

## “玫瑰课堂”活动走进京源学校 为青春期少女解疑释惑

本报讯(通讯员宿凯震)十一二岁的少女步入了花季,有了自己的小心思、小秘密。近日,区妇联和京源学校共同举办“玫瑰课堂——女儿如花”主题活动,让女孩子们通过此次活动在“青春期”这个特殊时期珍惜自己。

此次活动由“青春讲座”和“温馨下午茶”两部分组成。活动中,北京市第二医院心理科医师、全国首家“青苹果”少男少女门诊创始人邓军以“健康青春期”为主题,为五六年级的女生和她们的母亲共同讲授了一堂别开生面的亲子课。家长们还领着自己的孩子一同走进彩虹门,象征着少女们在妈妈的陪伴下共同走进多彩的花季。温馨下午茶活动中,孩

子们对妈妈述说了心里话,分享了自己的小秘密,妈妈们用自己的人生经历解答了孩子们在这个特殊时期的心理困惑。

青春期的少女需要母亲的关爱和帮助。区妇联一直关注青春期女孩的健康成长,希望此次活动能让每一位参与的母亲和家庭多给女儿一些温馨和细致的关怀,了解一些女儿在青春期的生理和心理方面的知识,多掌握一些科学的教育方法,让她们在爱的阳光下绽放花蕾、吐露芬芳。



### 区妇联举行义乳文胸发放暨巧娘工作室授牌仪式

本报讯(通讯员冯玉晶)近日,区妇联在妇女儿童活动中心举行义乳文胸发放暨巧娘工作室授牌仪式,为133名乳腺癌患者发放义乳文胸,帮助癌症患者成立了“抗癌乐园巧娘工作室”,并发放2000元启动资金。市妇联发展部部长刘玲出席仪式。

仪式上,北京抗癌乐园石景山分园园长姚桂芳代表癌症患者发言,并向区妇联赠送了“关爱癌症事业,为癌症病人排忧解难”的锦旗。最后,大家一同欣赏了由癌症患者带来的精彩节目。现场气氛欢快而热烈,患者们乐观、

积极的精神面貌感染了在场的每一位来宾。

两年来,在市妇联和市妇女儿童发展基金会的大力支持下,区妇联共为265名乳腺癌患者无偿赠送义乳文胸360套,价值17万余元。同时,希望通过此类活动,广泛宣传“两癌筛查”工作的重要性,引起全社会对于女性健康的关注。此外,在敦促广大妇女注重自身健康、增强保健意识的基础上,还希望动员更多的社会力量参与到关爱癌症患者的活动中,鼓励她们勇敢地战胜病魔、走向社会。



### “早教课堂,快乐成长”活动举行 切实提高育儿水平

本报讯(通讯员孙培芳)近日,苹果园街道计生办以萃四社区的早教基地为平台,与金宝贝早教中心共同合作组织了以“早教课堂快乐成长”为主题的亲子早教活动,为了让更多的家长了解早教,将专业的早期教育理念带入社区,引导家长与宝宝积极参与相互配合活动,提高家长的育儿水平。来自各社区的20余户1~3岁婴幼儿家庭参与其中。

此次活动的内容有听音乐做游戏、婴幼儿互动舞蹈等。生动的表演充分发挥了孩子的协调能力和交往能力,孩子跳得欢快,家长配合得快乐,充分让幼儿家庭体验到集体游戏的快乐,此次活动一方面开发宝宝智力,起到寓教于乐的效果,另一方面,也实现了宝宝和父母的良好沟通,增加亲子关系。

活动结束后,街道为婴幼儿家庭赠送了幼儿看图识字、事物认知等早教书籍。家长们也交流了参与活动的感受。

### 广宁街道开展 计生政策宣传活动

本报讯(通讯员刘中玲)近日,广宁街道高井路社区在党员活动日之际,开展了“美丽广宁,幸福家庭,优质服务,和谐计生”政策宣传活动。同时发放《北京市依法实施“单独两孩”政策》宣传册、办理《生育服务证》及《独生子女父母光荣证》流程、《好孕宝典》、《男性保健知识问答》、《特扶家庭政策宣传单》等共计500余份,发放避孕安全套400多盒、宣传购物袋200多个,并对百姓提出的相关问题及相关政策进行了现场解答。



