

# 养老驿站辐射周边 迅速解决居民需求

本报讯(通讯员卢溪)10月13日下午,家住八角路社区的姜锦锡老人家中响起了敲门声,开门一看,是八角街道及八角路社区的工作人员,来向老人了解生活中的困难和需求。

据了解,家住八角路社区的姜阿姨两口子都已经年过80,儿女工作原因不能常陪伴在身边,由于身体不好,上下楼不便,每天的午饭成了难题。13日一早,老两口托人给街道送了一封信,希望街道能协调解决中午就餐问题。街道高度重视居民需求,为了将问题快速解决,街道立即联系相关科室及部门,即刻前往姜阿姨家中现场办

公。在询问了老两口身体情况和具体需求后,街道民政科与八角南路养老驿站联系,当场与乐龄居家养老服务机构协商,确定从第二天开始提供送餐上门服务,确保老人吃上热乎的放心餐。

一天时间,老人的午餐问题得到妥善解决,老人表示非常高兴和满意。街道民政科负责人表示,八角路社区由于各方面原因,不存在单独开设养老驿站的条件,此次能迅速解决老人的就餐问题,得益于社区养老驿站的辐射功能。一个养老驿站可以辐射至周边几个社区,这样,老年人的托老、就餐等问题都可以得到解

决。社区驿站的送餐服务不是快餐外卖,每一个申请送餐的老人,工作人员都需要进行家访和评估,对于能够完全自理、行动自如的老人,安排到就近的驿站用餐,顺便也能活动活动身体。街道表示,在“两学一做”学习教育开展期间,要切实从群众迫切需求入手,将服务工作做实做

细做透,针对每一个民生诉求,快速反应,直至将问题彻底解决,让群众舒心、满意。



老人们在八角南路社区养老服务站用餐

## 两举措缩短高龄老人医疗补助报销周期

本报讯(通讯员祝璇)针对我区95周岁及以上老年人医疗补助资金审批环节多,报销缓慢的问题,区老龄办认真分析各环节所承担的审批职责,采取两项措施压缩高龄老人医疗补助报销周期。

一是简化资金拨付环节,采用直接支付方式,资金拨付环节由原来先拨付区老龄委再下拨各街道改为直接支付到老人银行卡账户。

二是各部门在严格审核把关的基础上,实行当月审批发放,用高效的工作作风落实政府对百姓的惠民政策。

据区老龄办最新统计数据提示,自2011年实施95周岁及以上老年人补助医疗制度以来,截至2015年,由2011年的27人次/年增至105人次/年,年均增长率为42.21%。目前,石景山区95周岁及以上老年人户籍人口253人,实际累计报销426人次,累计金额达127.29万元。

### 简讯

●近日,区盲人协会在区残联、区消防支队大力支持下,在石景山消防支队古城中队举办了“心相连 手牵手触摸爱”第33届国际盲人节警民同庆主题活动。部分低视力盲人朋友和“光明行”艺术团演职人员近百人积极参与。活动中,盲人朋友与消防官兵近距离接触,内容包括观看消防队员消防演练、盲人朋友与消防队员联欢和趣味运动会。 刘会生

投稿邮箱:nakuzai@126.com

## 协同京津冀 共创新“骑”迹



本报讯(通讯员贺琼瑶)10月15日,石景山区第三十一届金秋体育盛会系列活动之一——“协同京津冀 共创新“骑”迹”老山骑行挑战赛举行。本次比赛分为精英男子青年组、精英男子中年组、精英女子组、大众男子组、大众女子组五个组别,精英组赛程25公里、群众组赛程14.5公里,来自本市、河北保定的

300余名自行车爱好者报名参加。

本次赛事以京津冀地区为主的单车俱乐部、跑步俱乐部、铁三俱乐部及广大自行车、越野跑爱好者汇聚石景山区老山自行车公园活动主会场,通过参与赛事及嘉年华活动,贯彻全民健身精神,推广自行车、越野跑文化,展现石景山精神。

## 感旗袍之美 享非遗盛宴

本报讯(通讯员孙慧玲)10月13日,在北京黄庄职业高中服装专业实训基地,众多参观者围在旗袍展示的教室里,津津有味地欣赏着各式各样的旗袍及其衍生的文创产品,不时发出惊叹:“这些旗袍太美了!”

