

“心灵家园”迎新春联欢会举行 特扶家庭欢聚一堂

本报讯(通讯员张晓煜)近日,八角街道举行了“心灵家园”迎新春联欢会,区卫生计生委和街道相关负责人、各社区计生专干以及特扶家庭成员近100人欢聚一堂。

联欢会上,区卫生计生委和街道负责人分别发表了热情洋溢的新年致辞,对大家一年来的辛勤付出表示诚挚的问候和深深的谢意,同时对2015年人口计生工作寄予了新的希

望。联欢会以激情欢快的舞蹈《盼团圆》拉开帷幕,点燃了全场欢乐的气氛。节目以特扶家庭成员自编自演为主,形式新颖,内容丰富,处处展示出他们蓬勃向上的精神风貌和文艺风采。其中,独唱《活出个样给自己看》、京剧沙家浜选段《军民鱼水情》、合唱《莫斯科郊外的晚上》等节目,赢得现场观众阵阵掌声。由平均年龄70多岁老年人组成的模特队表演的时装

秀《中国梦》大放异彩,老人们在舞台上伴随着优美婉转的音乐慢步走来,轻柔地展示出老年人特有的美,时装秀也自然成为了联欢会的一大亮点。此外,节目中还穿插了游戏互动环节,把现场气氛一次次推到高潮。

联欢期间,区卫生计生委和街道负责人专门为属羊的特扶家庭成员送上了礼物和祝福,让他们感受到社会大家庭

的温暖。最后,联欢会在欢快的歌伴舞《最美的歌献给妈妈》中落下帷幕。短短一个半小时的联欢活动,不仅给特扶家庭提供了展示才艺的平台,还让他们在传统节日之际感受到别样的温暖,用更加积极的心态融入人口计生活动和社区大家庭中。



区质监局“新春送温暖” 用实际行动发挥 “雪中送炭”作用



本报讯(通讯员周开国 吕嘉)近日,区质监局党总支组织开展了看望老党员、慰问困难党员活动。区质监局相关负责人带队,前往金顶街街道第五结对社区的三户困难党员家中,向他们送去党的温暖和关怀,并致以节日的问候和祝福。

每到一户,慰问人员都同困难党员促膝而坐,畅聊家常,关心困难家庭的生活现状、收入情况及生活中的实际困难,真正发挥“雪中送炭”的作用,力所能及地为他们办好事、办实事、解难事;同时还叮嘱他们要多注意身体,快乐生活。

一句句贴心话、一声声问候语,把节日的祝福送到了困难党员们的心坎上。随后,区质监局领导还给困难家庭送上了慰问金,表达对困难党员的一份惦念和关心,让他们切实感受到了党组织的温暖与关怀;同时鼓励他们要树立信心、克服困难、乐观面对生活,党和政府会时刻关心关注他们的生活状况;最后,还叮嘱随行党员及时帮助困难党员解决实际问题,尽己所能为社区和困难党员提供帮助。

《花心小丑》——不只是一个送花小丑的故事

《花心小丑》是中国国家话剧院“新人新作计划”推出的第三部作品,是国家话剧院首次大胆起用全“90后”班底创作的新作。这虽是一部独角戏,但戏里戏外却拥有不只一个“花心”的故事。

一个关注社会底层的编剧的“故事”

他是文化部优秀话剧艺术工作者,他是文联全国百名优秀中青年文艺家,他是现总政话剧团创作室主任,他是一级编剧李宝群。

李宝群说,那时候他为了写这个本子,骑着自行车跟着花店的小丑一起送花。他说,小丑虽然辛苦,被太阳晒着、被雨淋着,但他们似乎都很快乐,在街上用各种花样骑车,有时还要松把。李宝群是个真正把“艺术来源于生活”表现得淋漓尽致的人,他很多角色都是自己体验出来的。比如《矜子上的男人女人》是写煤矿的,大约有



小丑送花

天,跟他们一起喝酒,侃大山。他说自己就是平民,就是普通人,他去和他要了解的人群聊天,说心里话,然后回去创作。所以他的角色都是真实的,能打动人。

一个把握真实情感的导演的“故事”

他是第一次把“花心”搬到台前,并在2011年青年戏剧节上自导自演的中戏导演系大三学生,他是斩获全国第二届全国文华奖小剧场精品展演表演金奖、舞美设计等五项大奖的小明星,他是大导演查明哲的儿子,他是90后新锐导演查文浩(查查)。

他作为科班出身的导二代,喜欢的是有严谨导演系风格的剧本。要有人物,要反映社会性,要有真情实感,要有创新的形式感。当他看到李宝群的《小丑》的剧本,正好符合这样的风格,他便尝试了。

第一代“花心”是查查自己出演的,他说那是大三的一个暑假,对着镜子一个月,像是把自己逼到绝路的导演,效果竟是出人意料的好。“花心”重排的时候,他除了到花店去观察生活,也会偶尔真的打

电话订花,让小丑来送。他叙述一个在雨天为他们送花的小丑,衣服并不整洁,妆不是那么精致,所有的问题都被他“有意思”、“挺好的”、“真可惜”这些3个字的词给模糊了。这样一个质朴到有些木讷的人,却把花打理得很好,虽然当时下着雨,但花束的包装都没湿。查查说,那时他突然就有了一种责任感,觉得自己应该替这些人说话,把那些“挺好的”背后的话,说给大家听。

一个有思想懂妥协的主演的“故事”

