

# 弘扬雷锋精神 我们在行动

本报讯 今年的3月5日是第54个学雷锋纪念日,为树立人人向善、人人行善、助人为乐的良好社会风尚,全区开展了形式多样的学雷锋活动,以多种形式践行和弘扬楷模的精神,掀起一波学雷锋活动热潮。

八宝山街道开展了“学雷锋便民综合服务”活动。此次学雷锋活动包括法律咨询与普法宣传、爱耳日宣传、安全生产宣传、垃圾分类与绿色环保宣传、计生政策咨询与宣传、社区医院义诊、义务理发、义务修自行车、修鞋、猜谜及义工协会宣传等。辖区居民积极参与,辖区秧歌队现场载歌载舞为活动助兴。街道社保所组织开展了以“搭建供需平台,促进转移就业”

为主题的专场招聘会。北京湘村高科生态农业有限公司、北京米赫医院、神州专车等15家企业单位为此次招聘会提供了500多个、30余种不同的工作岗位。活动现场工作人员还重点向大龄就业困难人员、家属宣传国家有关再就业惠民政策,解答涉及居民切身利益的再就业政策、就业保障及社会保险等问题。现场接受群众咨询200余人,招聘企业共签署30份就业意向书。

鲁谷义工协会在半月园公园举办了以“学习雷锋精神 参与义工服务 共建美丽鲁谷”为主题的“3.5学雷锋”志愿服务月启动仪式暨集中服务活动,倡导、引领辖区更多的居民以实际行动践行雷锋精神,进一步推动社区志愿服务制度化、项目化、常态化,9个社会团

体单位、22个义工服务队、15家会员团体的300余名志愿者共同参加了此次活动。北京长庚医院、燕都医院派出各科专家进行医疗义诊、疾病预防咨询,并发放保健、医学常识等方面的健康知识手册;六南义工服务队修理小型家电、重兴义工服务队开展义务修车;北京市第一中级人民法院的法官现场开展法律维权咨询,面对面解决群众的法律需求;新华社爱心小组举行手工艺品义卖,摊位前挤满了爱心居民,为公益竞相解囊相助……志愿服务设立的4个分会场,也如火如荼开展着各类便民服务。

金顶街街道西福村社区党委组织开展“关爱社区失独老人”志愿服务活动。社区慰知蓝舞动青春志愿服务队的青年志愿者到社区失独老人家中,帮助失独老人收拾屋子,和老人们聊天,为他们解闷。同时还对老人家门口的卫生环境进行了打扫,为老人出行带来方便。青年志愿者用自己的劳动换来了老人们的欢声笑语。通过此次活动的开展,让社区志愿服务理念深入人心,提升了志愿者的服务质量,拉近了群众与青年志愿者的距离,使得社区服务的影响面进一步扩大,充分展示西福村社区慰知蓝舞动青春志愿者的风采,让失独老人得到社会的关注,让老人感受到来自社会大家庭的关爱。

广宁街道高井路社区和东山区社区学雷锋志愿服务队由社区党员自发组织,参加活动的老人都是社区的离退休党员,年纪最小的



黄庄职高的学生为居民义务理发

60多岁,最大的已84岁高龄。他们在广宁三角地休闲文化广场,开展学雷锋志愿服务活动。老人们清理擦拭健身器材、捡拾周边垃圾、为居民义务理发、测量血压,此举也带动了周围的年轻人加入到志愿活动中,老人们用自己的实际行动诠释着老有所为的真谛。

老山东里社区举办“弘扬雷锋精神 便民服务一条街”活动。辖区企业、餐饮、街道社保所、计生、城管、安全生产科以及多家医院等40余家单位义务志愿者们纷纷拿出自己的看家本领,为居民提供企业招聘、法律咨询、计生宣传、政策咨询、中医义诊、理发、测血糖等20多项服务。

