

## 温馨插花培训 为失独老人装点生活



本报讯(通讯员彭慧)近日,苹果园街道计生协为辖区失独老人举办了一场主题为“幸福花

艺,装点生活”的插花培训活动。此次活动是街道计生协为关爱失独老人推出的“点亮温馨之灯,传递计生之爱”系列项目活动中的重点活动。

活动现场,20名失独老人在指导老师的带领下,通过示范讲解、手把手传授在短时间内基本掌握了插花的基本知识和技巧。期间,大家互相交流,心情舒畅,一簇簇各具形态、色彩的

插花逐渐展现出来,大家相互欣赏着,谈论着,一个个眉间流露出了成功的喜悦。活动的开展,让失独老人不再感觉孤单无助。在社区的大家庭中,他们得到了帮助与慰藉,鲜活的艺术正在吹散心中的阴霾。失独老人们觉得参加社区活动,不仅能学到知识,还能了解社区里的各种新鲜事物,不再闷在自己的小圈子里,开拓了大家的眼界,提升

了大家的文化修养,再一次融入到社区亲切和睦的大家庭之中。

据了解,苹果园计生协“点亮温馨之灯,传递计生之爱”项目2015年将继续为失独老人推出京郊“一日游”、主题电影周、亲情生日会、趣味运动会等系列服务活动。



### 常见职业病的形成与防治(连载)

## 坐姿类职业病的形成与防治

### 颈椎病

颈椎病是一种常见病,是指颈椎间盘退行性改变、颈椎骨质增生以及颈部损伤等引起颈段脊柱内外平衡失调、刺激或压迫颈部神经、血管而产生一系列症状。主要症状是颈部和背部的功能障碍和疼痛,表现为颈部、肩部、上肢麻木和头晕。

### 1.致病原因

主要因为长时间伏案劳作,使颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位,不仅使颈椎间盘内的压力增高,而且也使颈部肌肉长期处于非协调受力状态。颈部的肌肉细长而不丰厚,易受牵拉劳损,椎体前缘相互磨损、增生,再加上扭转、侧屈过度,进一步导致损伤而引起各种病变。

### 2.运动预防

- (1)在工作(劳动)中应经常做几秒钟的抬头,活动活动颈部。
- (2)加强头颈部的活动,如颈部旋转或侧摆运动等。
- (3)在业余活动中要重视颈部的活动。
- (4)此外,应加强颈肩部肌群力量和柔韧性练习。

### 久坐成疾

久坐的状态下肌肉得不到活动,腰椎、骨盆长时间承受全身的重量,容易导致椎间盘组织弹性减退和脊柱骨质增生,从而出现腰酸背痛的症状。此外,久坐还会增加患糖尿病、肥胖和心脏病的几率。

### 亲子公益活动

## 把感恩的种子播撒在孩子心中

本报讯(通讯员张晓煜)近日,八角街道计生办与石景山区三色幼儿园共同举办了以“感恩你我,真情成长”为主题的公益活动。

活动在孩子们的答题中拉开帷幕。在游戏环节中,小朋友帮助爸爸妈妈穿衣服,并从中体会平时爸爸妈妈照顾自己的辛苦,从而懂得感恩父母。看了小朋友出色的表现,父母们露出了幸福的笑容。尤其是组织孩子聆听老师讲《爸爸的吻》的故事时,温馨感人的故事唤醒了孩子心中对爸爸妈妈、老师和朋友的感谢。

活动期间,老师还教会孩子手工

制作火鸡头饰,小朋友玩得很开心,家长看着也很高兴。心存感恩,快乐成长,活动在孩子们为爸爸妈妈系上蓝丝带的环节中结束。孩子们用自己的行动表达对爸爸妈妈的感谢,家长们也在小卡片上写上了对孩子的期望与祝福。

此次活动,将感恩元素充分融入到爱的教育之中,让孩子们亲身感受到父母之爱的伟大,也让他们在快乐游戏的同时,懂得了感恩父母、感恩老师、感恩伙伴、感恩自然、感恩社会、感恩身边的一切。把爱和感恩的种子播撒在孩子们幼小的心灵中。



## 2015年区妇联将开展六项重点工作

2015年是启动“十三五”规划推动我区妇女儿童事业实现新跨越的起步之年,也是全面推进依法治国的关键之年。区妇联将围绕建设国家级绿色转型发展示范区的目标,立足于服务妇女、发展妇女,凝聚女性力量,不断提高妇联组织建设的科学化水平,推动妇女工作创新发展。

### 一、贯彻落实党中央的工作新要求,推动妇女工作实践创新

认真贯彻落实中国妇女十一大、市第十三次妇代会精神以及中央经济工作会议提出的“认识新常态、适应新常态、引领新常态”要求,争取在服务大局中彰显新作为,充分发挥组织联系妇女群众的桥梁纽带作用。

