

弘扬科学精神 创建“和谐家庭”

区妇联积极加强科普工作

本报讯(通讯员王蕊)2014年,区妇联以提高妇女儿童的科学素质为目标,以女性综合素质提升、家庭科普宣传为重点,根据不同层次、不同对象、不同需求,将科普工作与“和谐家庭”创建紧密结合,弘扬科学精神、与家庭教育工作深度融合,宣贯科学思想、与生态文明建设有效契合,践行科学方法、与青少年培养有机贴合,

提升科学素质,开展了多层次科普宣传教育活动,被区科普联席会办公室授予“2014年度石景山区科普工作先进集体”荣誉称号。

下一步,区妇联将继续发挥组织优势,结合妇女儿童的需求和特点,精心组织实施一系列群众性科普活动,进一步提高妇女儿童的科学素质,为推动区域持续科学发展贡献力量。



各抒己见

中小企业电子商务应用阶段性特征

中小企业是以非公有制经济为主体,多种经济形式并存的一个庞大的企业群。中小企业是振兴区域经济的支柱,是国民经济重要组成部分,是促进国民经济健康、稳定发展的重要力量。当前,中小企业电子商务应用创新已成为我国电子商务市场的主要驱动力。随着国际与国内形势的变化,我国的中小企业在应用电子商务拓展市场、降低运营成本和产业转型升级的过程中显现出一定的阶段性发展特征。

一是第三方平台应用逐步深化。随着电子商务的深入发展,需要中小企业对业务的划分更加明晰,对区域性和国际性业务更加融合化,因此中小企业为了适应电子商务业务的变化就需要借助第三方平台。在今后的发展过程

中,中小企业借助第三方信息服务平台,一方面可以专注于做好自己的产品和服务,另一方面可以促进企业信息化建设 and 应用。第三方信息服务平台拥有强大的优势,可以将中小企业的核心业务流程、客户关系管理等都延伸到所提供的信息服务平台上,使产品和服务更贴近用户需求;可以利用第三方平台提供的强大支持把上下游产业联合起来,形成更高效的战略联盟,形成新的产业价值链。

二是企业间注重纵向一体化和横向联合。从产业链和价值链的角度看,企业间更加注重纵向一体化发展;从产业联盟的角度来看,企业间更加注重网上协作合作以及网络化组织建立等横向联合。基于电子商务平台的中小企业正在显现出一种“协同商

务”的组织形态。这种形态体现出了企业间合作和交易的协同特征,这种特征具有一定的产业发展优势。

三是网络服务走向个性化。随着市场经济的不断深化,客户的需求呈现出个性化和差异化。中小企业必须采用多种手段,迎合客户需求,吸引更多的客户群体。因此中小企业需要精准地定位潜在的目标客户,专注于产品和服务的品质,提供个性化的服务。电子商务具有全天候、即时、互动等特性,既能了解客户的个性化信息,也能迎合消费者个性化的需求。

四是电子商务更加注重诚信。随着电子商务应用深度和广度的不断延伸,更多的中小企业认识到网络诚信体系的建设是网络营销管理中的重要一环。目前,一些电子

商务平台与部分银行联合建立了网络信誉工具,一方面可以规范中小企业的交易行为,提升企业的诚信度,另一方面可以对有资金需求的企业实施无抵押的联合担保并提供优惠贷款,以解决中小企业融资难问题。

五是网络营销服务品牌化发展。在电子商务的起步阶段,许多企业关注的是网络的建设与维护,而在电子商务应用不断深化的今天,更多企业关注是如何将网络技术与企业经营管理有机结合在一起,如何将品牌建设纳入企业的经营战略体系中。由此可见,企业一方面研发电子商务的应用创新,另一方面关注自身的形象和品牌建设。电子商务的应用创新,必将对中小企业的品牌建设发挥更大的提升作用。

丁玲

职业病与体育干预(连载)

