

CONTENTS

目录

2014 年第 2 期总第 34 期



中国人口福利基金会
China Population Welfare Foundation

创建幸福家庭活动通讯



封面简介：2014 年 1 月 21 日，我会理事长赵炳礼、副秘书长张晖、葛振江前往我会第五届理事会荣誉会长、“幸福工程”全国组委会主任顾秀莲家中拜会。图为张晖副秘书长向顾秀莲主任汇报人基会 2013 年工作。

编委会主任：赵炳礼

编委会委员：赵炳礼 张 晖 何焰华
蓝 野 葛振江 汪丽娟
赵本志 刘丽容 牛艳平
李晓琳 宋宏云 莫 莎

主 编：张 晖 何焰华

副 主 编：蓝 野 葛振江 汪丽娟

执行主编：莫 莎

责任编辑：林 琳

本期编辑：王 淼 刘 琳 侯筱玮
王 倩 张 倩 佟 凤

电 话：(010) 62173494

地 址：北京市海淀区大慧寺 12 号

邮 编：100081

设计制作：《青春期健康》编辑部

投稿邮箱：xfjtx@126.com

此刊电子版可在中国人口福利基金会官网
(www.cpwf.org.cn) 查询下载。

重要信息

2013 年中国卫生计生十大新闻 /2

2014 年民政工作要点（社会组织部分）/6

经验交流

北京：健全公共服务体系，提高家庭发展能力 /8

北京西城：创建幸福家庭，构建西城幸福家庭生命全周期公共服务体系 /12

北京海淀：全力推进六大惠民工程，着力提升家庭发展能力 /18

北京平谷：坚持“北京思路、平谷特色”，大力实施“幸福家庭发展计划” /21

北京怀柔：以幸福怀柔人为引领 全面吹响创建幸福家庭活动号角 /26

工作动态

“幸福工程湖北省咸宁市专项基金”启动暨捐赠仪式在京举行 /30

赵炳礼理事长一行拜会顾秀莲副委员长 /31

人基会召开员工大会暨团拜会 /31

善基金春节前慰问普乐园养老院 /32

幸福工程全国组委会 2010 年设点资金回收工作顺利开展 /32

理论研究

人口学家顾宝昌：我国须正视史无前例的人口挑战 /33

公益之窗

弃婴岛关闭再思考 儿童大病救助制度待完善 /38

幸福档案

孙中山与宋庆龄的革命与爱情故事 /41

幸福生活

春日养生 8 大禁忌 /46

大好春光只能浪费在办公室 /48

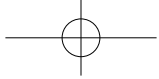
美文共赏

冬夜里的 18 个红豆饼 /50

小意外，大转折 /52

爱心光荣榜

爱心光荣榜 /54



重要信息

Important information

2013 年中国卫生计生十大新闻

一、国家卫生和计划生育委员会成立。

2013 年 3 月 10 日，国务院机构改革和职能转变方案提出，将卫生部的职责、国家人口和计划生育委员会的计划生育管理和服务职责整合，不再保留卫生部、国家人口和计划生育委员会，组建国家卫生和计划生育委员会。本次机构改革突出了职能转变，更加注重宏观管理、依法行政和综合监管，更加注重优化资源配置，体现了卫生和计划生育服务优势互补。

3 月 16 日，十二届全国人大一次会议决定李斌同志为国家卫生计生委主任。

3 月 17 日，国家卫生计生委召开首次干部大会，刘延东副总理出席并作重要讲话，强调要贯彻党的十八届二中全会精神和十二届全国人大一次会议通过的决定，以转变职能为核心，扎实做好卫生计生机构

改革各项工作。

6 月 18 日，国家卫生计生委“三定”规定公布，明确国家卫生计生委主要职责、内设机构和人员编制，取消下放 10 项审批、评比职责，整合加强了深化医药卫生体制改革等 7 项职责，增设体制改革司，承担国务院深化医药卫生体制改革领导小组办公室的具体工作。

二、党中央国务院对深化医改进行全面部署。

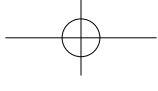
2013 年 11 月 12 日，党的十八届三中全会通过《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》，明确提出深化医药卫生体制改革，统筹推进医疗保障、医疗服务、公共卫生、药品供应、监管体制综合改革。深化基层医疗卫生机构综合改革，加快公立医院改革，取消以药补医，健全全民医保体系，鼓励社会办医等。

