——沃尔玛山姆会员店的员工。像唐兆谦这样在区街残联帮扶下就业的残疾人,2013年已经达到了1388人,比上年增加57.7%。

为了让更多残疾人就业,区残联从四个方面开展此项工作:一是加大培训力度,建立实训基地。经与京燕饭店等企业协商,建立了区残疾人就业实训基地,开展残疾人定岗培训和职业技能培训;同时,在原有2家培训学校的基础上又增加了1家,残疾人职业技能培训学校,全年培训残疾人350人次;二是加大就业宣传,开展就业帮扶。在第23次全国助残日当天,组织49家企事业单位开展“提供一个岗位,幸福一个家庭”大型残疾人专场就业招聘会,提供就业岗位225个,151名残疾人与各企事业单位达成了用工意向。全年举办招聘会15次,为近千名残疾人提供专业化就业服务,被国家劳动部、中残联授予残疾人就业辅导员精细化服务工作一等奖荣誉;三是建立了残疾人就业服务三级服务平台,即实行区建平台、街道建窗口、社区建工作站,为残疾人就业提供一条龙服务;四是开展产品展卖,促进居家就业。印制了《爱在蓝天下,绽放五月花》残疾人职业康复劳动产品画册,组织街道进行残疾人职业康复劳动产品展卖;五是依法审核征缴残疾人就业保障金,促进用人单位按比例安置残疾人就业。

为了加大依法审核征缴力度,建立了有关单位所属系统的督促机制。区政府办等部门通过发文件、打电话对机关、事业单位进行督促;区发改委等单位对系统内各单位进行电话督促;区财政局、审计局加大监督检查力度,保证审核征缴工作合法合规。2013年核定用人单位11827家,核定金额6300余万元,我区机关事业单位、国有企业审核率均达到97%以上。



区残联理事长高春玲、八角街道主任李金克为八角街道残疾人同梦艺术社揭牌。

## 创新康复升服务

2013年,广宁街道的重度肢残人赵桂兰在家中就得到了康复训练指导,这都得益于区残联今年“残疾人家庭康复培训学校”的建设和运行。同时,让更多残疾人在家庭、社区得到更好的康复训练,区残联成立了由医生、康复师组成的“康复培训学校”,组织有专业特长的讲师团成员深入街道、社区为有需求的残疾人和家属进行康复、护理知识培训。全年培训残疾人和家属1674人,接受各种康复服务的残疾人达到7581人次。

区残联康复专业部门深入街道、社区开展调研,有针对性地在全区149个社区配发轮椅、助行器等8大类1192件辅助器具,并建立了社区辅助站,满足了轻度残疾人的临时需求。还采取“请进来”的办法,与中残联辅具供应中心合作,在我区海特广场举办了为期两天的辅助器具展示活动,3000余名残疾人及社区居民到现场体验、观摩、检测、适配,为拓展辅具工作进行有益的探索。

为了落实康复政策,保障康复工作服务到位,区残联开展了0~16周岁残疾儿童少年康复需求调查和康复训练评估工作。经过评估,目前在市、区康复机构进行康复训练的儿童有60人,区残联为他们支付康复救助资金33万元。

## 创新救助强保障

2013年12月11日,区残联理事长高春玲、副理事长张洪燕和街道残联领导一起来

到金顶街街道肢体残疾人梅某家中,将5000元救助款送到她手上,鼓励其自强不息,战胜病魔。

2013年助残日期间,区政协副主席刘建国带头和区政协社法民宗委等界别活动小组、民族宗教界别活动小组代表和区佛教协会向区残联捐款11.8万元。为真正将钱用到残疾人身上,区残

联制定了《石景山区残联捐赠资金使用暂行办法》,保证这些资金在使用上公开、透明。当了解到金顶街等街道5户残疾人的困难后,高春玲理事长亲自将这些救助款送到5户残疾人家中。据悉,全年共走访慰问残疾人6500户,发放救助款1000余万元。

## 创新品牌文体丰

2013年12月12日,八角街道残疾人同梦艺术社成立。“残疾人同梦艺术社”不只是区残联2013年创新文化品牌,同时也是不断丰富残疾人精神文化生活的一个缩影。

区残联从“活动有载体,健身在社区”出发,以示范残疾人温馨家园为阵地,在全区成立了古城街道“追梦艺术团”、金顶街街道“海燕艺术团”等10支残疾人艺术团队,实现了我区“一街道一品牌,一街道一团队”的文化工作目标,形成了以区残疾人合唱团为基础,区男女声合唱队为纽带,带动各街道不同文艺团队发展的格局。

