

### 八大处今春首办庙会

# “温太医”亲授皇家礼仪



家寺庙园林,与宫廷轶事颇有渊源。乾隆和康熙皇帝曾数次来园,与香界寺高僧谈经论法。时至今日,还依然流传着“海岫和尚施法”、“乾隆和香妃”的传说。2014年新年,八大处公园将举办新

春祈福庙会,农历正月初一至十五,“皇帝”将在“皇后”和“宫女”、“太监”的陪同下,在公园内登山、品茗、祈福,与民同乐,共创和谐。

“屈膝,转身……”张晓龙认真地讲解、示范,“皇帝”、“皇后”更是投入地学习。张晓龙表示:尽管“皇帝游山”是八大处新春庙会中的一项活动,但还是希望能够让百姓享受娱乐的同时,看到当年皇家的真正情景,回到那个时代,身临其境地去感受历史的气息。

八大处公园副主任遆根龙介绍:今年庙会景观大气,活动丰富。为了使每一项活动都能尽量做到完美,我们特别邀请了张晓龙老师来教大家宫廷礼仪。作为中国中央戏剧学院副教授,张晓龙主要担任古代礼仪部分的教学。他曾指导过多部电影、电视的礼仪,除《后宫甄嬛传》外,还有大家熟悉的《孔子》、《满城尽带黄金甲》、《赤壁》、《汉宫·美人心计》等等。这次将他请来,为我们现场指导皇家礼仪,就是要使我们自己的表演尽善尽美。



李俐

### 感受科技魅力 同筑科普梦想



本报讯(通讯员薛娜 刘春霖)近日,区科协机关全体干部职工来到国家博物馆,参观学习了中国科协主办的主题为“科技梦·中国梦”的中国现代科学家主题展览。此次活动是一次真正的爱国教育,让科协全体人员得到了一次灵魂的洗礼,为加强科协机关建设注入活性剂。我国近现代卓越的科学家精神无不感动着每一位参观者。

整个展览以时间为轴,呈现了在不同历史时期我国科技工作者的奋斗历程,通过“让现代科学扎根中国”、“动荡岁月中的科教人生”、“新中国、新科学”、“在科学的春天里”和“走进新世纪”等篇章,运用个性化、可视化的生动资料展现了中国科学家群体的风骨和精神,以及他们在各个历史时期为国家和民族所作出的艰苦努力和卓越贡献。

经过参观学习,大家对我国科技的发展历程及现状有了比较深入的了解,同时也体会到科技强国的精髓。一个国家唯有科技高速发展,才能够国富民强、民族振兴。此次活动让参观人员对党的十八大及十八届三中全会精神有了更新的认识,大家纷纷表示在祖国科技高速发展的今天,一定以“科技梦·中国梦”为自己的最高奋斗目标,做好实际工作,认真地钻研业务,为我国的科普事业作出更大贡献。



### 创新妇女组织建设 强化社会管理与服务

## 区妇联开创妇女工作社会化新格局

十八届三中全会要求我们要激发社会组织活力,发挥枢纽型社会组织的作用,强化对妇女儿童领域社会组织的服务和管理。我们要以开拓创新的精神,摸索新的工作方法,探索新的工作路径,采取新的工作举措,取得新的工作进展。我们要将创新精神引入妇联社会组织管理和建设中来,切实发挥枢纽型社会组织作用,整合资源,开拓创新,在社会管理工作中发挥妇联组织的优势和独特作用,服务地区妇女群众。

#### 一、民间妇女组织是我区服务妇女的新生力量

通过对区内妇女工作领域社会组织进行摸底,完善区妇联社会组织信息化管理系统。目前,我区在市妇联社会管理系统备案社会组织18家。这些民间妇女组织具有多样性的特点,并呈现出鲜明的时代特色。民间妇女组织的发展是妇女群体不断分化、利益需求日益多样化的客观需要,是我国

经济体制变革、社会结构变动的必然产物,已经成为服务妇女群众的新生力量。在加强和创新社会管理的大背景下,民间妇女组织必将迎来新的发展。

#### 二、动员社会力量参与,推动妇女自我管理、自我服务、自我发展

鼓励广大妇女积极参与社会管理和建设,创造更多公众参与机会,提高我区妇女管理社会事务的参与度,充分发挥妇女群众参与社会管理的基础作用。坚持以妇联现有工作队伍为核心,充分调动社会各方面的积极性,主动吸纳各种专业人才进入妇女工作领域,努力扩大妇女社会工作者队伍,不断壮大兼职妇女工作者和巾帼志愿者队伍、维权五管队伍,形成一支结构合理、素质优良的妇女社会工作队伍。

