

“吃出来的健康 青春 美丽”

健康大讲堂社区送关爱

本报讯(通讯员王旭东)近日,鲁谷社区计生办特邀国家二级公共营养师钱多多为鲁谷社区女性干部、社区工作者及计生宣传员和群众代表百余人举办了一场“吃出来的健康、青春、美丽”专题知识讲座。讲座主要围绕着饮食健康展开,使广大女性朋友对营养膳食、健康合理的搭配以及户外运动的重要性有了更多的了解和足够的重视。



钱多多以生动的语言和图文并茂的幻

灯片给大家科学详细地讲述了健康、科学合理的食方法,使各个年龄段的女性朋友们豁然开朗。健康的饮食要从不同的年龄段开始合理搭配,科学膳食。

此次讲座是鲁谷社区计生办对女性送关爱的重要举措之一。通过讲座,大家学会了营养身体、营养心灵。现场的女性朋友们普遍反映这种科学、营养、健康饮食知识讲座很有必要,不仅提高了大家的健康意识和自我保护能力,还感受到了计生干部送上的温暖。大家纷纷表示,今后要以饱满的

热情和旺盛的精力投入到工作中去,充分发挥半边天的作用,为社会发展作出更大的贡献。

讲座结束后,现场的群众还不舍离开,踊跃地向钱老师提问,钱多多耐心地与提问的妇女们进行交流,并为她们提出切实可行的解决方案,令大家在有关女性的营养健康与保健知识方面受益匪浅。钱多多声情并茂的健康讲座吸引了在场的每一位,大家



纷纷表示钱老师的讲座既精彩又切合实际,及时为大家在女性健康饮食知识普及方面上了重要一课。

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

肩周炎

肩周炎又称肩关节组织炎,这是肩周肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症,肩周炎在50岁左右的人中比较常见,女性多于男性,左侧较右侧多见,双侧同时发病者少见。

1.致病原因

主要因为肩关节是人体全身各关节中活动范围最大的关节,其关节囊较松弛,关节的稳定性大部分靠关节周围的肌肉、肌腱和韧带的力量来维持。由于肌腱本身的血液供应较差,而且随着年龄的增长会发生退行性改变。办公室工作人员由于长期伏案工作,肩部的肌肉韧带会长期处在紧张状态,加之肩关节平常活动比较频繁,周围软组织经常受到来自各方面的摩擦和挤压,故易发生慢性劳损。

2.运动预防

(1)站立:两脚同肩宽,两臂轻轻前后摆,并逐渐增大摆动幅度,每天早晚各一次,每次50~100下。

(2)提物站立:两脚同肩宽,上身向前弯,患肩周炎侧前臂向下做捞物动作,每天早晚各一次,每次30~50下。

(3)画圆圈站立:两脚同肩宽,身体不动,两臂分别由前向后画圆圈,画圆范围由小到大,每天两次,每次50~100下。

(4)按摩与被动运动:肩部按摩能起到改善血液循环、减轻肌痉挛和松解关节粘连的作用。按摩配合被动运动,可增大肩关节的活动范围。但要注意按摩的力度,手法一定要轻柔,以免症状加重。

孙麟龙

美丽在携手进取的旅途中绽放

幸福的家庭总是相似的,但对美丽的体悟和追求却不尽相同。杨敏家庭作为少数民族和汉族“混居”的五口之家,从边疆到首都,从差异到协调,有跟普通家庭一样的平凡温暖,更有在携手前行中追寻圆满的美好。

亲情,让生活甜美。“母慈子孝”、互敬互爱是中华民族的传统家庭美德。杨敏的父母提前退休来照顾家庭、无怨无悔地付出;杨敏在生活中尊敬长辈、尽心尽力地陪伴;一家五口在彼此相依中安享和绝大多数家庭一样的亲情温暖,创



造生活的甜美。

进取,让生命精彩。杨敏坚信家庭和美德不止于彼此相依,携手进取才是终极目标。她的父母全力做好后勤工作,大力支持她积极奉献,岗位建功。她努力争当标兵,在区检察院工作时荣立个人三等功、获评市检察系统十佳调研能手、被选中代表石景山区参加全市公务员风采赛,共计获得21项奖励;经遴选到市级机关后,尽快融入岗位,在全市系统演讲赛获第一名;她的爱人多次获评优秀工作者,作为领导秘书,频繁加班加点从无怨言;她的父母也不甘落后,在她的鼓励帮助下,放下机关退休的

“架子”和优越,她的妈妈从零学起,学上网、拍照,开起了小网店;她的爸爸认真准备,应聘上小区物业的工作,为居民服务。携手进取让生活更精彩,也更坚信无论年龄地点,每个人都可以追求属于自己的中国梦。

分享,让美好律动。在家庭成员的互相鼓励和陪伴下,杨敏家庭在北京的包容厚德中积极融入。她的爸妈参加了社区的模特表演、舞蹈演出等活动,参与了社区各项志愿活动、安保执勤。她报名担当社区志愿者,参加公益活动。杨敏曾多次教授社区居民广场舞,参加社

区各项活动。城市,让她们分享生活的美好;她们也让城市多了一道律动的色彩。

传承,让美丽延续。杨敏告诉4岁的女儿,家人之间是要平等和互相尊重的,人生是要积极进取的。孩子也努力着她的进取和成长,不满3岁就参加了全国少儿舞蹈展演并获二等奖,与她一起积极参加公益活动,多次到爱德敬老院进行慰问演出。在孩子心里种下了让爱延续的种子,与她一同修炼善良品质,用美丽传承美丽。 丁玲