6 月 28 日，全国医改工作电视电话会议召开，李克强总

理作出重要批示，要求各地方、各有关部门一定要把推进医改作为保障和改善民生的重要任务，中共中央政治局委员、国务院副总理、国务院医改领导小组组长刘延东出席会议，强调要推动医改取得新突破。

12 月 30 日，国家卫生计生委、国家中医药局印发了《关于加快发展社会办医的若干意见》，对加快发展社会办医，提升服务能力，加强监管等做出了规定。

各地在党委、政府的领导下，积极推进深化医改各项工作，2013 年全国共有 900 多个县开展了以取消以药补医机制为关键环节的综合改革，各地贯彻落实国办《关于巩固完善基本药物制度和基层运行新机制的意见》，以投入换机制的综合改革效果持续显现。基层现场调查结果表明，87% 的患者表示在基层看病贵得到改善，80% 基层医务人员反映工作积极性得到调动。



三、坚持计划生育基本国策，启动实施单独两孩政策。

2013年11月12日，党的十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》全文公布，明确“坚持计划生育的基本国策，启动实施一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策，逐步调整完善生育政策，促进人口长期均衡发展”。12月21日，中共中央、国务院印发了《关于调整完善生育政策的意见》，明确了调整完善生育政策的重要意义和总体思路，要求坚持计划生育基本国策，稳妥扎实有序推进各项工作，完善配套措施。12月23日，十二届全国人大常委会举行第六次会议，审议了国务院关于提请审议关于调整完善生育政策的决议草案等议案。各地根据实际情况，确定启动实施单独两孩政策具体时间，通过省级人民代表大会或其常委会修订地方条例或作出规定，依法组织实施。12月18日，国家卫生计生委等五部委发出《关于进一步做好计划生育特殊困难家庭扶助工作

的通知》，对计划生育特殊困难家庭加大经济扶助力度，广泛开展社会关怀活动。

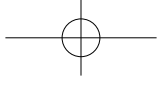
四、妥善应对 H7N9 疫情等突发公共卫生事件。

抗击“非典”取得伟大胜利10年来，卫生应急工作建立了从中央到地方的卫生应急管理体制、卫生计生委作为卫生应急牵头单位的部委间协作机制，以及一系列法规条例和工作制度预案。加快卫生应急指挥决策系统建设步伐，在响应速度、现场处置、信息管理和自我保障等方面得到了全面提升。2013年3月，上海市和安徽省发现3例人感染H7N9禽流感病例，中国政府迅速启动部门间、区域联防联控机制，加强疫情研判、传染源控制、早诊早治、疫情溯源工作。坚持公开透明，及时准确发布疫情和防控工作信息，加强国际合作，有效地控制了疫情发展，得到人民群众和国际社会的充分肯定，世界卫生组织称“中国的应对堪称典范”，调查显示，93.1%的群众认为政府有能力控制并应对好H7N9禽流感。9月25日，国家卫生计生委举

办“国家卫生应急演练活动”，展现了卫生应急队伍精湛的专业技术和良好的精神风貌。在四川芦山地震中，国家卫生计生委派出7支国家卫生应急队伍，在震后两小时即奔赴灾区，开展医学救援、卫生防疫、心理援助等工作。11月21日，中国政府应急医疗队赴菲律宾，开展“海燕”台风灾害医疗救援工作，两周内累计接诊患者2144人次，覆盖灾区20万人口，得到了国内外各界广泛好评。

五、进一步扩大卫生援外合作，中国援外医疗队派遣50周年系列纪念活动举办。

2013年8月15日下午，全国卫生援外工作暨援外医疗队派遣50周年会议在北京召开。国家卫生计生委、人力资源社会保障部联合表彰了全国援外医疗工作中涌现出的30个先进集体和59名先进个人。16日上午，习近平总书记在人民大会堂会见援外先进代表和非洲卫生部长。同日，中国-非洲部长级卫生合作发展会议召开，刘延东副总理出席开幕式并作主旨演讲，强调要切实加强中



