区卫生计生委举办“健康大讲堂”

本报讯（通讯员李宏）近日，由区卫生计生委举办的2015年“健康大讲堂”活动正式启动。“大讲堂”第一课由国家二级公共营养师钱多多在区爱家服务中心就大家最关心的营养健康内容进行讲解，全区100余名社区群众聆听讲座。

钱多多在讲课中以百姓最关心的话题——“吃”为主线，从“关心吃”说到身心健康，向大家介绍了“绿色食品”、“有机食品”的定义，总结了营养健康的十大黄金法则，教会大家吃出健康，吃出美丽。在“教你购物”环节，钱多多向大家解析了食品标签下隐藏的“猫腻”和危害、健康的食品等问题，特别是春节前夕让大家用一双“火眼金睛”去购物，明白消费、健康饮食。在最后的果汁饮料DIY环节中，钱多多用她的“揭密箱”在最短的时间内给大家制作出了市场上销售的各种口味的饮料，使听课的群众大为惊叹。一堂内容丰富，知识新颖，气氛活跃的讲座赢得了大家的掌声。

“健康大讲堂”活动是区卫生计生委根据北京市“健康北京人——全民健康促进十年行动规划”提出的总体要求，按照石景山区特点制定的全民健康行动的一个重要部分。2015年，区卫生计生委还将根据实际情况为配合我区创建北京市慢病防治示范区工作逐步开展健康“进机关、进学校、进社区、进军营、进企业、进市场”等活动，开展幼儿早教课、青春健康课、营养与健康课、心理健康课、生殖健康课、慢性病防治课等，全力打造石景山区“健康环境、健康人群、健康服务”和谐发展的区域环境。

网络版计生药具自助发放机

让居民不再“不好意思”

本报讯（通讯员蒋莉）近日，五里坨街道计生办为新成立的4个社区居委会和1个部队卫生站安装了网络版药具机自助发放机。至此，五里坨街道实现了网络版计生药具自助发放机13个社区居委会全覆盖。

网络版药具机自助发放机将在24小时全时段为广大育龄群众提供避孕药具的免费发放。以前居民获得免费避孕药具的主要途径是去社区居委会领取，不少育龄群众碍于面子问题，或自掏腰包购买或采取安全期避孕的方式，无形中增加了群众的经济负担，同时也增加了因意外怀孕给育龄妇女带来的身体伤害。网络版药具自助发放机，不会泄露个人隐私，让国家的惠民政策真正惠及广大的育龄群众。在药具机的安装过程中，吸引了过往的居民驻足观望。药具机安装好后，好奇的居民在社区居委会工作人员的指导下，拿出了居民身份证，药具机在识别居民身份成功后，避孕药具就自动发放了。居民纷纷给予肯定，说有了这个机器，以后再不用“不好意思”了，也方便多了。

网络版药具自助发放机为育龄群众提供“易得、快捷、方便”的免费领取药具的新途径，实现避孕药具自助发放机街道全覆盖，极大方便了育龄群众及流动人口的需求，全面建成全方位、开放式、多渠道、广覆盖的均等化避孕药具免费发放模式，减少了意外怀孕的发生，保障了育龄妇女的健康。

人口新瞭望

各抒己见

风雨青春献祖国

在那个硝烟弥漫、战火纷飞的年代，有这样一群可亲可敬妇女，她们没有豪言壮语，有的甚至连名字都没有留下，但是出于对革命胜利的向往和对新生活的渴望，这些柔弱的妇女坚强地担起了革命的重担，她们的激情在战火中燃烧，她们就是当年妇女救国会的成员。

妇女救国会作为中国共产党领导的妇女组织，曾经在中国革命历史进程中占据着重要地位。在烽火连天的战争年代，一批普通的乡村妇女因为共同的信仰走到了一起，为挽救危难中的祖国，作出了不可磨灭的贡献，堪称革命大军中的一支生力军。面对艰难困苦的生存环境，她们谱写了一曲曲动人的赞歌。

当年，这些妇救会干部带领村庄里的妇女姐妹做了大量的工作。一方面，她们积极参与战斗：监视敌人、传递信件、站岗放哨、除奸防特；另一方面，她们做好后方保障工作：照顾伤病员、赶制军衣军袜军鞋，及时送到前线。

我区90岁高龄的老妇救会干部王金兰，1944年参加革命，17岁入党，她的丈夫36岁就去世了，她一个人带着三个嗷嗷待哺的孩子，没日没夜拼着命地干活，毅然出色地完成了组织交给她的各项工作。她还带领全村民兵，埋地雷、打游击、抬担架，积极抵抗国民党反动派。

目前，石景山区尚健在的老妇女救国会主任共有3名，她们在抗日和解放战争中奉献了自己的青春，为人民解放事业立下功劳。在她们的精神感召之下，我们要立志追求民族振兴和国家富强。每一个中国人都应该在心底留存一份历史的记忆，让我们向着实现中国梦前进的脚步更加坚实。

丁玲

常见职业病的形成与防治（连载）

腰肌劳损

腰肌劳损又称“功能性腰痛”或“腰背肌筋膜炎”，主要是指腰骶部肌肉、筋膜等软组织慢性损伤。其主要症状为腰或腰骶部酸痛或胀痛，部分刺痛或灼痛。

1.致病原因

主要是坐位姿势，一般呈弓起背部向前微倾状态。长时间保持这种坐位姿势，腰部肌肉超负荷做功，处于持续的紧张状态，使小血管受压，供氧不足，代谢产物堆积，刺激局部而形成损伤性炎症。此外，急性腰扭伤也是导致腰肌劳损的重要原因。

2.运动预防

（1）工作时要经常变换体位，纠正不良姿势。要重视和加强腰部的活动。

（2）平时要加强腰背肌及脊椎间韧带的锻炼和保护，在进行体育活动或搬抬重物前要做好准备活动，防止突然用力使腰部扭伤。

（3）在业余体育活动中，可以每天倒走几次，每次3～5分钟。

（4）经常参加太极拳、五禽戏、健身操的锻炼。这些传统的健身方法对预防腰肌劳损很有益处。

（5）此外，应加强腰部肌群的力量和柔韧性练习。

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，仍以女性偏多见，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，活动时会发出“咔嗒”的弹响声或摩擦声，在受凉或过度活动时会诱发疼痛、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、多食含组氨基酸的食物，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