以“力量”为主的职业

以力量为主的职业如机械操作人员、钢铁工人、机械制造工人、建筑工人等。

1. 职业工作特征

该类职业对耐力与力量有一定的要求,从业人员经常从事一些耗费体力的工作。因此,该类职业的从业人员必须精神饱满,情绪稳定,具有较强的自我控制能力和较强的应变、应急能力,并且有高度适应能力和抗疲劳能力。

2. 体育干预

针对这类职业的工作特征,可有针对性地选择如定向越野、游泳、网球、踏板操、跳绳等练习手段。

(1)定向越野:培养一般耐力素质,抗疲劳能力与应急能力,发展下肢力量,培养生存能力、环境适应能力及吃苦耐劳精神。

(2)游泳:游泳运动是一项运用身体大肌肉的有氧运动。运动时的最大心率控制在每分钟150~160次,对提升体能很有帮助。游泳运动可以培养一般耐力素质,发展腰背肌肉力量和躯干肌力量,提高上下肢动作的协调性和准确性。

(3)网球:可以发展上肢力量、心肺机能和一般耐力素质,对于培养抗挫能力、意志力、创新能力有积极作用。

(4)踏板操:踏板操是一种有氧运动。经常参加踏板操锻炼,可以发展下肢力量和躯干肌力量,提高上下肢动作的协调性和准确性。

(5)跳绳:跳绳能增强人体心血管系统、呼吸系统和神经系统的功能,可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种病症,也有利于女性的心理健康。

(6)综合性练习:各种走,左脚和右脚交换跳跃,体操棒、体操环、实心球、哑铃练习,爬绳、滚翻,头手倒立,重物投掷目标,装配和摆放物件,肋木练习,负重和对抗练习等。

孙麟龙

石景山区的民情习俗(下)——岁时习俗

春节 农历正月初一为春节,亦称新年,古代称元旦、元日、元朔等。民间俗称“过年”“过大年”或“年禧”。民国初年始有春节称谓。新中国成立后,国家规定春节为法定假日。农村中亦有从腊月二十三日起就算过节的习惯,俗称“过小年”。有的起于腊八,有民谣说:“过了腊八就是年”。下限一般止于正月初五,俗称“破五”。有的延至正月十五,有的则延及整个正月。春节原为农民传统节日,春节习俗活动与农事相关。腊月二十三日,祭灶神,开始置办年货,清扫布置居室,准备安神奉祖等。

祭灶供献饴糖,俗称关东糖或糖瓜儿。民间谓灶神为“一家之主”,每年年末要向上天报告情况,以饴糖供献或谓让灶神嘴甜,到“天上”说好话,或谓粘上神口,恶言说不上来。祭毕,将旧灶神像(民称灶马)焚烧。贴上新的灶马,灶神的对联:“上天言好事,下界保平安”或“上天言好事,回宫降吉祥”。除夕夜,家家设香案摆供品,举行安神奉祖活动。吃罢年夜饭,子时接神,放鞭炮,燃焰火。正月初一争相出门迎喜神,或去庙宇进香。同族、邻里之间互相揖拜,互祝“恭喜发财!”是日不动刀剪,吃素食。忌打破盆碗等家什。一旦不慎打破家什,口念“碎碎(岁岁)平安”,以示禳解。

元宵节 正月十五日为元宵节,古代称上元节,百姓称灯节。是日,商家店铺,居民家中、院内均挂红灯,儿童执彩灯。红灯、彩灯多为圆形,亦有六角形、南瓜形、莲花形等。有的灯罩上绘有山水、人物等图画,有的题灯谜。元宵节的传统食品是元宵。亲戚朋友邻里之间也常以元宵为礼物,互相赠送。



清明节 兼有古代的寒食节、清明节和上巳节的共同特征,以祭祖扫墓为主要活动内容。上坟祭祖以家庭为单位,先清除坟墓周围杂草,在坟顶上填新土,在坟堆上压纸钱,然后摆放祭品,举行祭奠活动。

