

# 档案工作服务大局 记录高端绿色发展

本报讯(通讯员李红梅)2016年,区档案局(馆)以党建为统领,紧紧围绕全区高端绿色发展战略,聚焦档案记录和服务两大任务,夯实档案基础建设,坚持档案服务大局、服务民生,实现了“十三五”档案事业发展的良好开局。

## 围绕全区高端绿色发展战略 档案服务大局能力持续提升

区档案局(馆)紧跟全区高端绿色发展战略推进的步伐,全面实施“档案记录高端绿色发展工程”,制定年度“项目计划表”,跟踪拍摄“八个高端体系”建设。全年牵头组织6次集中拍摄,完成并分类整理1288张照片及部分录像资料,集中反映“长安绿轴”、游乐园绿色广场、保险产业园、京西会展商务区建设项目等重点工程和重大项目建设的进展,实现高端绿色发展全方位、全过程的“大记录”。同时,精选150余张照片及档案资料,举办《档案记录全面深度转型 档案见证高端绿色发展》展览及社区巡展,充分展示高端绿色发展成果。

治乱疏解建高端工作是推进高端绿色发展的重大战役。2016年4月,区治乱疏解建高端指挥部

办公室联合区档案局下发《关于在全区治乱疏解建高端工作中加强档案管理和发挥档案服务作用的通知》,要求为这一重点工作提供档案支持和服务,全面做好相关档案材料的收集、归档工作。为配合完成北辛安棚户区综合改造和房屋征收重点任务,区档案局(馆)成立专项工作小组,指派专人负责,提供档案查询,为拆迁改造项目顺利推进发挥了重要作用。

此外,协助区工商局建立完善企业信用档案系统建设,扩大企业信用平台数据采集范围。对平原造林档案、残保金档案及区企业登记档案等重点领域档案的管理工作进行监督指导。

## 坚持便民利民育人 档案工作服务社会质量稳步提升

区档案局(馆)坚持把服务民生放在重要位置。对自形成之日起满30年的1973卷20629件馆藏档案开展开放鉴定工作,开放档案8771件,所有开放档案的目录及内容通过区档案局(馆)网站、区广电中心、区报刊等方式及时向社会公布。全年接待利用者2332人次,利用档案5957卷件,开

具证明3443份,复印档案资料17873页,最大限度满足群众利用需求。推进便民工程档案管理,对即将出台的《石景山区便民工程管理办法》中档案管理服务部分提出修改意见。

开展2016年“国际档案日”暨石景山区第八届“档案馆日”系列宣传活动,推出“1+2+8”特色活动,即“一项体验活动、二个专题讲座、八个主题展览”。“纪念建党95周年,弘扬长征精神,传承红色基因”主题图片展等主题展览,以及针对青少年举办“走进档案馆”、石景山“文化长廊教育实践”冬令营等活动。吸引社会各界广泛关注,热情参与,取得良好的社会效益。

## 夯实基础 档案服务水平显著提高

全面加强档案基础业务建设,馆藏资源更加丰富。完成对区属19个立档单位的档案接收工作,共接收文书档案7783件、会计档案80卷,专业档案865卷,照片档案35卷1642张;围绕房屋征收重点工作,征集反映民风民俗的老照片、老物件、老文件等实物档案;与市档案馆沟通,将建国初期

我区区划变更、历史变迁、工业变革等方面的档案资料复制进馆。提高了进馆档案质量,优化了馆藏档案结构。完成上一年度馆藏档案数字化扫描验收工作,共扫描档案2194卷,41430件,309893页,录入目录42572条。指导全区各立档单位利用网上系统完成年度归档工作。

按照区委统一部署,档案局(馆)深入开展“两学一做”学习教育。严格落实“一岗三责”,坚持“每月一课”学习制度,鼓励干部参加各种业务培训,提高干部的政治素养和业务水平。对全区83个单位110余名档案人员及档案工作主管领导开展继续教育培训;联合区财政局,对80多个单位170余名档案人员及财务人员进行新《会计档案管理办法》专题培训;不断提高基层档案干部素质,激发推动档案事业发展的新活力。



## “十三五”提升全民 科学素质行动科普答题

1.花露水具有杀菌作用,其原因是含有足够量的?

- A.甲烷  
B.乙烯  
C.甲苯  
D.酒精

2.我们俗称的“水银”化学名是?

- A.钠  
B.铅  
C.汞  
D.硫

3.制作铅笔芯的材料是?

- A.石灰  
B.石膏  
C.石墨  
D.石碳

4.大理石的化学成分是?

- A.碳酸钠  
B.碳酸钙  
C.碳酸钾  
D.氧化硅

5.成语“信口雌黄”中的“雌黄”是一种?

