

区文联迎新春送祝福写春联

# 深入生活 扎根群众 送万福进万家

本报讯(记者杜雷 通讯员马彦斌)1月30日上午,石景山区体育场南路社区蓝天宇锋幼儿园多功能厅内,欢声笑语、热闹非凡,200余位社区居民来到这里,拿着书法家送写的春联、福字,脸上洋溢着幸福喜悦。百余名小朋友亲身感受到中华民族传统文化的熏陶,在书法家手把手的指导下写下了新年福字。这是区文联“万福进万家”迎新春送春联的活动现场。来自中国书法家协会、北京市书法家协会和我区书法家协会的十多位会员在现场挥毫泼墨,用写春联这一传统的艺术形式庆祝新春,服务百姓,用积极、向上、健康、新颖的春联歌颂欢乐幸福的生活和改革开放新成就,为热烈、欢庆的新春增

添文化氛围,倡导文明过大年。区委常委、区委宣传部长刘颖参加了此次活动。

送写春联活动是区文联“爱美丽石景山 文艺百家社区行”系列活动之一,也是区文联的传统项目,从今年元月8日起,石景山区书法家协会、区老年书画研究会、区楹联学会的广大会员就深入社区、企事业单位为大家送去祝福,共组织10余场次,累计送写春联福字数千副。近年来,区文联坚持用文艺的形式展示社区风貌,服务社区居民的文艺需求,进一步弘扬北京文化,普及百姓文艺知识,提高审美水平,促进文艺繁荣,举办的各项活动深受广大人民群众喜爱。

据了解,区文联从2015年初开

始,在全区文艺界开展“爱美丽石景山 展百家社区风采”文艺创作实践活动。各个协会用不同的艺术形式服务社区人民的文艺需求。近年来,协会在社区建立活动基地,举办书画辅导班、舞蹈辅导班、集邮展览、曲艺演出、京剧演出、八一书画笔会、拥军书画展,书法进校园等各种活动。特别是面向全区153个社区的开展摄影征集活动,20多位摄影协会骨干深入社区拍摄将近一年,用镜头全方位反映各个社区的人文、地理、环境、建设、活动及精神风貌,活动将根据拍摄成果在社区举办巡展和出版画册。今年,区文联将继续深入开展深入生活,扎根人民主题实践活动,在文联工作上做到与区域发展

转型相结合、与区域文化建设相结合、与街区文化活动相结合这“三个结合”。在对区属各文艺家协会的管理上突出引领、服务、培育和规范,在文艺作品的创作上贯彻市文联立足北京的、当代的、原创的总体思路,“走进石景山、

走近生活,走入历史,走进京津冀”,创作出优秀文艺作品。



岳星/摄



## “春光暖·爱无限”残疾人迎新春大联欢

本报讯(通讯员刘会生 毕征玲)近日,区残联联合区文化馆在区文化馆百姓剧场举办了“春光暖·爱无限”残疾人迎新春大联欢。此次活动由区残联、区文化馆主办,肢残协会、盲人协会等五大协会承办,全区各街道残联领导、五大协会委员及残疾朋友代表、亲友共200多人参加活动。联欢会在民乐合奏《喜洋洋》中开场,盲人歌手赵新、李珍演唱的《北京时间》、《亲亲茉莉》悠扬动听,笛子独奏《塞上铁骑》和吉他弹唱《真的爱你》让观众享受视听盛宴;相声演员李然也来为残疾人联欢助兴,表演了精彩的相声《开心一刻》,赢得现场观众热烈的掌声。最后,演出在手语互动舞蹈《同在蓝色星球上》中达到高潮。春光暖,爱无限,残疾朋友和现场观众共度了愉快的时光,他们将带着这份温暖和关爱,继续融入社会、参与区域经济社会发展,实现自己的人生价值。