“体育进社区,体育进家庭”活动,让不能走出家门的重度残疾人坐在轮椅上一样可以得到锻炼;举办的残疾人瑜伽小教员培训班,

使更多的残疾人走出家门,参与到群众体育活动中来;举办的石景山区第十届残疾人运动会,近1000名残疾人参加了比赛。

## 创新服务促发展

2013年10月10日,区残联举办了“我的梦·中国梦”大型主题宣讲活动,5名残疾人和一名健全人依次登上讲台,他们感人至深的事迹和精彩的寻梦、追梦和圆梦的历程及奋斗精神赢得全场的热烈掌声。

为引导广大残疾朋友、广大残疾人工作者认真学习和理解习近平总书记对“中国梦”的阐释,区残联在全区残疾人中开展了“我的梦·中国梦”征文活动,征集文章61篇,推选出6篇具有代表性的作品开展宣讲活动,并将这些文章编辑成册,出版了《我多彩的梦》一书。

为了加大帮扶残疾人力度,区残联成立石景山区扶残助残志愿者协会,成为我区第19支志愿者队伍,纳入区社工委统一管理;同时,建立了志愿者数据库,对志愿者实行实名制管理。在帮扶工作中,区残联与苏宁云商有限公司石景山八角店的志愿者队伍联合开展的“关爱残疾人,情暖石景山”活动,为残疾人提供了免费清洗空调等服务;与区教委、团区委一起组织培智学校教师、北方工业大学学生为13名残疾儿童开展送教上门服务,帮助残疾儿童少年在家中康复训练、学习文化知识。

在夯实残疾人工作基础上,争取区委区政府的大力支持,成立了区残疾人康复中心,为残疾人康复中心大楼建设奠定了组织基础。同时,加强了对残疾人服务类社会组织指导和管理,制定了《进一步培育和规范管理残疾人社会组织规划》,建立了社会组织基础台账,与区财政局、区国税、地税局等部门联合,为我区残疾人社会组织办理了非营利组织免税资格。

刘会生 袁东升

## 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,多饮水,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

## 泡温泉的“三大纪律八项注意”

### 三大纪律

#### 一、有特殊疾病的人不能泡

癌症患者、结核病患者不宜洗温泉,这两类患者洗温泉后有可能诱发病灶转移;严重皮肤病患者不宜洗温泉,因为有可能引起交叉感染;心血管疾病患者,要在医师的建议和观察下洗温泉;糖尿病患者不能洗过热的温泉,温度过高会加快新陈代谢,加重糖尿病人身体负担;孕妇妊娠初期与临产期,女性月经期或身上有伤口者不宜洗温泉;年纪大和体质弱的人,洗温泉的时候最好有人看护。

#### 二、时间不能过长

洗温泉要记住一个原则:温度与时间成反比。一般一次浸泡5~10分钟;水温低的温泉,一次可泡20~30分钟。每天洗温泉的次数应在2~3次,不宜频繁入浴。如入浴次数过多,将会导致体力消耗过大,反而容易引起疲劳,事与愿违。

#### 三、泡完一定要用清水冲洗干净

有人认为,把温泉里的物质成分留在皮肤上对身体有好处,其实不然。因为如果遇到像硫酸或碱性成分浓度高的温泉,不冲干净或擦干,待水分蒸发后,留在皮肤上的这些物质,浓度就会增加数十倍,对皮肤的刺激很大。冲洗时不要用含皂清洁用品,冲洗水温要低一点,最后擦干,随即在脸部和全身抹乳液保湿,锁住皮肤水分。洗澡时不要用力搓,尤其是腋下、胯部、肚脐周围、四肢的皮肤皱褶处。

### 八项注意

一、进入温泉之前,要先用小水桶取少量

温泉水浇在身上,让身体适应水温后再进入浴池浸泡,这样可避免骤然血压降低和贫血引起的头晕。

二、长途旅行后不要马上洗温泉,先要适当休息。空腹时和饭后应避免洗温泉,以免引起贫血和消化不良,空腹有可能引起虚脱。要避免酒后入浴,饮酒后入浴最容易引发心脏或血管系统急症。

三、老人、皮肤干燥或有冬季皮肤发痒问题的人,泡温泉时间不宜太久。要记得喝水补充因体温升高流失的水分。

四、洗温泉前不要做剧烈运动。运动后心跳加快、血流加速,加上温泉的热度作用,对身体并不好;运动后,最好先休息10~20分钟再洗温泉。

五、按摩配合。适当的穴位按摩会加强温泉的保健功效,对一些疾病有明显的治疗作用。

六、出浴后要穿好浴衣回房间休息,注意不要着凉,应适当饮水或喝些饮料,以补充损失的水分。

七、女性泡温泉时间不宜过长,否则容易使阴道中正常的酸碱度与益菌生态受破坏,阴道容易受感染而发痒。

八、如果感觉口干、胸闷,就上池边歇一歇,做些舒展的体操,再喝水补充水分。有些人喜欢让全身泡得通红,这就尤其需要注意观察是否出现心跳加速、呼吸困难等现象,避免发生危险。

区疾控中心 周蕊蕾 供稿