

“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，同时在古城民俗馆、万达广场、古城公园及部分社区设立分会场，开展“档案伴您一生”、“民生档案互动查询体验”、“档案见证高端绿色发展”、“古城民俗展”档案展览展示，“烽火岁月”——抗战胜利70周年纪念等形式多样、内容丰富的特色活动，带着您走进档案的世界，感受档案与您相伴的快乐，届时请各界群众光临区档案馆及各分会场——“走近档案，与您相伴”。

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。邀请社区居民、机关、企事业单位中“老石景山人”走进档案馆，通过为群众讲解馆藏民生档案的种类、作用和利用手续，现场调阅涉及本人的学籍、招工、婚姻、建房等民生档案，让群众切身感受到档案伴随人的一生的重要性，为群众生活各个方面提供服务和保障，突出体现本届档案馆日“档案——与你相伴”的活动主题。

同时利用馆藏珍贵实物档案，举办石景山区档案馆馆藏实物珍品展，展示不同时期形成的反映本区历史和成就的实物档案，使公众更直观地感受档案见证历史的作用，更加了解石景山，热爱石景山。

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

战的日子”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，通过图片和实物展示革命前辈在日本侵略者面前同仇敌忾、不怕牺牲、坚强不屈抗击敌寇的英雄气概和民族精神，对广大群众进行爱国主义和革命传统教育。适时开展抗战档案资料的捐赠活动，传承国家记忆。

三是将“档案馆日”活动与“档案法制宣传周”活动相结合。“档案法制宣传周”活动宣传形式丰富多样，参与单位和人员众多，在商业中心、公园、社区等分会场同时开展上街宣传活动，宣传规模较大，宣传范围较广，与“档案馆日”活动相呼应，相互促进、相互提高，增强整体宣传效果和社会影响力，营造档案宣传的良好氛围，达到宣传效果放大效应，提升档案宣传工作影响力。

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》，紧紧围绕当前主要工作与社会关注热点，利用馆藏照片展示石景山区在高端绿色发展过程中发生的巨大变化，取

得的突出成就。同时，以“弘扬历史文化”为主题的《古城民俗展》将在“档案馆日”活动分会场古城民俗馆正式接待参观群众，展示在民间收集来的老照片、老物件、秉心圣会道具等展品。两个展览古今结合，使参观群众了解地方历史文化，近距离感受档案文化内涵，激发大家热爱家乡、热爱生活的美好情感，同时也提高了参观者的档案意识，彰显档案传承历史文化的作用。

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，以讲述档案故事的形式举办档案文化讲座（《抗日烽火燃平西——纪念抗日战争胜利七十周年》和《家庭档案》），从不同层面向群众传播档案文化、普及档案知识，讲述档案故事。

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,营造有利于质监工作开展的外部环境,形成良好的舆论氛围,经党组研究决定,2015年,区质监局同区科委共同组织开展题为“质监科普宣传”的系列宣传活动。

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,形成上下联动、声势强劲、主题鲜明的舆论声势。全年宣传活动共制作展板200块,发放社区科普宣传册16万余册,组织沙龙讲座8次。

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,充分认识此项宣传工作的重要性,切实提高做好这项工作的自觉性和主动性。二是注重创新,结合实际。各部门要协调联动,采取群众喜闻乐见、互动参与的形式,内容要丰富、重点要突出、全面兼顾,全方位展示贴近生活、贴近实际、贴近百姓的宣传工作。三是服从安排,科学组织。各部门积极配合,高度重视,积极参加,要注重宣传的实效性和针对性。

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,扩大质监工作在区域发展中的影响力,树立质监部门执政为民的良好形象。

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。

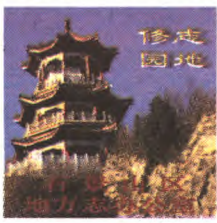
新中国建立前,建住房一般请风水先生,选择“吉日”开基、立柱、上梁。祈求“上梁正逢黄道日,立柱恰遇紫微星”。立柱日放鞭炮,驱鬼神。新中国

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