- A.矿物颜料  
B.食品  
C.中药  
D.动物

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(1/12):1.D 2.A 3.B 4.C 5.A



## 发挥妇联优势 建设和谐家庭

本报讯(通讯员王蕊)2016年,区妇联认真贯彻落实习近平总书记“三个注重”重要论述,以弘扬社会主义核心价值观为主要内容,以寻找“最美家庭”活动为载体,以家庭美德、家庭教育、家庭服务为主要内容,切实把家庭文明建设工作扎扎实实开展在基层,落实到家庭,践行于妇女群众之中。

新视角开展“最美家庭”工作。2016年初,石景山区妇联在全区下发《关于开展2016年寻找石景山区“最美家庭”活动的通知》,通过微信、网络、报纸广泛发布活动消息,并首次采用新媒体征集方式,各级妇联干部张贴宣传海报200余份,层层动员千家万户晒家庭幸福生活、讲家庭幸福故事、传递好家风好家训,形成寻找“最美”的浓厚氛围。一年来,共评选孝老爱亲、科学教子、绿色环保、幸福和睦、邻里互助、热心公益等各类家庭200户。

宽领域开展家庭特色活动。2016年,石景山区寻找“最美家庭”系列之《“亲子共参与 传承好家风”——石景山区好家风家训微信征集》、《“最美时刻随手拍”摄影作品征集》、《绘制家庭根脉图征集》、《清风满家——家庭助廉家训格言征集》、《“我爱我家”——家风故事征集》等活动在各相关单位、各街道及社区的全力配合下圆满结束,活动采用新媒体线上线下征集的形式,通过个人带动家庭,家庭影响社会,更好地推进家庭文明建设的创新实践,共征集作品400余份。

深层次开展家庭教育工作。整合家庭教育讲师团,与区教委、学校、街道社区联合开展“周末家庭大讲堂”活动。先后从“孩子择友该怎么引导”、“好习惯缔造健康人格”、“如何正确交友”等方面开展系列讲座,



区妇联开展多种活动推进和谐家庭建设工作

结合中小学生特点提出相应的教育对策,家长普遍感到很具有现实意义,讲座内容突出当前家长关注的心理健康、早期教育、内力觉醒等重点领域,既有针对性又有操作性,有利于更好地引领孩子健康成长。全面创新活动载体,利用新媒体等资源,开展“六一”儿童节系列活动。与区少儿图书馆一起举办“传承红色基因 营造书香家庭”主题活动;面向家庭、面向社区,以“书香飘万家”为主题,在广大家庭中广泛开展亲子阅读活动,营造书香氛围,培育良好家风,促进儿童健康成长和家庭幸福和谐。

家庭是最小的社会单位,家庭文明可助推社会文明。石景山区妇联将继续加强宣传引导,积极扩展“最美家庭”示范效应,不断深化家庭文明建设,着力推进家庭教育工作,加大弘扬好家风好家训力度,切实以好家风支撑起好的社会风气,进一步增强广大家庭的文明意识,提升家庭文明建设水平。



## 日常生活中怎样预防颈肩腰背痛

颈肩痛和腰背痛也是亚健康的一种重要表现。长庚医院骨科医生表示,颈肩痛、颈椎病的多发,与工作、休息和时间的安排发生改变相关。

### 不良姿势易致颈椎病

人们的一些自己感觉很舒服的不良姿势,会在不知不觉间造成颈肩痛甚至发展成颈椎病。如有的人喜欢歪在椅子、沙发上接电话或看电视、看书等,或是伏案工作时头离桌面太近,俯卧在床上托腮看电脑、看书、看电视……这些姿势虽然自己感觉比较舒服,但在这种状态下人的颈椎和腰椎以及这些部位的肌肉处于一种不正常的弯曲中,时间长了就会感觉脖子、腰背酸痛,甚至带来骨骼、椎间盘的变化,导致骨质增生、椎间盘变化、增生等,最后发展成颈椎病。

颈椎相关性慢性劳损还与人的职业有高度相关,如白领阶层长期伏案工作后就更容易出现颈肩痛,甚至进一步发展为颈椎病。此外,司机、会计以及保持相同姿势工作的工人,也是这类疾病的高发人群。

### 颈肩腰背痛的预防

要预防颈肩痛和颈椎病,长期伏案工作者应定时改变头部体位,加强颈肩部肌肉的锻炼。工作或看电视45分钟,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而有利于颈段脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。还可以试着双手抱头,把头往后仰,重复做两三次,这种简单的动作可以使肌肉的疲劳瞬间得到放松。

一些很简易的颈肩痛的自我保健方法随手可得,经济又高效,热水袋就是其中之一。洗热水澡也是颈椎保健的好办法,洗澡时用热水使劲儿冲颈部,可以很好地放松颈部肌肉运动。运动也是很有有效的预防方法,每天慢跑或快走,即使是下班时少坐1、2站车,都可以很好地放松颈椎及肌肉,对于预防颈肩痛也是非常有效的。

此外,注意颈肩部保暖,避免头颈负重物,避免过度疲劳,坐车时不要打瞌睡,避免颈部正对空调风口,都可以预防颈肩痛、颈椎病的发生。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363