石景山区红十字会号召各级红十字会及理事单位积极开展学雷锋活动,为广大市民提供健康咨询、急救救护培训以及无偿献血、

造血干细胞和遗体器官捐献知识宣讲等志愿服务进社区、进养老院、进特殊群体活动。学雷锋日当天,为近500位社区居民进行了义务测量血压、血糖和问诊,践行雷锋精神,传递志愿服务正能量。据了解,每年的“学雷锋日”期间,区红十字会都要组织全区各级红十字会、志愿者,深入社区,以具有吸引力和凝聚力的活动形式,开展红十字社区生命关爱志愿服务活动,着力引导广大红十字青少年、志愿者成为新时代雷锋精神和志愿服务精神的传播者、弘扬者和践行者。今年,区红十字会将再次以特殊儿童、空巢老人、残疾人等弱势群体为重点,组织广大红十字志愿者深入社区、中小学校,开展一系列内容丰富、形式新颖的志愿服务活动。

本报通讯员综合采写

## “半边天开心驿站”为女性朋友疏心解困

本报讯(通讯员许莲芳 高慧)近日,八角街道八角北路特钢社区“半边天开心驿站”成立,居委会与北京中道心理健康促进中心签订合作意向书,动员专业社会组织的力量,为“半边天开心驿站”长期提供专业的知识,通过丰富的活动,重塑健康心理,引导大家以积极、健康的态度,享受快乐幸福人生。

据了解,“半边天开心驿站”的成立是社区工作的创新举措,是尝试和探索将专业心理健康辅导的社会组织引入社区,为女性朋友提供心灵慰藉,今后,将以此为平台为社区的女性朋友开展各项活动。

驿站揭牌和签约后,北京电视台《生活广角》首席心理专家、央视《心理访谈》长期心理观察员、北京中道心理健康促进中心理事长季潇华为“半边天开心驿站”带来第一次授课。季潇华以专业的知识和极强的亲和力,为广大女性朋友进行心理疏导,教会她们敞开心扉,遇事与家人、朋友、社区驿站人员等交流,引导她们朝着更加健康、幸福的方向迈进。

●根据气象部门发布的大风蓝色预警信息,苹果园街道加大了对驻地周边、建筑工地、街面环境秩序治理的力度,增加环保清扫和洒水车作业巡回频次,有效降低街面及建筑工地周边扬尘。近日,街道对天著春秋、保险产业园等7家建筑工地进行了专项检查,要求做到工地沙土100%覆盖、工地路面100%硬化、出工地车辆100%冲洗,还要定时喷水降尘,防止风扬尘起污染地区环境。王拓

## 毕业生就业服务月开启 提高大学生就业匹配率

本报讯(通讯员马建颖)石景山毕业生就业服务月将在区人才中心拉开序幕,为提高大学生就业匹配率,快速就业、满意就业,石景山区加强精细化、便利化、一体化的大就业服务体系建设,在“因地制宜”服务模式的基础上,不断提升中心就业精细服务程度和服务效率。

一是举办毕业生主题招聘活动。通过举办三场专场招聘会,为供求双方搭建平台。更新就业信息、提供就业政策咨询、职业指导等服务,同时设立维权服务台,对毕业生在签订劳动合同、社会保障、劳动争议等方面提供咨询服务。根据单位需求,帮助用人单位在招聘人才时利用科学手段选拔人才,让用人单位合理应用职业评测报告实现人岗匹配,达到企业和个人的利益最大化。

二是做好困难毕业生就业帮扶。通过电

话摸查、走访等方式,详细了解我区就业困难家庭毕业生人数,全力实施“一生一策”动态管理和“一对一”精准帮扶,坚决做到台账翔实、底数明晰、措施有力、帮扶到位,确保有就业意愿的困难家庭毕业生顺利实现就业,对重点服务对象提供3次以上“一对一”个体专门指导,帮助其分析主要就业障碍及其原因,确保暂时没有就业意愿的毕业生获得有针对性的就业服务。

三是开展丰富的职业指导活动。每场招聘会,将有全国星级职业指导师服务整个活动现场跟踪,及时掌握初试没有成功的大学生的具体情况,有针对性地现场帮扶,给出具体改正建议,帮助面试失败大学生对自己失败的原因和自身优势做到心中有数,在今后找工作、面试中,尽可能发挥出自己的最大优势,提高成功率。