新中国成立后,清明祭祖活动逐渐扩大为广泛的扫墓活动。除以家庭为单位祭扫先人墓外,社会单位和群众团体常举行集体祭扫革命先烈墓的活动。

端午节 五月初五日端为端午节。是时,家家门口插艾蒿或蒲棒,窗上贴杀死蜈蚣、蝎子等“五毒”的窗花,用桃木做成刀、剑等饰物或用艾蒿等做香囊,分别给男孩子、女孩子佩戴,小孩子腕上系五彩丝线,其意均用于祛病禳灾。新中国成立后,此类现象已不多见。吃粽子是端午节期间城乡普遍的风俗习惯,部分居民有饮用药酒的习惯,但未形成主流风尚。

中秋节 农历俗称八月节。中秋节的主要习俗是拜月、赏月和吃月饼。是日夜,院内设供桌,摆月饼、葡萄、苹果等供品,贫苦家则摆毛豆。新中国成立后,拜月风俗逐渐淡化,吃月饼习俗延续至今。亲戚朋友仍盛行互相馈赠月饼。80年代后,中秋节逐渐演化为寓意家庭团圆、民族团结的节日。

腊八 腊月初八日为腊八节,本地区主要风俗为敬佛、祭神,吃腊八粥。寺庙举行施粥活动,民间主要祭谷神。是时,把纸制或高粱秸制的车马模型置于粪堆之上,沿住房至粪堆置灯盏。名为撒灯花,意在祈求来年五谷丰登。供品因农民家境贫富程度不同而异。一般人们讲究在太阳出来之前吃腊八粥,有的互相赠送腊八粥,也有的将粥涂抹于枣树、杏树、桃树等树干上。有腊月初八日用醋泡腊八蒜风俗。

文稿来源:石景山区区志

攻克耳聋耳鸣的重大难题

耳聋耳鸣的严重危害

随着社会发展和生活水平的提高,人口老年化和环境噪声污染的逐步加剧等,耳聋耳鸣患者人数正在逐步增加。已经成为严重影响人们健康的疾病之一。

长时间的耳聋耳鸣给患者造成听觉障碍,使患者无法与外界沟通,渐渐地变得自闭、孤独,情绪烦躁不安,严重者会由聋而哑,彻底进入无声世界,严重影响着患者的工作,学习和生活。

专家提醒患者,耳鸣耳聋千万不能拖。无论你是神经性耳鸣耳聋,还是药物性、突发性、噪声性耳鸣耳聋,越早治疗,越快得到康复。

中医中药治疗耳聋耳鸣获重大突破

为攻克这一世界性医学难题,长庚医院耳鼻喉科领域的医学专家们一直致力于耳聋耳鸣的潜力研究和临床实践,经过多年的不懈努力、刻苦攻关,博采众家之长,广泛吸取古今中医药之精华,结合国际医学前沿新成果高科技生物基因“听神经生长修复因子”,成功

地研创出“舒经复聪疗法”系列方剂,开创了治疗耳聋耳鸣的新篇章,辩证治疗各种原因引起的神经性、老年性、突发性、药物性中毒、传导性、混合型耳聋耳鸣、听力下降、具有亲和病变细胞、活血化瘀、清除自由基、解除耳沉痛,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,短期内即可使变性、萎缩、坏死的听神经细胞修复再生。“舒经复聪疗法”已使国内耳病患者重返美妙有声世界,也给众多久治不愈失去信心的耳病患者带来福音。

患者的福音

北京丰台患者赵先生,患神经性耳鸣耳聋15年,听力基本丧失,耳鸣响得无法入睡,整日头晕、失眠、烦躁、记忆力减退。长年四处求医无效,后经治愈的朋友介绍来到长庚医院耳鼻喉科治疗一个疗程,耳鸣就不响了,治疗两个疗程后听力也提高了,过上了正常人的生活,老人感激地说:“还是长庚医院的耳鼻喉科专家们技术高,是他们让我重返有声世界”。

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