区质监局牢固树立执法为民思想

坚持依法行政 建设法治质监

在社会主义市场经济体制改革中,法治建设的核心是服务于经济发展,质监工作要为区域经济发展保驾护航,必将法律为依据,以法规做保障。为了牢固树立执法为民的思想,不断提高监管执法的效能和水平,区质监局在2015年提出了“坚持依法行政,建设法治质监”的口号,为局依法行政工作奠定了坚实基础。

一、树立依法治国理念,提高法治保障水平

质监部门要牢固树立法治理念,积极推动《北京市地方标准管理办法》等重要管理制度的立法工作。推进行政强制、行政确认和行政收费等权力清单的构建工作,厘清行政事项,建立和完善权力清单。完善法律顾问制度,为依法决策、依法行政提供法律技术支持。进一步规范行政复议和行政诉讼工作,提高行政诉讼的应诉水平,保障和维护行政相对人的权利。

二、夯实为民服务基础,切实提升履职能力

就质监部门而言,应按照“全面履行工作职责到、着力服务区域经济发展、有效提升质监监察水平”工作要求,大力弘扬质监人“敢想、敢钻、敢拼”这种“敢”字当头“拼”字为先的精神,变压力为动力,全面推进政务公开等工作得到进一步加强。

三、规范行政执法行为,切实加强队伍建设

质监部门作为法律的执行者,要继续开展行政执法风险管理应用工作,深入研究与行政执法、案件审核等相关联的风险

隐患,提高防控执法风险的能力水平。继续加大执法工作力度,按照部署依法深入开展好“双打”和“质检利剑”等执法打假行动,严厉打击各类质量安全违法行为。逐步建立完善执法装备管理工作机制,扎实推进执法装备数据库建设,促进全系统执法车辆、移动执法终端、执法人员服装等执法装备管理工作规范运行。进一步增强法制观念,牢固树立执法为民的思想,改进管理、优化服务,不断提高监管执法的效能和水平。完善监督考评体系。实行执法公开,落实执法回访制度,将执法活动置于社会各界的监督之下。进一步完善执法责任体系。坚持“谁办案谁负责、谁签字谁负责、谁审批谁负责”原则,建立健全执法责任清单制度,切实将法律赋予的执法职责细化分解到每个执法环节。

四、紧密联系质监实际,建立防范预警机制

在实际工作中要增强自我保护意识,进一步理清职能,做到不缺位、不越位、不错位。对发现的违法违规行,属质量技术监督职责范围的要坚决予以查处;属生产领域主体责任的要在查处后强化其自律。要树立服务意识、程序意识、效率意识和危机意识。通过建立良好的法律运行机制、促进法律秩序的形成来构建安定和谐的社会环境,为质监依法办事、依法监管创造更加依法行政的社会条件,进一步增强质监系统干部职工的法治意识、法制观念,为合法行政、合理行政、程序正当、高效便民、诚实守信、权责统一提出了更高的要求。 周开国

中医“舒经复聪疗法”

生活之中,只有“耳聪目明”方能“眼观六路、耳听八方”人们若听力有问题或失聪,整天生活在无声的世界里,或耳鸣遭受噪音的无尽干扰,其痛苦可想而知,究其原因这是由于耳病患者暂时的疏忽、未能早期采取正确的治疗方法,而延迟了诊断和治疗,甚至部分患者未能重视听力保护,使疾病得以迁延,严重影响双耳的听觉功能。

中医“舒经复聪疗法”

1、中医舒经复聪,在前人大量中医临床治疗的基础上,大胆革新,保留、强化、提升祖国中药中开窍、通络、益肾、通窍、解毒、活血、聪耳等功效,有针对性地运用中药方剂,以通络解毒、养血化痰、滋阴补气、淳香开窍,辨证治疗耳聋、耳鸣。取得了令人赞叹的成绩。

2、具有行气开窍,改善内耳供血、增强耳内代谢,提高毛细胞兴奋性等,打通血液循环障碍,营养修复再生耳细胞,激活耳蜗神经,使耳部细胞得以修复再生。

3、具有活血化瘀、清除自由基、修复病变细胞,解除耳沉痛,短期即可促进变性、萎缩、坏死的听觉神经细胞修复再生,经全面规范治疗,短期内可消除耳鸣,恢复正常听力。

4、局部光波治疗耳鸣的方法,可调节血管功能,使血流加速,改善内耳血液淋

巴循;加强组织代谢,纠正内耳缺氧状况并能及时排出有害物质,促进耳蜗功能及听功能的改善与恢复。

5、磁场治疗耳聋、耳鸣是脉冲电磁场穿入患者颞颥部作用于中耳及内耳,磁场能改善局部血液循环,改善组织通透性,改善耳蜗供血,有利于恢复耳蜗的正常生理功能。

“舒经复聪疗法”特点

- ①绿色:无痛苦、无创伤;
- ②特别适合病程长,疗效差的患者;
- ③中西医结合,既有中医的精华,也有现代高技术治疗系统配合;
- ④疗效明显,特别是对于老年性耳聋、突发性耳聋、神经性耳鸣,中耳炎;
- ⑤完全采用智能化操作系统,治疗效果稳定;
- ⑥专家可根据不同的病情,制定不同的治疗方案,辩证施治。

滕秀云,毕业于北京中医学院。北京长庚医院耳鼻喉科专家,具有30多年中医临床经验,在中医治疗方面有独特的见解,对耳聋、耳鸣等耳部疾病的治疗运用中医“舒经复聪疗法”,以中医手法治疗耳聋,突发性耳鸣耳聋、老年性耳鸣耳聋、药物性耳鸣耳聋、突发性耳鸣,神经性耳鸣等耳部疾病,达到行气开窍、激活耳蜗神经,使耳部神经组织得以修复再生。成功解除大量聋耳鸣患者的痛苦,深得广大患者的信赖。

北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751

地址:地铁1号线古城站C口往前50米