## 吹响集结号 确保“三个到位”

本报讯(通讯员刘远)全区治乱疏解建高端指挥部第四次会议暨专项行动动员大会召开后,五里坨街道分指迅速行动,贯彻会议精神,通过“三个到位”,吹响了本地区“疏解整治促提升”专项行动的集结号。

一是深入谋划,确保认识到位。街道分指挥部深入认识市、区开展专项行动的重要意义,组织领导班子和党员干部学习传达会议精神,深入研究谋划工作任务,大力开展前期宣传动员工作,以保质保量完成规定任务为基本目标,统一思想认识、凝聚奋进力量,加强宣传引导、汇聚强大合力,为启动专项行动奠定思想基础。

二是细化任务,确保措施到位。结合地区实际,认真制定《五里坨街道“疏解整治促提升”专项行动工作方案》,明确违法建设拆除和大杂院整治等六项重点任务;健全工作

机构,组建街道分指及各工作组,加大整体协调推进力度;细化各类台账,合理安排进度,明确时间节点,完善考核机制,规范工作运行;统筹配齐配足干部队伍,为落实专项行动各项任务提供坚强的组织保障。

三是敢于担当,确保责任到位。建立街道领导与各组联系工作机制,统筹调动指挥,推进专项行动有目标、有计划、有监测、有考核;实行主要领导包总、班子成员包片、中层干部包点制度,将工作层层细化,将责任逐级落实;主要领导带头立下“军令状”,出现问题逐级倒查责任,勇于担当、迎难而上,确保专项行动在决战决胜阶段取得丰硕成果。



## 艾灸刮痧的这些讲究,您知道吗?

### 一、艾灸

灸法是一种安全有效的非药物疗法,具有温阳补气、疏通经络、补中益气的作用。尤其对前列腺炎、肩周关节疼痛、颈椎病等疗效明显。市民在家里用艾灸法保健养生可选择灸关元穴、足三里、三阴交三个穴位。这些都是身体保健的重要穴位,艾灸这三个穴位具有补肾壮阳、理气和血、强壮脾胃、补虚益损、壮元气等作用。关元穴位置在腹部脐下3寸处,足三里在小腿外侧,约在膝盖凹陷处往下三指的位置,三阴交在小腿内侧,脚踝尖往上三指处。

灸关元穴的最好时机是在夏秋之交,灸者可每两天灸1次,每月连续灸10次左右。用艾条灸足三里和三阴交可以一个星期灸一次,一次15分钟左右。尤其是女性可以多灸三阴交这个穴位,对腰膝酸软、月经不调有很好的效果。

但是,艾灸者要注意循序渐进,初次使用可先少量、短时间,然后逐渐加大剂量。另外,皮肤较薄的部位和关节部位不要艾灸;过度疲劳或是在进食前后以及在醉酒和情绪不稳时不能艾灸;患者在高热、昏迷期间不能艾灸;女性经期

忌灸;精神病患者等没有行为能力的人不能艾灸;有大动脉、静脉血管处、心脏部位疾病者不能艾灸;孕妇和男女下体也不能施灸。

### 二、刮痧

刮痧是中医的传统疗法之一,像伤风感冒、中暑、颈肩腰腿痛等病症,老一辈人都用刮痧的方法治疗,效果甚好。刮痧的方法家庭使用简单易行,但在具体过程中还要注意一些不宜和方法。

刮痧的部位,一般选择肌肉较厚和平整的地方,像肩、背、腰等部位最为常用。刮痧前,要先洗净刮痧的部位,把刮痧油擦好后,用刮痧板自上而下或由身体中间刮向两侧,刮痧板和肌肤成45°角,力度适中,刮到皮肤潮红、有紫痧为适,一般每次刮痧5分钟即可。刮完之后注意保暖,多喝水。

但需注意的是,刮痧不要太频繁,过多过重刮痧,时间长了皮肤组织容易增生。另外,心脏功能弱、气血虚弱的人不适合刮痧;有皮肤病者不宜刮痧;孕妇、有出血倾向和癌症患者不建议刮痧;6岁以下的儿童由于发育未完全,不能刮痧;皮肤有破损或疤痕处也不宜刮痧。一般来说,刮痧需间隔一星期左右。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363