重要信息

Important information

非卫生领域的互利合作，不断巩固和深化中非新型战略伙伴关系。会议签署并发布《中非卫生合作北京宣言》，决定采取共同开发卫生人力资源等一系列措施推动中非卫生领域合作深化发展，为中非协力，以可持续、长效的方案解决影响非洲的重点卫生难题制定了路线。50年来，中国先后向亚、非、拉、欧和大洋洲的66个国家和地区累计派出医疗队员约2.3万人次。医疗队员发扬“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神，为增进与受援国人民的友谊，推动与受援国的友好合作，构建中国改革开放的良好国际环境发挥了不可替代的重要作用。

六、深入开展党的群众路线教育实践活动，“服务百姓健康行动”取得实效。

按照中央的统一部署，2013年7月开始，国家卫生计生委启动党的群众路线教育实践活动，启动“基层大调研活动”，10个调研组先后深入到25个省份的100多个县市，掌握第一手材料。开展11场委领导主讲的“面对面大讲堂”活

动。着力推动解决群众反映强烈的突出问题，推出“服务百姓健康行动”，举行“全国大型义诊活动周”，全国共有2.3万家医疗机构、60万医护人员参加，诊疗1100万人次，受到基层群众广泛欢迎；联合公安部等6部门开展“进一步整顿医疗秩序打击非法行医专项行动”，查处一批案件，严厉打击损害人民群众切身利益的“黑诊所”、“医托”等违法犯罪行为，整顿和规范医疗秩序，切实保障人民群众健康权益；印发《关于加强医疗卫生行风建设“九不准”的通知》和《关于建立医药购销领域商业贿赂不良记录的规定的通知》，规范医疗行为，树立行业新风。

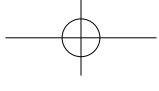
七、社会抚养费征收引发热议，国家卫生计生委要求各地规范管理。

2013年7月11日，有律师向全国31个省级计生委、财政厅申请要求公开2012年度社会抚养费收支及审计情况，社会抚养费问题引发社会广泛关注。9月4日，国家卫生计生委新闻发言人表示，征收社会抚养费有法可依。社会抚养费纳

入地方政府预算管理，不属于中央财政或卫生计生部门收入，也不允许与计划生育支出挂钩。各地卫生计生部门要在当地政府指导下，依法依规做好社会抚养费征收管理信息公开工作。9月18日，国家审计署公布甘肃等9省市部分县社会抚养费审计有关情况，国家卫生计生委督促相关地方采取切实措施进一步规范社会抚养费征收管理。11月1日，国家卫生计生委公布14个省份社会抚养费行政复议案件依法审理结果，对超出法定期限答复的7个省份，作出确认不符合《中华人民共和国政府信息公开条例》的行政复议决定，对未作出政府信息公开答复的7个省份，作出责令限期答复的行政复议决定。

八、打击涉医违法犯罪，开展维护医疗秩序专项行动。

2013年10月25日，浙江温岭第一人民医院发生恶性伤医事件，造成1名医生死亡，2名医生重伤。10月28日上午，数百名来自温岭的医护人员聚集在温岭市第一人民医院，要求对医疗暴力“零容忍”、维



护正常医疗秩序。11月7日，刘延东副总理主持会议，学习贯彻李克强总理重要批示，研究维护正常医疗秩序、建立和谐医患关系问题。会议强调，要坚决遏制涉医刑事案件频发、多发势头，并决定开展专项行动，实现医患良性互动，切实维护医务人员和人民群众生命安全。12月20日，国家卫生计生委、中央综治办等部门联合召开全国“平安医院”创建工作暨维护医疗秩序打击涉医违法犯罪专项行动会议，部署为期一年的专项行动，为广大患者和医务人员营造良好医疗环境，切实维护社会和谐稳定。

九、中国高度重视艾滋病防治工作。

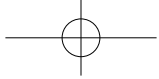
2013年世界艾滋病日前夕，习近平总书记就《中共北京市委关于艾滋病防治工作情况的报告》作出指示，强调坚持预防为主、防治结合、依法防治、科学防治，落实“四免一关怀”政策，动员社会力量积极参与，消除社会歧视。李克强总理致信北京佑安医院，向医务人员、基层工作者、社会组织和志愿者慰问致谢，为艾滋病患者加

