

“找寻幸福,携手未来”青年交友联谊活动举行 搭建青年男女交流平台



本报讯(通讯员王蕊)在国际家庭日到来之际,区妇联联合北京市妇联婚姻家庭咨询服务中心组织开展“找寻幸福,携手未来”——大型青年交友联谊活动。来自驻区部队、机关事业单位、首钢集团、金融系统、教育系统、驻区企业等近200位优秀单身青年参加了本次活动。

多年来,区妇联一直致力于和谐家庭创建,交友联谊活动也逐渐成为了区妇联工作的一个品牌。活动当日,在活泼与优雅的氛围中,青年朋友们围坐在一起,通过“爱的报道、爱

的信号、爱的传递、爱的需要、爱的表白”等趣味游艺活动,在游戏中增加彼此间的默契,增强彼此间的友情,整个过程一直笑声不断、掌声不断。随着每一次默契的配合加深了彼此的了解,增进了彼此的好感。

本次活动的开展,很好地搭建了青年男女相互交流、相互沟通的平台,帮助树立正确的婚恋观和生活观,推动社会家庭和谐。



普及计量知识 建设光明未来

“我们生活在一个充满光明的世界里。每天,看太阳升起,阳光为生命提供能量;每天,我们拨动开关,让灯光照亮世界。”今年的“5·20”是第16个世界计量日。在世界计量日到来之际,区质监局联合区科协自5月15日组织开展为期一周的计量知识宣传活动。

此次活动的宣传主题是“计量与光”。质监人员深入街道社区、加油站、农贸市场等场所宣传“计量与光”应用方面的知识,通过“计量与光”知识讲座,发放计量法律法规和计量消费维权宣传资料,播放“测量·梦想的翅膀”公

益宣传片、摆放计量常识宣传展板、接受市民计量咨询、受理计量投诉等形式,大力宣传普及与群众日常生活密切相关的计量常识,让社会大众加深了解光在通讯、能源等工业产业和环境保护领域的重要作用。同时,还对市民家中的血压计、人体秤等家用计量器具进行免费检测和修理。

为做好“5.20世界计量日”期间的计量宣传工作,区质监局精心谋划、周密部署,积极组织人力物力开展系列丰富多彩的计量日宣传活动,努力营造人民群众认识计量、了解计量、关心计量、支持计量工作的良好氛围。

此次宣传活动,充分利用石景山电视台“记者视线”节目,大力宣传“5.20世界计量日”相关内容,共制作宣传展板10块,发放宣传材料3000余份,

为群众免费检定台式血压计、人体秤70余台(件)。增强了人民



群众节约能源意识,深受广大人民群众欢迎。 周开国 马树生

“我与龙泉茶社”征文活动选登

闺蜜茶语

闺蜜近期微烦,有些絮絮叨叨。我建议:“去五处喝茶吧?”她应允,在一个阳光穿透树叶的日子,我们坐到八大处龙泉庵茶社小憩。

她要了一壶红茶,一份瓜子。还未等落座,茶女便来沏茶。一向优雅的她急不可耐地说着烦心事。我则洗耳恭听。久而倦之,我的眼神开始游离,似听非听的,但也时时给予“嗯,嗯”的应答。也许是我“装”的很像,一向敏感的她始终滔滔不绝。

茶女沏好茶,翩翩而去。突然,她戛然而止,眼睛顺着我盯视的方向瞪视。我,始终看着上下翻飞的茶色。小小茶壶中,茶色从一点红红的浓晕,慢慢地、或浓或淡地伸展,如少女的衣袂在茶壶中肆意地甩着水袖。

她说:“好美!”我笑,缓缓地给她倒上一杯茶。茶香在空气中开始弥漫氤氲。阳光因着茶香变得愈发温暖,时光因着茶香变得愈发宁静。我说:“闻闻茶,是不是还是我们熟悉的味道?”

她眯着小眼儿,将鼻子移到杯前,微低头,轻蹙眉,缓缓地“啾”地吸了一下,答道:“女香当如茶。茶,无论时光怎么变迁,岁月如何轮转,香气依然,姿态依旧。我们约定啊,年过八十,也要做个优雅的老太太。”

哦!好一个“女香当如茶!”多么深的禅机。我赞叹道。她嫣然一笑:“期望那时,你还有今天的——‘烦’”。

我“坏”笑。她也笑:“烦闷时,我们再来喝茶吧!”我拈茶默许,“还来五处龙泉茶社。”她虔诚地点点头。龙泉有约。



安静

石景山区的民情习俗——生活习惯(上)

饮食习惯 旧中国,在自然经济条件下,受生产和生活条件影响,人们很容易陷入饥饿境地,食物绝对不足是常见现象。“少吃”、“省吃”成为饮食对策,逐步养成节俭心理。“省吃俭用”成为饮食习惯的伦理支柱,浪费食物被认为是暴殄天物,是要受“老天爷”惩罚的。“粗茶淡饭”为日常饮食的总原则,能“填饱肚子”是日常饮食的目标,能吃稀则尽量不吃干,能吃粗粮则尽量不吃细粮。饮食方式一般为一日三餐,农闲时多数一日两餐,日常饮食结构以谷物为主食,一般不吃炒菜,而以葱、酱、腌菜等佐餐。为实现节俭目的,秋后,家家挖地窖,储存萝卜、白菜。做酱,腌咸菜,渍酸菜,供一个冬天至第二年春天食用,这也是旧中国农民自给自足理想的一种实践活动。祭祖、过年、办婚丧喜事等活动往往不顾节俭原则,大吃大喝又成为合理的行为,甚至受到嘉许,用食物的品种、数量和味道来体现重礼仪、讲面子的程度,怕舆论说对祖宗“不恭”“小气”“抠门儿”。