#### 三、运用项目化运作手段,建立社会化公共服务机制

区妇联发挥枢纽型社会组织作用,围绕区委区政府中心

工作,立足自身实际,整合社会资源,不断探索项目化运作模式。2011年以来,我们争取市、区政府购买社会组织服务项目五项、争取资金共36万元,用于服务贫困母亲、流动妇女儿童、失独家庭等。通过实施项目运作,取得了很好的成效,推进了妇女事业的创新发展,创造了良好的社会效益。今后,我们要积极承接服务项目,建立社会化公共服务机制。充分利用政府赋予的各种资源和手段,逐步承接一些由政府转移出来的与女性和家庭有关的服务项目,通过健全项目化运作机制,努力扩大公共服务供给,提高服务质量,力求在政府委托、妇女需要、市场缺口、妇联所能的结合点上,促进公共服务社会化、专业化、市场化。

总之,在新的形势下,我们要提高创

新社会管理与服务的认识高度,通过改革社会组织管理制度、创新政府购买社会服务方式、创新妇联组织与民间妇女组织的合作方式,把一切有利于妇女解放与发展、有志于为妇女儿童服务的力量联合起来,引导各类妇女组织加强合作、资源整合、优势互补、互利共赢。

丁玲



## 长期低头玩手机 当心引起颈椎病

低头玩手机、平板电脑等电子设备,已成为大部分年轻人的生活习惯。不少人表示都会习惯性的浏览一下网上信息、看看新闻等。

对此,北京长庚医院骨科专家表示,长期低头玩手机可能引起腱鞘炎、颈椎退变等疾病。腱鞘是套在肌腱外面的双层套管样密闭的滑膜管,具有固定、保护和润滑肌腱、使其免受摩擦或压迫的作用。而肌腱长期在此过度摩擦,即可发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症,甚至是颈椎病。一些需要长期重复劳损关节的职业如打字员、器乐演奏家、货物搬运或需要长时间电脑操作等行业的人更加要注意。

专家说,颈椎退变,虽然是每个人随年龄增长都不可避免的情况,但因为长期低头玩手机等不良生活习惯,可能会使颈椎退变提前到来,甚至发展成严重的疾病。

#### 半躺姿势最伤腰 警惕腰椎间盘突出

如今,年轻人工作繁忙,下班后最惬意的事莫过于半躺在床上或沙发上玩手机、看书。然而,半

卧位时,腰椎会因缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。

腰椎有正常的生理曲度,正常情况下,腰椎的受力点一般在腰4、5和骶1位置。半卧位时,后腰悬空,腰椎处于折角状态,又没有支撑,上半身的重量全压到了腰椎这一个受力点上。站立时,腰背部的肌肉、韧带会帮助腰椎支撑重量,但半卧位时肌肉、韧带处于松弛状态,失去原有的固定作用,脊柱出现变形,生理曲度变直,久而久之会造成连接腰椎的椎间盘膨出。

**专家建议:**年轻人不要把身体当消耗品,要从年轻时就爱护自己的身体,保护好你的颈腰椎。平时我们可以从一些生活细节方面预防:生活中选用合适的枕头、鞋子;办公室上班族要调整坐姿,用合适的靠垫;加强锻炼,适当运动;切忌长时间低头玩电脑、手机等电子产品。在低头时间较长后,应适时调整姿势,适当做一些颈部、腰部的按摩,缓解韧带损伤等。

北京长庚医院健康教育知识普及

### 各抒己见

## 如何完善发展中国社会道德体系

近来,我们一直在讨论一个看似简单不能再简单的问题,即“老人摔倒,要不要扶?”对于数千年的孔孟之道而言,这根本不是一个问题。因为人类的多数行为出自本能或情感,根本不需要任何理性的思考。

为什么中国社会要讨论这样一个不需讨论的基本问题?因为中国的道德体系出现了问题,我们必须诉诸人类理性。

中国是一个文明古国,素有礼仪之邦的美誉。中华民族有着崇德向善的优良传统。然而,随着市场经济的发展,在我国经济社会深刻变革时期,我们的道德体系出现了问题。市场经济的发展为社会带来了巨大财富,但同时也导致了物质主义、拜金主义和利己主义的传播扩散,于是某些人丧失了道德底线,损害公共利益,败坏社会风气。如何在发展社会主义市场经济的同时,完善中国的道德体系是我们面临的一个最为严峻的挑战。

第一,我们要找到适合道德体系发展的社会基点。这个社会基点就是经济建设、社

会建设和政治建设三者之间的力量平衡点。只有这三者协调平衡发展,才能有助于道德体系的发展和完善。

第二,我们要为道德体系的完善提供足够的制度和机制保障。我们要健全法制建设,依靠制度扬善惩恶。坚持依法治国和以德治国相结合,整治道德失范行为,解决道德领域存在的突出问题。

第三,我们要动员社会公众力量,通过自下而上的途径,发展社会道德体系。一方面,通过非政府的社会组织提供社会道德资源,弘扬社会道德力量,完善社会道德领域的建设。另一方面,通过对社会公众进行道德教育,激发公众的道德意识,提高公众的思想道德境界,形成良好的社会公共道德风尚。

市场经济的高速发展无法解决道德领域的问题,如何完善道德体系需要全社会共同努力。我们要发展有中国特色的社会主义市场经济,同时也要使我们的道德体系能够遏制市场经济的负面影响。 丁玲