

周末跳蚤市场走进社区

锻炼孩子的社会实践能力



本报讯(通讯员王蕊)为了更好的让低碳环保理念进入家庭,近日,区妇联在苹果园街道西山枫林第一社区举办了周末跳蚤市场活动。

活动现场十分热闹,毫不逊色于街头闹市,吸引了众多附近居民前来淘宝。跳蚤市场里的货品种类非常丰富:有用过的八成新的小玩具、学习用品、书籍,还有自己手工做的手链、发卡、厨房用具等物品,还有一些是批发来的学习用具、小玩具等。现场共有60多个摊位。摊主们都是住在小区的居民和一些十几岁的孩子。孩子们在爸爸妈妈的帮助下进行交易,“小鬼当家”已经成为跳蚤市场的一大亮点。他们有的大声地吆喝招

揽生意、有的有些害羞。现场除了现金交易,大家互相看到心仪的物品,还可以“物物交换”。对于这样的活动,居民们都表示非常欢迎,既增强了人们的环保节俭意识,还可以从小锻炼孩子的社会实践能力。

此次活动充分发挥了妇女在家庭生态文明建设中的作用。区妇联将把此项活动作为常态化、长期性的工作,在广大妇女和家庭中倡导绿色消费,积极参与以物易物、变废为宝的活动,携手共建天蓝、地绿、水净的美丽石景山。



区妇联开展

“女性·家庭·社会”大讲堂系列培训

本报讯(通讯员丁玲)为深入贯彻落实中国妇女十一大和北京市第十三次妇女代表大会关于大力实施“巾帼成才行动”的工作部署,区妇联深入基层调研,了解妇女群众的培训需求和兴趣,组织全区各街道开展了“女性·家庭·社会”大讲堂系列培训。

“幸福是什么?你知道和谐婚姻的奥秘吗?婚姻对女人意味着什么?和谐身心、和谐婚姻的秘笈是什么?……”这些

都是金顶街街道开展的“和谐婚姻,和谐人生”讲座的精彩内容。八角街道举办了主题为“健康养生黄金法则”公益大讲堂活动,针对亚健康、饮食不规律、不健康等话题开展互动式的讲解,通过一问一答、互相讨论等通俗易懂的方式向妇女群众讲授营养健康方面的知识。苹果园街道开展了“女性家庭生活”大讲堂等活动,为妇女群众讲解了一些与生活息息相关的法律知识,重点讲解了妇女的合法权益及

共有财产分配等热门话题,进一步地提高了妇女学法、懂法,运用法律维护自己合法权益的意识。八宝山街道开展了“合理膳食 远离疾病”讲座活动。老山街道开展了“社区法制”大讲堂活动。其他街道也开展了形式生动、寓教于乐的培训活动,让大家以轻松愉悦的心情完成培训课程。这些兼具趣味性和实用性的讲座让妇女们受益匪浅、反响强烈。

区妇联通过此次系列培训课程,引导广大妇女进一步坚定理想信念,全面提高思想道德素质、文化知识素质、职业技能素质、身心健康素质、科学教子素质,在社会生活和家庭生活中发挥独特作用,不断提升妇女、家庭的综合素质和生活质量。

市地方志办调研 我区二轮修志工作

本报讯(通讯员杜京珊)近日,市地方志办副主任张恒彬带队到我区调研二轮修志工作。

本次调研是为了了解第二轮《石景山区志》初稿的修改情况,围绕初审会后志稿修改步骤及遇到的问题进行座谈。区志办介绍志稿修改进度、提交复审计划和详细工作内容。去年8月初审会以来,第二轮《石景山区志》经历了修改、主编统稿、再修改三个阶段。编目从三十一编调整为三十四编,总字数控制在80多万字。首先,将初审会专家所提全部建议逐条梳理,共整理400余条下发至编纂人员。其次,在修改中按照面、线、点的编纂顺序,从优化篇目框架,到各章、节、目内容调整,再到资料删繁补要、精简文字量。再次,统稿时采取自上而下归拢捋顺,在微观记述重点,补充统计资料,查找交叉重复内容,章节题目重组,和对志体修改大事记等环节层层推进。

与会人员在座谈中还交流了志稿修改中已解决的问题,同时就一些志书仍存疑问题进行了研讨。

张恒彬表示:志稿修改要注意宏观把握,要站在全区角度认真审视段限内全区经济社会发展中突出的区域特征和鲜明的时代特点,这也是当前全市区县志普遍需要解决好问题。在篇目框架调整时,应注意遵循篇章的内在逻辑关系,客观反映各门类自身发展的规律。下一步还应把握好生态建设的有关内容,体现区域功能定位的情况。在入志人物把握上,应注意运用好志书人物的记述方法,坚持不为生人、领导立传,强化“以事系人”的基本方法,努力做到“既见事,又见人”。