油鼓劲。12月1日，刘延东副总理到佑安医院考察艾滋病防治工作，与艾滋病患者亲切交流，并接见了医疗卫生工作者代表。11月29日，国务院防治艾滋病工作委员会全体会议强调，要加大投入，完善体制机制，确保“十二五”防治艾滋病目标如期实现。11月30日，国家卫生计生委会同国家发展改革委、民政部、财政部、人力资源社会保障部、国务院扶贫办联合印发《关于进一步推进艾滋病防治工作的通知》，对进一步推进中国艾滋病防治工作提出了明确要求。各地进一步扩大了宣传教育、监测检测、综合干预、抗病毒治疗、预防母婴传播的覆盖面，艾滋病防治工作取得明显成效。

十、中办国办发出领导干部带头禁烟令，中国居民健康素养水平稳步提升。

12月29日，中共中央办公厅、国务院办公厅联合印发了《关于领导干部带头在公共场所禁烟有关事项的通知》，明确要求各级领导干部要模范遵守公共场所禁烟规定，不得在学校、医院等禁止吸烟的公

共场所吸烟，各级党政机关公务活动中严禁吸烟，把各级党政机关建成无烟机关，主动接受群众监督和舆论监督。国家卫生计生委将着力加大控烟宣传和健康教育力度，发挥示范带头作用，创建无烟卫生计生系统，推动创建无烟环境，提供戒烟服务，积极开展公共场所禁止吸烟立法研究。11月10日，国家卫生计生委发布中国居民健康素养监测报告。报告显示，2012年中国城乡居民健康素养水平为8.80%，比2008年提高2.32个百分点。为进一步提高中国居民健康素养水平，国家继续实施中央补助地方健康素养促进行动项目，开展公益广告制作、健康巡讲、健康素养和烟草流行监测、创建健康促进医院、重点疾病和重点领域健康教育等工作。深入开展“健康中国行—全民健康素养促进活动”，2013年主题是“合理用药”，通过加强与媒体合作，在全国部分城市开展健康大讲堂、健康生活体验区和健康大巴进社区、学校合理用药宣传等活动，让健康知识走进社区、课堂和家庭。



重要信息

Important information

2014 年民政工作要点

(社会组织部分)

2014 年,民政工作要深入贯彻党的十八大和十八届二中、三中全会精神,以实施“十二五”规划为引领,以深化民政改革为动力,以提高基本民生保障水平、创新相关社会治理体制为重点,以落实完善相关法规政策为着力点,以建设为民务实清廉的各级民政机关及干部队伍为保障,坚持稳中求进工作总基调,坚持重点突破与整体推进相结合,全面提升民政服务管理科学化水平,开创民政事业新局面,切实发挥民政在社会建设中的骨干作用,为全面建成小康社会作出积极贡献。

二、积极实施社会组织管理制度改革部署,激发社会组织活力

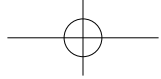
深化社会组织登记制度改革。贯彻《国务院机构改革和

职能转变方案》中关于社会组织管理制度改革的部署。协调制定和落实中央关于改革社会组织管理制度促进社会组织健康有序发展的意见。协调修订出台和贯彻实施《社会团体登记管理条例》。推动《基金会管理条例》、《民办非企业单位登记管理暂行条例》修订工作。制定并落实社会组织分类标准和四类社会组织直接登记的具体办法。取消对社会团体筹备成立和社会团体分支(代表)机构设立、变更、注销登记的审批。下放基金会和异地商会登记审批权限,由省级以上民政部门登记管理改为县级以上各级民政部门登记管理。会同有关部门研究做好境外非政府组织代表机构登记管理工作。

推进行业协会商会脱钩。协调出台并落实行业协会商会

与行政机关脱钩总体方案。建立健全脱钩工作机制,明确职责分工。会同有关部门研究制定脱钩配套政策。开展行业协会商会脱钩试点,推进在机构、职能、资产、财务、人员等方面与行政机关脱钩。严格规范公务员在社会组织兼职任职。引入竞争机制,探索一业多会。

完善社会组织监管制度。按照建立“统一登记、各司其职、协调配合、分级负责、依法监管”的要求,完善社会组织管理体制。改革优化社会组织年检工作,推行基金会抽查审计。制定加强社会组织执法监察工作意见,推动建立多部门联合执法机制。加快建设社会组织管理信息平台,提高监管工作信息化水平。完善第三方评估机制,健全社会监督体系。会同有关部门做好直接登记类社会组织过渡衔接工作。规范境外