这是石景山区图书馆非遗系列讲座活动第三场的前奏——京式旗袍参观及文创产品制作体验。30多名非遗爱好者欣赏过京式旗袍之美后,在京式旗袍第五代传承人、京式旗袍区级代表性传承人张凤兰的教授下学习制作文创小挂件。

在旗袍参观体验活动后,石景山区图书馆非遗系列讲座第三场正式开讲。本次讲座由石景山区图书馆主办、北京淇岸非遗科技有限公司承办、石景山区非遗传承基地——

北京黄庄职业高中协办。非遗爱好者与北京黄庄职业高中师生聆听了题为《家庭文化与道德——从衣食住行说起》讲座,从衣、食、住、行四个维度,通过翔实的案例、生动的故事和描述,深入的分析,全景展现了“中国人的家庭生活文化”。

“寻找文化之源,守护非遗之美”石景山区图书馆非遗系列讲座活动自2016年8月起每月一场,至今已成功举办三场。前两场已分别讲授了《中国人历史上的智慧生活——以非物质文化遗产为切入点》、《中国非物质文化遗产保护、传承、共享与发展》,反响热烈。区图书馆希望通过举办系列讲座及相关活动,更好地宣传弘扬非遗文化,寻找文化之源,守护非遗之美。

## “十三五”提升全民科学素质科普答题

1.正确刷牙的方式是?  
A.竖刷 B.横刷 C.向左斜刷 D.向右斜刷

2.过量食用黄豆,容易造成人体?  
A.缺铁 B.铁过量 C.缺锌 D.缺镁

3.很多人喝品质合格的牛奶腹痛,最有可能的原因是?  
A.牛奶过凉 B.乳糖不耐受  
C.不喜欢喝造成心理压力 D.肠胃不佳

4.麻疹病毒能在哪种环境下长期生存?  
A.低温中 B.高温中 C.日光中 D.干燥环境中

5.器官捐献须在提供者心脏停跳多久时摘取器官?  
A.3~5分钟内 B.5秒内  
C.30分钟以内 D.1小时以内

答题者可以通过扫描二维码,关注“科协微科普”微信公众号,并回复“期数(如9/1)+姓名+答案+手机号”至公众号进行参与。如果你答对,就有机会参加抽奖,赢取科学奖励。上期答案:1.B 2.A 3.A 4.B 5.B



## 交通安全互动式教育体验活动进校园

本报讯(记者宋光镇)近日,石景山交通支队北辛安大队民警来到石景山区第二实验小学开展交通安全互动式教育体验活动,进一步增强中小学生自觉遵守交通法规的法律意识和文明出行的安全意识。区交通支队、区教委、学校师生共110余人参加。

活动中,北辛安大队民警首先结合学校周边交通情况,重点讲解了京原路口、老山西街南口等复杂路段和拥堵点段通行注意事项,教育提示学校师生们在通过路口时做到“一慢、二看、三通过”,及时发现躲避交通危险,确保自身安全。随后,民警对交通指挥手势进行了讲解,小学生们登台展示了新学习的交通指挥手势。最后,民警和小学生们开展了交通标志“猜猜看”有奖竞猜互动活动,让小学生们在轻松愉悦的氛围中学到了交通安全知识。

## 骨质疏松成为流行病 预防从改变生活习惯开始

骨质疏松在医学上称之为静悄悄的流行病,骨折是骨质疏松症的严重后果,轻者影响机体功能,重则致残甚至致死。

北京长庚医院骨科医生表示,预防骨质疏松不单是中老年人的必修课,人的各个年龄阶段都应当注重骨质疏松的预防,婴幼儿和年轻人的生活方式都与骨质疏松的发生有密切联系。总体来说,大家可从这几个方面着手,在日常生活中预防骨质疏松:

**第一,食物中补充钙。**钙是建设骨骼大厦的基石,而食物是其最好的来源。在所有富含钙的食物中,牛奶又是首选,因为其含钙量丰富且吸收率又非常高,其中的乳糖及合适的钙磷比例也都有助于钙的吸收。目前,市场上已有专门针对老人的专业配方牛奶,例如国内乳业巨头蒙牛推出的焕轻系列牛奶。与一般牛奶相比,焕轻系列能使人体的钙吸收率提高50%,显著提高特殊人群的补钙效果。此外,豆制品、绿叶菜、燕麦等也是很好的钙来源。

**第二,排除危险因素。**要少吃咸菜和腌制品,每天盐的摄入量不要超过6克。还应戒除烟酒嗜好,因为酒精引起的器官损害可抑制钙与维生素D,酒精还有抗成骨细胞的作用,而吸烟则会加速骨质的吸收。

**第三,适量运动。**通过运动,调节骨的生长,特别是可预防因不活动引起的骨流失,并改善肌肉的灵活性,从而减少跌倒的几率。同时,还能有效改善骨骼的血液供应,增加骨密度。理想的运动项目有散步、打太极拳、打网球、跳舞等。

**第四,多晒太阳。**因为阳光中的紫外线可使人体皮肤产生活性维生素D,可促进钙在肠道中吸收。最好能边晒边走动,以利于身体吸收日光,每天15~30分钟左右。

**第五,定期检测骨密度。**骨密度全称是骨骼矿物质密度,是骨骼强度的一个重要指标。中老年人在做骨密度检查时,若骨量减少9%以下为骨量正常,骨量减少9%~19%为骨量减少,骨量减少29%~39%则为骨质疏松、骨折危象。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363