### 二、创新“巾帼建新功、共筑中国梦”主题活动,动员妇女群众为区域发展作贡献

延伸“巾帼建功”创建领域,创新活动载体、评选机制,丰富创建内容。以纪念“三八”为契机,大力表彰“三八”红旗手及红旗集体,发挥“三八红旗手”等优秀女性的示范引领作用。扩大小额贷款的宣传,引导五类人员做好小额贷款的申领工作;继续开展好“春风行动”、家政服务员培训,促进女性创业就业。召开第二届区巧娘手工艺发展促进会会员代表大会;进一步完善巧娘手工艺发展促进会工作机制,加大对巧娘的培训力度。

### 三、坚持以家庭为阵地,培育和践行社会主义核心价值观

坚持以家庭为阵地,广泛开展社会主义核心价值观宣传教育。通过开展寻找“最美家庭”活动,推进“最美家庭”活动常态化;加强家庭文化建设,将家庭幸福、事业成功两者统一的理念引入和谐家庭创建;继续开展“节俭养德全民节约行动”,号召广大妇女、家庭为生态文明建设作贡献;开展“女性家庭社区”大讲堂活动,倡导科学、文明、健康的生活理念;加强未成年人思想道德建设工作,利用“六一”、寒暑假等时间节

点,开展“做一个有道德的人”主题实践活动;开展“家教公益行”活动,进一步促进家庭教育科学化水平。

### 四、推动妇女儿童发展规划,关注妇女儿童民生

总结“十二五”指标落实情况,完成“十二五”终期评估工作。围绕妇女儿童规划的七大领域,结合未来发展目标,科学制定“十三五”时期妇女儿童发展规划。继续实施单亲贫困母亲救助、“爱慕女童”、“实兴腾飞助学”等救助工作。继续加大法制宣传教育,开展系列普法宣传咨询活动。以平安家庭创建为主线,完善维权机制建设,健全巾帼维权队伍,采取政府购买服务的方式,成立“妇女维权律师团”,畅通维权通道,落实妇女信访代理制度。

### 五、加强妇联组织建设,夯实基层妇女工作基础

筹备召开石景山区第八次妇女代表大会,选举产生区妇联第八届执委会、常委会委员。同时指导街道妇联、社区妇联开展换届,配齐配强妇联干部队伍。加强妇联干部教育培训工作,继续大力推进“妇女之家”建设,使“妇女之家”真正成为妇联基层组织开展各项工作的重要阵地。

### 六、强化社会管理和服务工作,发挥妇联组织在社会管理中重要作用

发挥枢纽型社会组织的作用,强化对妇女儿童领域妇女社会组织的服务和管理。加强与社会组织的对接工作,全面开展“益家筑梦,携手成长”项目。深入推进妇女儿童专业社会服务,加强与专业社会机构的合作,进一步提升“妇女之家”社会服务的专业化水平。加强巾帼志愿服务体系建设,进一步深化巾帼志愿服务品牌。 丁玲



## 拇外翻引发的并发症有哪些

长庚医院骨科专家介绍,拇趾外翻是指脚拇趾向外偏斜,超过了正常的角度。

从其发病原因来看,大约有50%的拇趾外翻者有家族遗传史,这部分人从年轻时就表现为拇外翻畸形,随着年龄的增长,时间的推移,拇外翻的程度会越来越严重,随之而来的是严重的并发症:

1、随拇趾外翻程度的加重,第1跖骨头处受挤压、摩擦加重,局部滑囊增厚,骨赘增生形成大骨拐,前脚明显变宽。

2、由于长期摩擦,第一跖骨头内侧软组织增长、肥厚,局部产生无菌性炎症形成滑囊炎(临床上称为“拇囊炎”),并出现严重的疼痛,而影响行走。

3、由于拇趾向外侧偏斜,将第2趾背起,其余足趾受到来自鞋外侧的挤压,造成2-4足趾像鸡爪子一样的畸形,这样足趾背侧受摩擦后,可形成鸡眼,最多见于2、4足趾背侧;同

时,由于足趾畸形,将跖骨头压低塌陷,又会在跖骨头足底部形成脚垫,这种情况常见于第2趾骨头足底部。鸡眼、脚垫会有严重疼痛,并反复发作,影响正常的生活和工作。

4、由于前足变宽,横弓塌陷,行走时或多或少会出现足外翻的情况,因而导致踝关节负重面的改变,造成踝关节的创伤性炎症,出现疼痛,甚至影响到膝关节、髌关节以至腰部。

5、由于前足变宽,横弓塌陷,足部缓冲震荡以及足部弹跳能力下降,这些人的运动能力受到严重影响。

据北京长庚医院骨科拇外翻医生指出,拇外翻作为一种疾病,虽然早期不会给人们带来太多的不适症状。但是随着年龄增长,拇外翻畸形程度的加重,会产生很多严重的并发症,如拇囊炎、爪形趾、鸡眼、脚垫等;这些并发症的发生不仅影响足部功能,而且会产生疼痛,严重影响生活和工作。所以,建议当发现有拇外翻畸形时,最好及早防治。

北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363