非政府组织代表机构和外国商会登记管理。探索对离岸社团、网络社团的监管措施。转变管理方式，加快职能转变，加强监管和执法能力建设。

优化社会组织发展环境。编制社会组织中长期发展规划。完善政府向社会组织购买服务的具体措施和配套政策。会同有关部门研究制定加强社会组织人才队伍建设的政策。协调有关部门完善公益性捐赠税前扣除、非营利组织自身收入免税和境外基金会代表机构财税

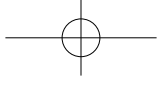
政策。加快建设基金会支持社会服务对接平台。继续开展好中央财政支持社会组织参与社会服务项目，带动地方财政和社会资金投入社会服务。积极稳妥推进社会组织建设示范创建活动。做好社会组织部级课题规划组织工作，加强专家队伍建设。

加强社会组织自身建设。研究制定社会团体章程示范文本、社会团体换届选举工作指引、社会团体商业活动指引等内部治理规范，指导社会组织

按照现代社会组织体制要求完善法人治理结构和内部民主机制，规范服务行为。加强社会组织党建工作。加大对社会组织领军人才和专职工作人员培训力度，提高专业化水平。指导社会组织加强信息公开。深入开展行业协会行业自律与诚信创建活动、民办非企业单位塑造品牌与服务社会活动，引导社会组织提高自律诚信度和社会公信力。

本文来源：中国社会组织网





北 京

健全公共服务体系， 提高家庭发展能力

■ 北京市人口计生委

自 2011 年全国创建幸福家庭活动试点工作启动以来，北京市按照原国家人口计生委、中国计生协、中国人口福利基金会的创建工作精神，根据北京市人口计生委、北京市计生协联合下发的《关于创建幸福家庭工作的实施意见》，以“836”工作思路为指导，于 2011 年 8 月 12 日全面启动创建幸福家庭工作，经过建基地、创示范、实施社会公共服务的具体举措，得到了领导、群众的广泛认可。北京市的创建幸福家庭工作在全国人口计生系统受到肯定，17 个省市到北京学习、交流。北京市外办、市友协安排 5 次外宾参观交流。2012 年 9 月 25 日，北京市被原国家人口计生委列为全国创建幸福家庭试点省市。

一、创新思路，确立工作 发展新方向

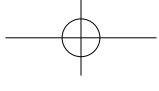
2011 年，北京市人口计生委、北京市计生协结合首都经济社会实际，创新思路，转变职能，把传统计划生育转向创建幸福家庭“836”工作思路，即：以“幸福家庭 和谐人口”作为新时期人口计生工作的核心理念；以建设家庭人口文化为理论引领，以关注家庭成员和谐健康发展为基础，以关注民生为目的；构建以生命全周期发展为主线的“文明倡导、宝贝计划、青春健康、健康生育、生育关怀、心灵家园”等六大惠民工程为平台的社会公共管理服务体系。围绕“836”工作思路，北京市人口计生委、计生协以“北京家庭人口文化

节”为活动品牌，以“百、千、万幸福家庭”评选、首届“宝宝大赛”和首届《幸福家庭》DV 大赛为活动主线，开展了丰富多彩的人口文化宣传教育活动，倡导家庭美德和社会公德，弘扬文明、健康、和谐的家庭人口文化，推动社会形成良好道德风尚。

二、惠民工程，普惠施政 千家万户

（一）宝贝计划工程——开展 0-3 岁婴幼儿早期发展教育

按照“政府部门主导，社会力量支持，个体家庭参与”的原则，整合政府、社会、家庭三方资源，实施“优孕、优育、优教”，立足于社区、服务于社区，重点培训家长、准家长和监护人，开展免费亲子