综合新闻投稿邮箱:nakuzai@126.com

## 中国军旅书画研究院 石景山创作基地揭牌

本报讯(通讯员恩泽)近日,20多名曾经戎马生涯、在国内享有盛名的军旅书画家,来到我区大益茶社举办年会,建立创作基地并正式揭牌。活动中,大家畅所欲言,为繁荣社会主义文化事业,努力实现中国梦强军梦献计献策,座谈会后大家欣然挥毫泼墨,尽情描绘美好生活,抒发对伟大祖国的无比热爱之情。该研究院是中国军旅企业工委下属的社会文化团体,他们长期致力于公益事业,开展“走基层、迎新春、送祝福”“书画家进校园”等慰问采风活动,以交流书画艺术,不断弘扬社会正能量,得到社会各界的广泛好评。

## 突出培训特色 加强干部教育

本报讯(通讯员靳谦)结合区域行业特点和业务特色,我区将干部队伍建设与干部培训列入重点工作,实现全覆盖、多层次、多角度、高质量培训。通过能力培训和知识教育,使广大干部理想信念更加坚定,作风更加过硬,眼界思路更加开阔,履职能力显著提升。

**任职培训有特色。**通过理论武装、党性教育、能力培训和知识更新,进一步夯实科级干部理论基础,提升素质能力,增强适应工作岗位的能力和推动区域改革发展的作用。以结构化面试的形式,考查学员组织协调、统筹安排、处理复杂问题以及语言表达等能力;举办两期公务员“把握新常态 科技伴我行”科学素质演讲比赛。

**更新科级领导干部培训内容。**为解决全区公务员培训过程中“断层、断档”问题,在16个区县率先进行更新知识轮训。培训内容涉及社会主义核心价值观和价值建设、中国经济发展、社会热点问题、领导力提升、依法行政、职

业道德、阳光心态、团队建设、现代公务礼仪等课程,得到受训单位和人员的普遍欢迎。

**“大讲堂”讲座品牌鲜明。**加大在职学习培训力度,满足多样化、个性化培训需求,由区委组织部、区人力社保局联合区委宣传部、卫计委、法制办、科协、科委园区等9家单位共同举办“公务员、事业单位工作人员学习大讲堂”,聘请清华大学、北京大学等国内知名高校教授进行授课,办出了特色,形成了品牌。通过转变培训理念,创新培训形式,整合培训资源,构建培训工作新格局。

**军转干部岗前培训落实到位。**每年组织我区计划内安置军队转业干部进行为期一个月的集中学习,此外区人力社保局专门组织了区情讲座、廉政教育和保密知识3次专题讲座,并向军转干部赠送了相关书籍,帮助军队转业干部改善知识结构、提高自身能力,尽快缩短从国防建设到经济建设的职业距离,适应新岗位,完成角色转换。

## 搭建民情民意平台 鲁谷社区开展便民工程巡查会

本报讯(通讯员路鹏)近日,鲁谷社区20余名社区居民、居委会书记代表在2015年度便民工程完成情况巡查会上畅所欲言,对今年社区的各项工作提出希望。

会上,鲁谷社区便民工程领导小组通过文字、图片、视频等形式将2015年度便民工程在各社区的总体概况、施工项目经费支出、各工程完成进度等情况进行了逐一汇报,居民代表就各自所关心的具体问题进行了现场提问与建议。随后参会人员来到翠园南社区实地巡查重点便民工程完成情况,该工程涉及

依翠园南居委会居民活动室装修改造、健身器材和休闲座椅新增等项目,代表们对工程的建设数量、完成质量等情况进行了细致的巡查,并现场打分,填写巡查情况反馈表,通过统计,总测评满意度达到98%。

据悉,2016年鲁谷社区将继续搭建便民工程管理的“民情民意平台”,切实做到开工前有征询,施工中有查巡,竣工后有质询,把便民工程交给群众,让居民全程参与,真正解决群众最关心、最直接、最现实的问题,将便民工程变成百姓贴心工程。