他是河南省的街舞大赛冠军,2014年刚刚告别北舞音乐剧系,应届考入中国国家话剧院的幸运儿,他是2.0版“花心”的代言人单冠朝。

90年出生的单冠朝,能跳、能演,还能带动气氛,或许在他人看来,他可能还未脱去初出茅庐的锋利,可能还没有成熟稳重的气质,但他以其独特惊人的表

现力和节奏感被导演相中并独挑大梁塑造主人公“花心”。

他把表演当做玩儿,觉得大家都会表演,因为人都有那种想和别人沟通的欲望,想告诉对方一件精彩的事儿的时候,就能声情并茂,就把整件事说得很形象。说到独角戏,他认为“独角戏是演员和观众建立的一种游戏的关系,我传达给你,你再反馈回我,我们之间是有情感的交流的。”

据说新版“花心”会跳舞,因为单冠朝是音乐剧表演专业毕业,肢体表现力和节奏感是他的长项,他塑造的“花心”被称作“史上最有律动感的”小丑,而利用这一点,他也确实给“花心”带来了一些不一样的东西。

杜京珊

拇外翻的四大发展阶段

拇外翻俗称“大脚骨”,是一种常见的拇趾外侧过度倾斜的疾病,常发于女性群体。拇外翻经常伴有其余足趾的畸形,常感疼痛,且足外形差,影响美观。长庚医院骨科医院专家介绍,遗传是拇外翻的主要病因之一,经常穿高跟鞋是女性高发拇外翻的重要原因。那么拇外翻有那几大发展阶段呢?各阶段的症状表现有哪些呢?

一、拇外翻的四大发展阶段及症状

第一阶段,拇外翻可逆阶段。大拇趾外翻10度左右,虽然影响美观,但是没有疼痛感,脚掌有轻微脚茧,不会影响行走。但是穿高跟鞋会引起疼痛。

第二阶段,拇外翻挛缩阶段。大拇趾外翻约在10-20度,患者关节及韧带带有炎症,第一、第二脚趾明显挤压,脚掌明显变宽,足底脚茧明显,长时间行走易引起大拇趾关节疼痛及脚掌疼痛。

第三阶段,拇外翻严重阶段。大拇趾外翻大约在20-40度,脚趾重叠现象,横弓塌陷,出现鸡眼、脚垫、扁平足、后跟疼痛、双脚受力难平衡等现象,严重影响站立和行走。

第四阶段,大拇趾畸形阶段。大拇趾外翻超过40度,出现拇趾严重重叠,脚趾不受力,足弓塌陷,难以行走,脚掌直接承受脚趾部分压力,足底有老茧,双足严重错误负力。各关节难以协调运作,导致人体负力线改变,引起膝关节炎症腰酸背疼等,伴有拇囊炎肿现象。

二、日常保健预防

1、在日常选择皮鞋时,一定要根据自己的脚型,选择舒适的样式。特别是处在生长发育期的青少年,脚在不断地发育、长大,更不适合穿窄小的尖头鞋子。

2、避免长时间穿尖头高跟鞋,平日穿鞋应尽量选用前部较宽的鞋,尤其是在运动或需长距离行走的时候。

3、如果某些场合必须穿高跟鞋,回家后要马上换掉,并经常用热水泡脚,缓解软组织的痉挛。

4、要增加多种维生素摄入,如维生素A、B、B1、B12、C和D等。

5、当发现有拇外翻畸形时,最好及早防治,这样,不仅能够延缓拇外翻恶化的程度,并且可以有效地预防一些并发症的发生。

解读电子文件和电子档案

随着信息时代的到来,越来越多的文件使用办公软件生成,在办公自动化平台上产生和传播,形成越来越多的电子文件。在传统办公情境下,当文件失去现行效用后,就面临着归档问题,经过归档的文件就形成了档案。同理,电子文件也会面临同样的问题。为此,石景山档案局于2011年开始建立电子文件(档案)备份中心,用于对电子文件进行管理。

什么是电子文件?准确的说,电子文件是“在电脑等数字设备及环境中生成,以数码形式存储于磁带、磁盘、光盘等载体上,依赖电脑等数字设备阅读、处理,并可在通信网络上传送的文件”。

什么是电子档案?与纸质文件转变为纸质档案类似,当电子文件符合归档的要求被归档后,就形成了电子档案。

与传统的纸质文件和档案相比,电子文件和电子档案拥有着非常明显的特性,这也使得其优缺点尤为明显:

1. 电子文件、电子档案的形态是数字化的。通俗来讲,就是以数字编码形式存在的,其载体是电子设备。传统文件的载体是纸墨,脱离了纸墨就不能存在。与之对应,电子文件和档案在电子计算机中产生和处理,只能在电子设备内部存在,无论是传输还是存储,电子文件和档案都不能脱离电子设备。

2. 电子文件和档案易转移、复制和传播。

与纸质文件和档案不同,电子文件和档案与载体介质(用于数据存储的硬盘、软盘等)具有可分离的性质,就是可以很轻易地把文件和档案从一个电子设备转移或复制到另一个设备。它还可以通过网络传递给远方的一个或多个接受者,达到资源共享,使人们对电子文件进行复制、删除和修改等操作。

电子文件和档案的特点使得其具有管理和利用方便的优点。其增删都极为方便,节省了大量的人力物力等资源;还可以利用计算机网络系统进行远距离传输,方便快捷的提供利用,达到资源共享,从而提高了利用率。但也存在明显的缺点:一是人工不可识读,必须借助计算机;二是由于其很容易就能与载体介质分离,使得电子文件和档案的真实性、完整性、安全性更易被破坏。

为了保护电子文件和档案的真实性,目前最好的手段就是电子签名技术。“电子签名”就是用符号及代码组成电子密码进行签署,代替书写签名或印章。2004年8月24日,我国《电子签名法》经审议批准通过。有了法律保护,电子文件与书面文件一样具有同等法律效力。从这个意义上说,只有拥有合法电子签名的电子文件原件归档后才能形成真正的电子档案,才具有保存价值。



靳晓蕾

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363