优生优育从孕前健康检查开始

孕前优生健康检查是预防出生缺陷的关键环节,是出生缺陷一级预防的重要手段。出生缺陷也称先天异常或先天缺陷,是指胎儿出生前在母体的子宫内发生的发育异常,而非分娩损伤所致的个体形态、结构等方面的异常。它包括先天性畸形、遗传代谢性缺陷、先天性残疾(盲、聋、哑)、免疫性疾病、智力低下等。我国每年约有20~30万肉眼可见先天畸形儿出生,加上出生后数月或数年才显现出来的缺陷,每年新增加出生缺陷儿总数达80~120万,约占当年出生总人口的4~6%,其后果造成沉重的社会负担和家庭的精神痛苦。

根据国家人口计生委、财政部联合印发《国家免费孕前优生健康检查项目试点工作的通知》精神,自2012年1月1日起,石景山区人口计生委在区妇幼保健院开展免费孕前优生健康检查服务,欢迎有生育意愿的朋友积极参与。

服务对象

符合北京市计划生育政策并准备怀孕的石景山区户籍人口和流动人口(至少一方具备本地户籍或夫妻双方非本地户籍并在本地居住半年以上)

服务原则

(一)为服务对象每人次提供一次免费孕前优生健康检查。

(二)如果服务对象在接受检查后未按计划生育怀孕,或怀孕后出现流产、死胎、死产再次准备怀孕时,应根据需要在医生的指导下自费接受孕前优生健康检查。

(三)免费孕前优生健康检查应遵循科学规范和知情自愿的原则。

服务内容

- (一)宣传教育
- (二)健康体检
- (三)风险评估
- (四)咨询指导

(五)孕情监测及跟踪随访

服务流程

1.自愿申请参加石景山区免费孕前优生健康检查的育龄夫妇凭双方户口本、身份证、结婚证到户籍所在街道计生办进行资格审查。

2.符合条件的育龄夫妇,由街道计生办发给《石景山区免费孕前优生健康检查服务卡》。

3.育龄夫妇双方凭身份证和《石景山区免费孕前优生健康检查服务卡》到区妇幼保健院接受免费孕前优生健康检查。

4.区妇幼保健院依据育龄夫妇双方身份证和《石景山区免费孕前优生健康检查服务卡》核实服务对象身份,按照项目规定为服务对象提供免费孕前优生健康检查服务。

服务项目

孕前优生健康检查项目共19项:一般服务内容5项(优生健康检查、病史询问、体格检查、风险评估、咨询指导、早孕及妊娠结局跟踪随访),医学检查14项(实验室检查9项,病毒筛查等4项,影像学检查1项)。

检查须知

时间:周一至周六(节假日除外)上午8:00~11:00

地点:石景山区依翠园5号石景山区妇幼保健院

注意事项:

检查前三天宜清淡饮食,避免过度饮酒、劳累

夫妻提前三天不同房

检查前晚10点以后不再进食,次晨空腹采血

女性B超检查请多喝水,使膀胱充盈

女性应避免经期

咨询电话:石景山区

人口计生委 68843810

石景山区妇幼保健

院 68623840



老年人膝盖疼 当心骨性关节炎

老年人经常会感到膝盖疼痛,是生活中比较常见的现象之一,倘若没有得到及时治疗,关节疼痛会更加激烈。据专家调查得知,膝盖疼痛很可能是由于骨关节炎造成的,有好多病人活动受到限制,严重威胁了病人的身体健康。那么骨关节炎有哪些症状?

1.骨关节炎有全身性与局部性两类,原则上身体各个关节都可以发生骨关节炎,但全身性的以手指关节最常见,局部性的则以膝关节最多见。男性少见,以累及近端指间关节为主,都有家族遗传倾向。以女性的手指骨关节炎为例:晨起时有手指关节僵硬与疼痛,活动片刻便可好转。

2.膝关节骨关节炎可为单发性,亦可以是双侧性,仍以女性多见,往往体重超标。早期觉得膝部酸痛不适,随着疾病的进展,发现活动并不能缓解疼痛,并出现上下楼梯,下蹲与从座位上站起来都有些困难,需要用手在膝盖上撑一下才行。部分病例膝部肿得厉害,还可以抽出一些淡黄色液体。

3.骨性关节炎,是一种最常见的关节病变。骨性关节炎由组织变性及积累性劳损引起,多见于肥胖超重的中老年人,最常发病的部位是膝、手指、颈、腰椎等处,症状主要为关节疼痛、僵硬,重者可出现关节肿胀、肌肉萎缩等。

人到中年以后,膝关节的肌腱、韧带开始发生退行性改变,所以老年人常会感到膝关节发僵,活动时发出“咔嚓”的弹响声或摩擦声,在受凉或过度活动时诱发疼痛、肿胀、关节腔积液,严重的还会使老年人关节畸形,形成残疾。提前做好骨关节炎的防治是非常必要的。

1.关节炎患者不要经常使用铁锅烹饪。习惯用铁锅炒菜,类风湿关节炎病很容易旧病复发,发病后血清中的铁含量下降。

2.多食含硫的食物,如芦笋、鸡蛋、大蒜、洋葱。因为骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都要以硫为原料,同时硫也有助于钙的吸收。

3.多食含组氨酸的食物,如稻米、小麦和黑麦。也可多食含硫的食物,如大蒜、洋葱、卷心菜。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363