

# 八大处公园举办职工运动会



本报讯(通讯员王方丝)为认真贯彻落实习近平总书记关于体育工作的系列讲话精神,不断增强全民健身意识,提高全民健康素质,八大处公园于11月14日上午,在新游客中心组织职工开展了趣味运动会。

“发展体育运动,增强人民体质”,八大处公园主任、党总支书记刘云清在活动前讲话,希望通过此次运动会丰富职工文体活动,增强广大干部职工的向心力及凝聚力,在公园中营造浓厚的体育

氛围,增强大众的体育健身意识,让大家在体育运动中强筋骨、增知识、调感情、强意志,增进身心健康。

本次运动会设置了乒乓球接力赛、背球接力赛、抛绣球、足式保龄球等深受职工喜爱的活动项目。比赛过程中,整个赛场上龙腾虎跃,加油助威声此起彼伏,选手们表现精彩,职工们积极参赛,在竞争的同时,突出展现了活动的健身性、娱乐性和趣味性。一位年轻职工在领奖时高兴地说:“在公园淡季游客较少、工作量小的时候多举办一些这样的娱乐健身活动真好,平时工作压力大,常坐在电脑前很少运动,这样的活动能让身心得到各方面的锻炼,增强我们的体质,使我们能以更好的状态和体能投入到今后防火育林等工作中去,非常有意。”

此次活动的开展既让广大职工得到了锻炼,缓解了工作压力,又加强了职工之间的交流与合作,充分体现出“我参与、我健康、我快乐”的绿色健康理念,让

职工们在尽情享受运动带来快乐的同时,极大地激发出爱岗敬业、勇于奉献的工作热情,为公园工作注入活力。习近平总书记在体育工作的重要论述中强调:“体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展,丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展,激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面,都有着不可替代的重要作用。”加大力度开展全民健身活动,是我们的使命和责任。公园党总支副书记、工会主席李常青介绍说,今后公园将每天按时在工间时间组织职工开展健身操、登山、太极拳培训、运动会等各种形式的健身活动。通过开展一系列贴近生活、丰富多彩的体育健身活动,形成崇尚健身、参与健身、追求健康文明生活方式的良好环境和氛围,为建设体育强国、实现中国梦作出贡献。



## 妇女权益法相关知识(一)

为了贯彻落实党的十八届四中全会作出的《中共中央关于全面推进依法治国若干重大问题的决定》和习近平总书记重要讲话精神,区妇联将进一步加大法制宣传教育力度,加强妇女法律维权意识,提高妇女维权能力、营造依法保障妇女儿童权益的社会氛围。将“12·4”法制宣传日作为宣传契机,特意制作了与妇女群众权益相关的系列法制宣传栏目,将针对不同主题陆续刊登。

### 1、《宪法》中有关妇女婚姻权利义务的规定

《宪法》第四十九条规定:婚姻、家庭、母亲和儿童受国家的保护,夫妻双方有实行计划生育的义务,成年子女有赡

养扶助父母义务,禁止破坏婚姻自由,禁止虐待老人、妇女和儿童。

### 2、《妇女权益保障法》中有关妇女婚姻权益的规定

婚姻家庭权益,是具有特定亲属身份的婚姻双方和其他家庭成员依法享有的人身权利、财产权利以及由此而产生的合法利益的总称。我国婚姻法对夫妻、父母子女、祖孙、兄弟姐妹的婚姻家庭权益有集中、系统的规定。婚姻家庭权益的享有不因性别而异,夫与妻、男性与女性家庭成员的法律地位都是平等的。修改后的妇女权益保障法第七章中(第43条至51条),对保障妇女家庭权益做了若干具有实际针对性的规定。

妇女权益保障法规定的婚姻家庭权益,具体包括以下几个方面的内容:①关于保障妇女享有与男子平等的婚姻家庭权利的原则性规定;②妇女的婚姻自主权;③为了保护孕、产妇女身心健康在一定期限内限制男方的离婚请求权;④禁止对妇女实施家庭暴力;⑤女方对夫妻共同财产享有与其配偶平等的权利;⑥离婚时在住房问题上对女方的保护;⑦母亲对未成年子女的监护权;⑧在法定情形下照顾女方抚养子女的合法要求;⑨保障妇女的生育权和生殖健康。



### 3、《婚姻法》的基本原则是什么

基本原则是我国婚姻家庭制度的核心,贯彻整个婚姻法,是婚姻法所有规定包括婚姻立法的指导思想和准则。婚姻法的各章各条都体现了基本原则的要求和精神。

婚姻法的五项原则是:婚姻自由,一夫一妻,男女平等,保护妇女、儿童、老人的合法权益,实行计划生育。

邓国花

## 北京区县年鉴业务交流会召开

本报讯(通讯员杜京珊)近日,应区县年鉴编纂单位的要求,北京年鉴社在北京市方志馆组织召开了区县年鉴业务交流会。市地方志办副主任张恒彬出席会议。来自13个区县志办的年鉴工作主管领导、年鉴编纂人员及市地方志办年鉴指导处、北京年鉴社的业务人员共31人参加会议。会上,区地方志办公室围绕近几年在年鉴工作上的创新思路和做法,系统详细