### 各抒己见

## 关注企业内部 劳动关系协商机制

完善企业内部劳动关系协商机制,有效地预防和处理劳动争议,是构建和谐劳动关系的重要方面。

从广义上说,企业内部劳动关系协调机制包括两个方面:一是员工的民主管理;二是劳动争议的协调处理。前者通过员工或员工代表的民主参与,实现企业利益和员工利益的均衡发展,达成劳动关系的正常运行;后者通过对劳动争议的预防和协调,弥合双方当事人之间的分歧,矫正劳动关系的扭曲,促进劳动关系的和谐稳定。

企业缺乏内部劳动关系协调机制和民主管理体系,将造成劳动关系矛盾长期积累和社会化。从微观层面看:企业缺乏劳动关系协调机制造成企业内部劳动纠纷难以在企业内化解,往往演变成劳动争议,需要仲裁和法院解决,对企业和劳动者都造成损害。从宏观层面看:企业普遍缺乏劳动关系协调机制和民主管理体系,劳动者的利益诉求表达渠道不畅,造成劳动关系矛盾的长期积累,到一定时候就可能出现一些社会问题。

目前我国企业内部劳动关系协调方面存在的问题主要有以下几点:缺乏有效的引导机制、调解组织未建立或未发挥作用、协商调解过于形式化、制度建设不够规范、重视程度不够等。对此提出以下建议:

#### 第一,健全企业调解组织结构

建立劳动争议调解组织,开展劳资沟通、咨询,讨论劳资间问题;参与协调履行劳动合同,解决集体合同、执行企业(行业)劳动规章制度等方面出现的问题;参与研究涉及劳动者切身利益的重大方案,协助企业(行业)建立劳动争议预防、预警机制。

#### 第二,建立劳资对话的沟通机制

规范企业用工,关注员工诉求,畅通对话沟通渠道,注重企业内部劳资沟通,加强调解和协商工作,加强对员工的心理疏导,力争将劳动争议化解在企业内部。尽量将争议解决在萌芽状态,减少争议发生的数量。

#### 第三,强化企业的社会责任意识

目前我国企业相对于发达国家普遍缺少社会责任意识,开展社会责任活动的情况并不理想。为了企业和行业的长远发展,企业要制定实施本企业社会责任守则,定期向社会公布关于企业社会责任活动的开展情况。企业在考虑经济效益的同时,考虑社会责任和社会成本。也就是说,企业要注重自己的经营决策和行为对社会的长期和短期的影响。

总之,在企业内部劳动关系协调方面,我们要注意以下几点:注重企业内部劳资沟通,完善民主管理制度、建立劳动关系协调的组织和制度、建立多部门协调制度、重视预防将争议化解在企业内部、关注员工利益诉求等。 丁玲

## 天气转凉,警惕腰突症“报到”

近来,天气渐凉。许多腰椎病患者旧病复发,出现了扎堆就医的现象。

北京长庚医院骨科医生表示,天气转凉,血运较差的关节很难适应,因此出现腰腿痛症状的人就较多。而寒冷或潮湿可引起腰部小血管收缩、肌肉痉挛,使椎间盘的压力增加,从而导致腰部疼痛、四肢麻木,甚至是腰椎间盘突出。

医生说,一般人腰受凉了可能只会疼两、三天,但是对于腰椎间盘突出患者来说,寒冷或潮湿引起的小血管收缩、肌肉痉挛,可直接导致病情加重。尤其是中老年人,本来就存在骨关节的退行性病变,加上气血不足、缺钙等因素,天气一转凉,就可能发生腰部疼痛、四肢麻木等病症,甚至会诱发腰椎间盘突出症。轻者表现为腰部酸胀,容易闪腰;严重者可能出现下肢麻木或酸痛,甚至走路和睡觉都会受到影响。

#### 扭腰倒走可防腰椎病

人到了30岁以后椎间盘开始退化,退化的椎间盘加上腰部筋膜、肌肉、韧带的损伤或长期劳损就可能患上腰椎间盘突出症。

医生介绍说,由于腰部外伤、长期劳累、用力不协调、姿势不当等原因,还会导致部分中老年人发生椎间盘组织退变、损伤、纤维环破裂、髓核组织被挤出等情况,这些情况的出现很容易压迫神经,使患者出现腿沉、无力、发凉、抽筋等病症。

那么我们该怎样预防腰椎病呢?医生告诉我们,要想保护好我们的腰椎,除了在生活中要保持正确的腰部姿势、防止腰部受凉、疲劳以外,还要进行适当的运动锻炼。平时可在早晚餐半个小时后进行运动如:身体直立,腰部先按顺时针方向旋转50次,再按逆时针方向旋转50次;也可选择在平地上倒走30~50米,每天坚持倒走,有平衡腰椎、松弛腰肌的作用。

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363