

# 红色暖心田 “阅”享五月天

## ——我区开展“图书馆服务宣传周”暨“六一”系列活动

本报讯(通讯员刘佳)六一儿童节来临之际,为纪念中国共产党成立95周年和红军长征胜利80周年,让孩子们度过一个有趣又有意义的节日,日前,由区文化委员会和区妇女联合会主办,区少儿图书馆承办的“传承红色基因 营造书香家庭——庆六一儿童节主题活动”举行。

本次活动围绕“红色基因 绿色发展 金色梦想”的主题展开,通过表演和竞赛的方式,让孩子们亲身体会到祖国昌盛、社会和

谐、家庭美满带来的自豪和幸福。活动以传承革命精神为主线,紧密串联各个活动环节:“我是红军小战士”中,小朋友们比拼换装速度,看谁的军装穿得又快又好;“祖国在我心中”要求小朋友们用磁铁拼图拼出完整的中国地图;舞蹈节目《歌唱祖国》中孩子们的精彩演出引得全场鼓掌不断,掀起了活动的小高潮;最后,孩子们抱着节日礼物,与在场来宾合影留念,共同庆祝这个属于儿童的节日。

活动期间,“我眼中的少儿图书馆”集体绘画活动如火如荼开展。走进少儿图书馆,欢快的音乐、弥漫在空气中的水彩墨香、铺洒在地上的大幅绘布吸引了小读者和家长的注意力。孩子们踊跃拿起画笔,纷纷发挥想象,用缤纷多彩的色块和活泼多变的线条来描绘心中的阅读乐园——石景山区少儿图书馆,表达对书籍知识的尊崇之情。

红色基因代代传,缕缕书香万家飘。“图书馆服务宣传周”暨

“六一”系列活动期间,石景山区少儿图书馆除了组织各类精彩的文化阅读活动,充分发挥基层文化阵地作用,还围绕“大力弘扬中华优秀传统文化,打造覆盖全区、均衡发展、供给丰富、便捷高效的现代公共文化服务体系,全面构建高端普惠的文化生活体系”的工作思路,加快推进公共文化服务数字化建设,实现推广工程优秀数字资源共建共享。让更多的少年儿童走进石景山区少儿图书馆,开启智慧阅读与快乐阅读体验。

老山街道

## 亲子运动会 快乐迎六一

本报讯(通讯员张芳)近日,老山街道计生办携手爱蒙俱乐部等9家早教机构,在老山文化活动中心举办了一场亲子运动会。活动旨在通过活动,增强孩子的体质,提升孩子与父母之间的亲子关系以及培养孩子勇敢、坚强、自信、不怕困难的品格,让家长与孩子享受亲子互动的亲密时光。

活动现场,有色彩斑斓的充气城堡,也有让宝宝展示绘画潜能的涂鸦泥塑,同时还贴心设置了产后健康咨询检测、婴幼儿保健、疾病预防专家义诊等项目。运动会比赛环节设置了《宝宝爬爬赛》、《小小搬运工》、《冒险王》、《小小毛毛虫》等亲子比赛项目,在家长们的加油助威声中,宝宝们表现勇敢,顺利完成了自己的比赛项目。整个活动中,孩子们个个不怕困难,勇于与家长一起面对每个环节的挑战,展现了一个个精彩的亲子互动精彩瞬间。

简讯

●近日,为进一步增强残疾人的法律维权意识,提高大家知法、懂法、用法的能力,鲁谷社区专门聘请岳成律师事务所的律师为辖区残疾人举办了法律知识讲座,现场共有百余名残疾人、残疾人家属及居委会工作人员参加。律师分别从财产纠纷、消费维权、老人赡养和婚姻问题等当下社会容易产生法律纠纷的几个方面进行了详细讲解。讲座结束后,鲁谷社区事务部残联工作人员还贴心地为每位残疾人朋友发放了纪念品。

史征

本报讯(通讯员王蕊)日前,由区妇联主办、团区委和区妇女儿童活动中心协办的“闪亮今天心动时刻”——大型青年交友联谊活动成功举办。来自驻区部队、机关企事业单位、首钢集团、金融系统、教委系统、驻区企业等200多位优秀单身青年参加了本次活动。

本次活动采用了网站报名、微信报名等方式,立足搭建真诚、友好的交流平台,真正为他们提供交流沟通的机会。活动当日,在主持人的带领下,唱响口号“闪亮今天心动时刻”浪漫开场,并邀请到国家级培训师杨金华带领青年男女们一起互动,男女双方放下矜持,在活跃的氛围中,青年朋友们围坐在一起,通过“热身运动、精英舞台、温馨互动、舞动全场、心动时刻”等趣味性游艺活动,大家在游戏中增加默契,收获友情,整个过程中笑声不断、掌声不断。