新中国建立后,人民生活水平不断改善,勤俭节约、省吃俭用、不浪费粮食仍是政府倡导和人民群众实际生活的原则。大米、白面等细粮比重增加,吃粗粮亦讲究细作。午饭、晚饭干稀搭配,有炒菜和汤。讲究“早上吃好,中午吃饱,晚上吃少”。上世纪80年代末至90年代中,食品结构逐渐变化,粗粮被视为“稀罕物”,科学饮食逐渐成为习惯,注重食品的热量和维生素、蛋白质构成。

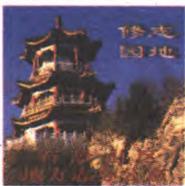
服饰习俗 从清末到现代,民众服饰习俗处于变化当中。清末、中华民国初年,男子时兴以长袍、马褂为礼服,日常服装以短衣为多。女子服装有长衣、裙

子、短衣、旗袍等,乡村妇女多着宽袖肥腰、长度超过臀部的大袄,惯称“短打扮”。服装面料以土布为主,颜色多为黑、蓝、白等。无论男女,穿长裤均扎腿带,不得散裤脚,冬季,天寒时长裤外加穿套裤。男子戴帽盔儿、毡帽头儿。穿剪口布鞋、圆口布鞋、靸鞋、骆驼鞍棉鞋(俗称老头乐),山区农民穿实纳布鞋,名为“登倒山”,年轻妇女穿绣花鞋。儿童服装刻意突出符号意义,戴狗头帽、虎头帽,穿戴绣有“长命百岁”“富贵吉祥”等字样的围嘴、兜肚;穿虎头鞋、狗头鞋、猫脸鞋、猪脸鞋等,意在孩子可以壮胆、避邪、长命百岁。

20~30年代至新中国建立前夕,农民服装式样仍沿旧习,无大变化。男子普遍扎腰带,俗称褡布。褡布宽约0.5公尺,长约2公尺,能束腰两匝,多为青色、蓝色。女子普遍包头巾,戴兜肚。头巾多为青色、蓝色。兜肚多以红色为底,绣鲤鱼莲花、喜鹊梅花等图案,表示求吉祥等心理。

新中国建立初期,男子多穿中山装,女子多穿列宁服。“文化大革命”期间,青少年以穿“军绿”为时尚,成年人以穿劳动布工作服为荣,穿花衣服被认为是“追求资产阶级生活方式”。80年代初期,青少年在服装款式、色调方面追求潮流。经短暂的样式趋同后,很快形成时装化、个性化。西服被普遍接受,人们着装随季节时间、场合不断变化,职业装、休闲装特色分明,青年人视穿名牌服装为时尚。

石景山区区志



运动过度小心骨质增生

很多中老年女性,为了丰富自己的生活,常参加社区举办的活动,尤其是很多人喜欢跳交谊舞或者扇子舞之类的舞蹈,却不知骨质增生与人的身体活动过度、外伤、年龄等有直接的关系。

长庚医院骨科专家说,不适当的活动或运动,容易使关节部位骨骼过度磨损,导致软骨受伤,引发关节受力不平衡而刺激生骨刺,因此人体经常活动及负重关节易发生骨质增生。主要有两点原因:

1、活动或运动使骨骼被肌肉和韧带过度牵拉,造成骨骼局部受力增加,刺激骨膜及骨组织过度增生,产生骨质增生现象。

2、活动或运动使关节部位的骨骼磨损过度,可造成关节软骨面的不平整,使应力在关节软骨上分布不均匀,引起关节的骨质破坏和增生,以达到应力相对平衡,如:很多长跑运动员在年轻时就发生膝关节的骨质增生。

锻炼身体是好事,可是又不能过度,那中老年朋友该怎样合理运

动呢?专家强调:预防骨质增生可适度的进行体育锻炼,适当的体育锻炼是预防骨质增生的好方法之一,但是一定要避免长期剧烈的运动。对于中老年人而言,每天运动的时间控制在30分钟到1个小时是比较合适,如果每天的运动时间达到3~4个小时,加上方法不够正确,那么就很容易患上关节疾病。

避免长期剧烈运动,并不是不让人活动,恰恰相反,适当的体育锻炼是预防骨质增生的有效方法之一。

因为骨质增生多产生在关节周围,关节软骨被破坏是引起骨质增生最直接的原因,而关节软骨本身无血液营养供应,其营养来源于关节液,后者主要通过关节活动时,组成关节的诸骨骼之间的挤压运动才能够进入。适当的运动,特别是关节的正确运动,可以增加关节腔内的负压,有利于关节液向关节软骨的渗透,减轻关节软骨的退变,从而减轻或预防骨质增生的发生,尤其是关节软骨的增生和退行性改变。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363