

“档案——与你相伴”

“五个结合”开展 第七届“档案馆日”活动



6月9日是“国际档案日”，以“档案——与你相伴”为主题的石景山区第七届“档案馆日”活动将在区档案馆隆重举行...

本次活动特色鲜明，亮点频出，做到“五个结合”：

一是将“档案馆日”活动与民生档案服务相结合。推出“档案伴您一生”民生档案互动查询体验活动...

二是将“档案馆日”活动与纪念抗日战争胜利暨世界反法西斯战争胜利70周年相结合。举办“烽火岁月——档案记录抗

战的烽火岁月”展览，充分利用征集到的档案资料及部分馆藏档案资料举办专题展览...

三是将“档案馆日”活动与“档案法制宣传周”活动相结合。现场调阅涉及本人的学籍、招工、婚姻、建房等民生档案...

四是将“档案馆日”活动与我区高端绿色发展相结合。推出大型精品展览《档案见证高端绿色发展》...

五是“档案馆日”活动与兰台大课堂相结合。活动当日在主场和社区举办两个专题讲座...

魏薇



区质监局开展社区科普宣传系列活动

本报讯(通讯员吕嘉)近日,为进一步加强区质监局信息宣传工作力度,真实、客观地展示信息宣传工作中的新举措、新成效、新风采...

此项系列宣传活动主要通过制作展板、编制社区科普生活宣传册、沙龙讲解等三种形式,打造全方位、多视角、立体化的大宣传格局...

为了进一步拉近质监与百姓的距离,达到预期效果,区质监局对活动提出明确要求:一是领导重视,加强组织。各部门要从讲大局的高度出发...

下一步,区质监局将通过此项系列宣传活动进一步提高人民群众对质监工作的了解。此外,还要加强质量安全监管,严厉打击假冒伪劣,提升产品质量...

石景山区的民情习俗——生活习俗(下)

居住习俗 石景山地区北部背山,西南临河,地势西高东低,村落依自然条件布局。黑石头、五里坨、高井、模式口、琅山、西黄村、庞村、麻峪、北辛安、古城、八角、衙门口、鲁谷等大村庄,均以东西走向为主轴,形成干道。路面低于临街建筑,两侧有驳岸。

居民住宅以院落为单元,多独门独院,一个家庭拥有一个院落,一个家族构成一个院落群体。有的院落为四合院布局,一般为一进,个别的为二进。院落设围墙,经济条件充裕者垒石墙,差者树篱笆。干道两侧院落,多临街开门,设大门洞,门口有可移动高门槛,便于车辆、骆驼进出。富贵人家门洞设春凳,门内有影壁(照壁),中间镶砖刻“福”字。正房多坐北朝南,“一明两暗”,两侧有耳房,大的院落有东西厢房。南房一般不住人。谚语曰:有钱不盖东南房,冬不暖,夏不凉。新中国建立前,多数家庭正房设佛龛,一般供奉观音菩萨,有的供奉关羽,有的设祖宗牌位。居室设土炕,有条山炕、前檐炕之别。用柴灶或地炉烘炕取暖。灶台置水罐,用辐射热温水。

房屋建筑形制不同,有的设廊,两山置柁,每间七檩,铺望板;有的两山不置柁,称硬山搁,不设檐椽,用高粱秸秆或荆笆代替望板。建筑材料多就地取材,墙体基础部分用山石、卵石,四角、前脸用砖;屋顶用青石板或石板和瓦兼用。贫苦农民用土坯、茅草建房。

新中国建立前,建住房一般请风水先生,选择“吉日”开基、立柱、上梁。祈求“上梁正逢黄道日,立柱恰遇紫微星”。立柱日放鞭炮,驱鬼神。新中国

建立之后,此俗已不多见。

行旅习俗 明清至中华民国时期,石景山地区多数农民很少出远门。离家外出者多是小商贩、小手工业者、养驴人、车夫或求学者,灾荒年份有外出逃荒的人。民众社交活动主要在乡邻、亲戚之间进行,超出此环境,容易产生陌生感、怀疑意识和危险意识。有“在家千般好,出门步步难”的共同体验。出行人要择日上路,出门前先查阅皇历,选择“黄道吉日”。民谚曰“三六九,往外走”“二五八,好回家”。逃荒、避难的人,则不顾及习俗的制约。上路前筹集路费,称“盘缠钱”,讲究“穷家富路”“饱带干粮热带衣”。出远门到外地谋生的人,要在神明和祖先堂前烧香跪拜祈求保佑,向家庭成员中的长辈道别。出行前全家一起吃饯行饭,一般习惯是“出门饺子回家面”或称“上马饺子下马面”。旅行途中要谨言慎行,“少管闲事”,“宁走十步远,不走一步险”。途中问路要先施礼,用尊敬称谓,用“劳驾”“借光”等礼貌语言。外出回家,亲友要“接站”“接风”“洗尘”。归来之人要给亲友一份礼物,以表心意。

现代社会,人们的社会交往范围扩大,出行频率增加,交通工具发达,因“行路难”形成的旧行旅习俗逐渐淡化,出门旅行不再讲究择吉日,“一路平安,一路顺风”的祝语,只保留礼貌语言的外壳,失去祈求神灵和祖先保佑的内涵。

石景山区志办



中老年人踢毽子“悠着点”小心膝关节损伤

不少中老年人喜欢约上三五个好友一起踢踢毽子,锻炼身体。但是,北京长庚医院骨科医生表示,踢毽子对心脏功能、呼吸系统有一定的好处,但是对膝盖、髌关节的损伤却比较大,一定要注意。

站立腿负重易受伤

专家表示,踢毽子娱乐性比较强,属于全身配合性活动,很多人都很喜欢,但是它对关节损伤却比较大。对于四十五岁以上的中老年人而言,不是一项非常好的运动。

中老年人的关节本身就比年轻人脆弱,平常没有什么症状,但是运动不当,就会出现不适。人在双腿站立的时候,膝关节承受了上半身所有的重量,而当踢毽子时,一条腿离地,另一条腿就独自承担了所有重量,站立负重的腿也会相应移动旋转,使得全身作用力增加,损伤的概率自然也会变大。

长期踢毽子,膝盖早退休

对于中老年人来说,尤其是有膝关节病史的人,如曾有外伤、摔过、扭

过等,踢毽子时受伤的机会更大。除此之外,常常爬楼梯或者爬山的人,踢毽子更容易扭伤,因为这类人的膝关节退化时间比正常人更早。

退行性关节炎的症状就是会出现膝关节疼痛,蹲下去就不容易站起来。如果病人患病的时间长了,患者坐久了,就会觉得关节特别僵硬。再进一步发展下去,就连走平路也会觉得腿疼,睡觉也不舒服,膝关节还会出现肿胀、发热等现象,严重的还有可能会致残。

疼得蹲不下时要尽快就医

专家说,对于踢毽子造成的关节损伤,当时可能感觉不到,但是可能会在运动的第二天或者第三天才会出现不适。这时候就一定要及时处理,马上停止运动,好好休息,至少要在周内控制自己的活动,再有不适一定要立即就医。

另外,专家还特别提醒,除了踢毽子之外,爬山、爬楼梯之外,总弯曲腿的太极拳、广场舞等都会损伤膝盖。中老年人平时可以选择对膝盖伤害较小的游泳、散步等方式锻炼。

北京长庚医院健康教育知识普及 健康热线:010-88296363