图为现场成功牵手的情侣。



## 青年交友联谊会 为单身青年搭建交流平台

## 计量知识宣传 为群众释疑解惑

本报讯(通讯员马树生)5月20日是第17个世界计量日,为进一步宣传计量法律、法规,推动计量监督和管理工作的切实开展,区质监局开展为期一周的计量知识宣传活动。

质监人员深入街道社区、加油站、农贸市场、商场超市等场所宣传动态世界中的计量知识,通过“动态世界中的计量”知识讲座,发

放计量法律法规和计量消费维权宣传资料、播放公益宣传片、摆放计量常识宣传展板,设立计量咨询台、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动态世界中的计量知识。同时,还对市民个人使用的血压计、人体秤等家用计量器具进行免费检测和修理。

## 颈椎病“熬一熬”小心熬成慢性病

30多岁的青年依靠忍耐力,熬出慢性重症脊髓型颈椎病;40岁的老烟枪,每天2包烟“抽得”椎间盘病急性发作。北京长庚医院各科医生表示,颈肩腰腿病在中青年群体中高发,不少人凭借“超强的忍耐力”,将急性发作的轻症疼痛熬成了慢性病,以至于就诊时就被确诊为重度损伤。

### 颈椎病“熬一熬”竟成慢性病

关节炎、肩周炎、颈腰椎病、坐骨神经痛、肌筋膜炎等颈肩腰腿疾病在中青年当中高发已成热门话题,患者群体庞大,且低龄化趋势明显。

16岁的初中生颈椎坐成S形,21岁的大学生电脑“玩出”椎间盘突出。“过去这种疾病一度被确诊为老年病,如今临床上,中学生也不少。”医生透露,临床上,患颈椎病、腰椎间盘突出中青年在不断增长,其中有较大比例的患者属于“熬出来的病”。根据临床上的接诊情况,很多年轻的病人直到忍无可忍才到医院就诊,却不知对于颈肩腰腿疼痛的疾病而言,已属于重症。

“年轻人总是把急性的疼痛熬成慢性病,此举导致的后果是将治疗康复的时间无限延长。”医生解释,以颈椎病为例,早期患者仅表现为颈部疼痛,随着病情恶化,可能逐渐转变成神经型、脊髓型,“脊髓型的病人非常多”。脊髓型颈椎病属于最严重的程度,伴随头晕的症状,有的人走路都出现了轻飘飘的感觉。同时,这些患者往往伴随脊髓的损伤。

### 不少重症椎间盘突出患者均吸烟

临床上发现,伏案、开车、吸烟成为中青年颈肩腰腿痛的三大杀手。中青年群体中高发的颈肩腰腿痛患者,多为办公室上班族、电脑一族、司机等,同时,“老烟枪”也属于高危、易中招的人群。

专家介绍,临床上发现,不少重症的椎间盘突出患者均有吸烟史,有的人甚至达到酗酒的程度。香烟中的大量尼古丁会刺激脊柱血管,使其产生收缩引起血流障碍,导致供血不足,引发血管、韧带发生改变,出现颈部酸胀、疼痛、僵硬、活动受限等症状。

北京长庚医院健康教育知识普及

## Q.A. 养老保险政策十二问

### 8. 什么样的人可以申请办理特殊工种提前退休?

答:北京市户籍,男年满55周岁,女年满45周岁;在有特殊工种批文(即在北京市人力资源和社会保障局做过特殊工种项目备案)的单位从事过特殊工种并从事年限满足条件(繁重体力、高空作业累计满十年,高温、井下作业累计满九年,有毒有害累计满八年)的人员可以申请办理特殊工种提前退休。

政策依据:国发[1978]104号、京劳社发[1999]63号

### 9. 职工档案及社保关系所在单位接受个人申请后,怎样办理特殊工种提前退休?

答:申报单位需在本单位公示栏对职工个人从事特殊工种的相关信息公示,公示期不少于十天。职工从事特殊工种的单位与申报单位不一致的,需在原从事特殊工种的单位和申报单位分别进行公示并提交公示

表近、远景等影像资料。公示期满、无异议的情况下,单位打印相关申报表并提交个人档案报行政审批部门进行审核。

### 10. 被保险人什么情况下可以补缴养老保险?

答:在国家规定劳动年龄内的被保险人,由于用人单位原因应缴未缴基本养老保险费的,由用人单位按规定向区养老保险科提出补缴申请。

### 11. 外埠人员从何时可以补缴养老保险?

答:被保险人可以补缴在用人单位工作期间应缴未缴的养老保险,外埠城镇户籍人员最早只能从1998年7月(含)起补缴养老保险,本市农业户籍和外埠农业户籍只能从2011年7月(含)起补缴养老保险。

政策依据:北京市政府令第2号、社会保险法



非法集资 宣传口号

防范非法集资人人有责