介绍了《北京石景山年鉴》升级改版的具体情况。与会人员结合我区年鉴工作谈了各自的体会及关于提高本区年鉴质量的建议,并就年鉴编纂工作中遇到的共性和个性问题进行了交流讨论。

业务交流活动增强了各区县年鉴编纂单位之间的相互学习和沟通,对做好年鉴工作起到了推动和促进作用,受到了参会人员的一致好评。

## 《北京石景山年鉴(2013)》获奖

本报讯(通讯员杜京珊)近日,由北京市地方志编纂委员会办公室和北京地方志学会年鉴工作委员会主办的首届北京市年鉴综合质量评比活动,在坚持公开、公平、公正原则基础上,经过参评单位自查,专家初评、复评、终审程序,已圆满结束。《北京石景山年鉴(2013)》在本次评比中荣获一等奖。

区志办始终坚信年鉴是基础文化建设的排头兵,编好年鉴既可以及时积累基础性资料,又可以培养一批地情专家。参加评比是为了促进年鉴工作,评奖过程实际上是自我审视和相互学习的过程,通过

评比工作确实提高了我区年鉴的质量。明年,除了对政治、经济、文化与社会四大类内容系统规划外,区志办还将把握好生态建设的有关内容,紧紧围绕“全面深度转型 高端绿色发展”的主题,体现区域功能定位的情况,为构建高端普惠的文化生活体系作出具体贡献。区志办将保持优势、特色工作,完善不足之处,提供经验做法,在今后的工作取得更大的成绩。



## 废弃泳池变身文化广场

### 法海寺地区新增健身好去处

本报讯(通讯员于婷婷)“这地方是新修的,以前是个废弃的泳池,一下大雨就蓄满了水,现在填平了,还做了绿化,环境改善了,还多了个锻炼的地方。”刚刚打完太极拳的王大爷说。

法海寺森林公园因其林木丰富,空气新鲜,每天都有不少附近的居民到这里爬山、晨练。为了给百姓提供一个舒适的娱乐休闲环境,充分利用有限的环境资源,公园管理中心本着为游客和群众服务的宗旨,积极争取资金对法海寺森林公园内的设施进行改造提升,将废弃的游泳池填土整铺和绿化改造,经过近半年的施工,法海寺森林公园文化广场已于近期正式交付使用。改造后文化广场约2800平方米,初步配备路椅40个,垃圾箱20个,指示牌48个,宣传栏4组,宽阔整洁的广场深受居民喜爱。

另据了解,公园管理中心今年加强重点项目和基础设施的建设,截至目前共完成新建、公园基础设施和公园绿化景观改造提升、配合建设项目近20项。包括了北京国际雕塑公园群众文化广场、法海寺森林公园群众文化广场建设;北京国际雕塑公园和古城公园科普宣传园建设;老山城市休闲公园瞭望台、观景台地面改造;北京国际雕塑公园、法海寺森林公园、老山城市休闲公园、八角雕塑公园、古城公园基础设施和绿化景观改造提升工程,稳步推进法海寺森林公园森林消防监控·调度·指挥中心系统项目建设等。同时,协助配合完成老山城市休闲公园小轮车道和体育健身步道建设、世界旅游城市联合会总部基地项目建设等。



## 骨关节炎的症状与预防

近年来随着我国老龄化的日趋推进,越来越多的人受到骨关节炎的困扰,那么骨关节炎都有哪些症状,生活中该怎么预防呢?我们请长庚医院的骨科医生为大家做了详细的分析。

### 骨关节炎的症状

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。

2、膝关节骨关节炎一般在进入中年后会出现症状。当从坐位起立行走时觉得膝部酸痛不适,走了一段时间后症状消失,这是早期膝骨关节炎的临床表现。随着疾病的进展,会出现上下楼梯、下蹲困难、膝部肿胀等症状。

3、骨性关节炎是一种最常见的关节病变。主要是手的远端、近端指间关节、膝、肘和肩关节以及脊柱关节容易受累,而腕、踝关节则较少发病。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,症状主要是关节疼痛、僵硬等,重者可出现

### 骨关节炎的预防

(1) 应尽早了解关节炎的警示体征。如疼痛、关节僵直、有时发生肿胀、关节活动困难等。

(2) 保持适当的体重。如果过于肥胖应请医生制定减肥计划。

(3) 注意保护关节。要避免因事故或过度使用关节而引起关节损伤,导致骨关节炎发生。

(4) 运动。有规律的锻炼和活动有助于骨骼强壮及骨骼、肌肉和关节的健康。

(5) 注意合理饮食以及其它健康的生活方式。

(6) 原发性骨关节炎都发生在中年以后,而继发性可以发生于年轻人。能产生继发性的原因很多,但最常见的是外伤后引起的创伤性骨关节炎与髌臼发育不良而引起的继发性骨关节炎。髌臼发育不良多见于女性,它是一种先天性发育异常所致。这种病例往往在成年时发病,早些发现髌臼发育不良而及时纠正可以防止或减轻继发性骨关节炎的发病。

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363