●近日,八宝山街道、区国资委及房屋经营管理中心对米赫眼科医院地下室及永乐小区14号楼北侧车棚开展联合检查。对未搬离租住人员进行劝导,同时对安全隐患进行了排

查;五里坨街道对潭峪路丙8号、东队果园两个大杂院进行了清理整治。此次行动共出动人员30余人,腾退土地面积30065平方米,疏解低端产业人员256人。王春明 李斋 何明慧

## 吃降压药,牙龈肿了该怎么办?

现在得高血压的人越来越多,大部分高血压患者需要长期服药控制血压,有些药物副作用给大家带来了不小的影响。

有一类药降压效果很好,却会对牙龈产生影响。这类药便是我们常常见到的“地平”类降压药,如“硝苯地平”“氨氯地平”“非洛地平”等,这类降压药为钙离子通道阻滞剂,在降血压的同时可以使牙龈增生,也就是通常我们所说的药物性牙龈增生。

服用这类药物的患者,有时会感觉牙龈红肿、疼痛、出血,在给这些患者进行口腔检查时,可以发现增生的牙龈呈球形,覆盖了部分牙面,同时形成了一个“口袋”,即牙周袋。这些牙周袋藏污纳垢,细菌增殖,影响了口腔卫生,容易导致各种口腔问题。

既然如此,是不是说这类药不好,不应该使用呢?

当然不是,钙通道阻滞剂是常用的五类一线降压药之一。作为钙离子通道阻滞剂的代表药,硝苯地平在世界畅销药排名中位列前五,这类药物也是我国高血压患者治疗的基础药物,在我国接受药物治疗的高血压患者中,有50%使用钙离子通道阻滞剂。

今天我们就来说一下,如何在保证患者血压控制的基础上,不出现牙齿问题。

牙龈问题,口腔医生有办法

除了药物本身的影响,牙龈增生的程度与原有的牙周炎症程度和口腔卫生状况有明显关系。

人类和动物实验也证实,若无明显的菌斑微生物,药物性牙龈增生可以减轻或避免,所以服用该类药物的患者一定要特别注意口腔卫生,具体的控制方案有以下几类。

### 1. 服药前预防性检查

当患者已被诊断出患有高血压,并且被建议使用“地平”类降压药时,可以先到口腔科进

行口腔检查,若检查到牙石、菌斑的存在,及时进行牙周治疗(洗牙、刮治等),然后在服药,可大大减少药物性牙龈增生出现的可能性。

### 2. 用药中出现牙龈症状

首先进行牙周基础治疗(洗牙、刮治),两个月后进行复查,若牙龈仍肿胀明显,并且刷牙出血已被控制住,可考虑行牙周手术,对牙龈外形进行修整,目的是为了消除牙周袋,防止出现牙齿松动等更加严重的后果。

### 3. 如有必要,更换降压药

并不是所有服用该类药物的患者一定会出现牙龈的症状,即使出现了,每个人的严重程度也不尽相同。研究表明,大约30%~50%的患者会出现药物性牙龈增生。若患者出现了严重的牙龈症状,并且能接受其他类型的降压药,则可尝试更换降压药,待血压稳定之后再行牙周治疗。

### 两点注意

部分高血压患者,同时还服用“阿司匹林”等抗凝药物。一定要将此情况告诉口腔医生,因为这有可能会影响牙周治疗。

如果更换降压药,先不要急着开始牙周治疗。先观察一段时间,当身体对新的降压药适应了,血压稳定了,再进行口腔治疗。

### 卫生习惯更重要

前文说过,牙龈增生的程度与口腔卫生关系密切,除了依靠口腔科医生的定期治疗,自己保持良好的卫生习惯更重要。

好的口腔卫生习惯,不仅对正在用药的高血压患者有益,对所有人的健康都有好处,比如能预防口腔溃疡、牙龈炎等常见的“上火”表现,还能预防年纪大了之后的“老掉牙”问题,对于老年人的生活质量更是有好处。

好习惯除了自己要坚持,还要和家人一起互相监督,于全家的健康都有益处。

北京大学首钢医院口腔科 刘洁