活动。自2011年12月7日在东城区建立首个“宝贝计划”示范基地以来,丰台、石景山等13个区县先后建成了“宝贝计划”基地;2012年8月,北京市计生协成立了家庭发展部,加强对全市“宝贝计划”工程的指导和支持,培训了200名市级育婴师;开展免费亲子早教活动,3800个家庭、1.2万人次婴幼儿受益;举办宝宝大赛,千余个婴幼儿家庭参加比赛,全市共有49名0-3岁婴幼儿获得“活力宝宝”、“智慧宝宝”和“魅力宝宝”的荣誉称号。“宝贝计划”工程传播了科学育儿知识,扩大了0-3岁婴幼儿早期发展教育工作的社会影响,引导并规范了社会早教机构,为婴幼儿早期发展和提高出生人口素质,促使人口数量大国向人力资源强国转变奠定了基础。

(二) 青春健康工程—— 培养青少年形成健康人格

2011年4月27日,首家“北京市青少年健康教育中心”在怀柔挂牌。随后,海淀、昌平、顺义等区相继建立了市级青春健康示范基地共计30余家,为广大青少年提供了一个学习健

康知识、解除青春困扰、培养健全人格、促进身心全面发展的服务场所。北京市计生协与市文明办、市教委、市司法局等部门合作,把青春健康教育基地建成学校生理卫生课的校外课堂和未成年人思想道德建设基地。青春健康教育基地,也成为了全国精神文明的示范基地和社会公共服务管理创新的窗口。青春健康教育基地接待家长累计百余万人次,受益学生覆盖全市中小学校。

(三) 健康生育工程—— 减少出生缺陷儿

大力推进免费孕前优生检查项目,率先在全国实现免费孕前优生健康检查服务全覆盖。

推进新婚夫妇“婚育健康服务包”项目,建立以孕前宣传教育为重点的预防出生缺陷社区综合监测和服务体系。为本市农村采取长效避孕措施的夫妻免费健康体检,提升家庭生殖健康水平。

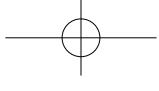
(四) 生育关怀工程—— 关怀计划生育家庭

坚持以人为本的理念,对计划生育家庭形成了政策帮扶、经济帮扶、精神帮扶“三位一体”的帮扶模式。

一是政策帮扶。按照市区两级政府文件,财政及时发放奖扶、特扶资金补助,并形成长效机制。

二是经济帮扶。2011年





12月8日,北京市计生协与保险公司合作共同启动“暖心计划”综合保险,两年来累计投入4609万元,为1.6万人次失独家庭老人提供保障。

三是精神帮扶。建立大学生、部队官兵等志愿者队伍,与近2000户失独和伤残家庭结对帮扶,开展“亲情牵手”活动,为失独家庭老人提供精神慰藉和亲情抚慰。

(五) 心灵家园工程——为失独家庭建立活动基地

心灵家园工程是为失独家庭建立的精神家园和活动基地。2011年10月13日,市计生协在北京市西城区展览路街道建立第一所市级心灵家园基地,随后陆续在大兴、昌平等区建成了19所心灵家园基地,并已正式投入使用,通过开展丰富多彩的活动,为失独家庭送去党和政府的温暖。

三、人口文化,彰显幸福家庭新魅力

家庭人口文化是一个家族在世代传承过程中形成和发展起来的,具有稳定而明确的人生观、价值观、道德观为基础的社会意识形态,是家庭成员

较为秩序和理性的生活方式、生活态度、生活作风和做人处事的风格。家庭人口文化的宣传引导,对于建立“科学、文明、和谐、健康”的家庭人口文化和创建幸福家庭工作具有引领作用。

(一) 开展“百、千、万幸福家庭”评选活动

2011年开始,北京市人口计生委、市计生协按照“家庭和睦、身心健康、生育文明、安居乐业、乐于奉献”的标准,在市、区县、镇乡街道层面分别评选100、1000、10000个幸福家庭并进行表彰,通过开展幸福家庭评选活动,强化了家庭成员的责任感和奉献意识,树立了良好道德风尚。这些典范家庭在首都精神文明建设中发挥了重要作用。

(二) 打造“北京人口文化一日游”宣传名片

在十一五时期“11046”人口文化宣传工作思路的基础上,十二五时期进一步整合人口文化四大宣传体系,即环境、资源、文化、媒体体系,将人口计生宣传与文化、旅游有机结合,将人口文化的内涵与自然景观有机融合,打造“北京人口文

化一日游”宣传名片。

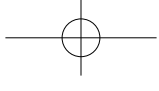
(三) 实施“首都市民生命全周期性健康教育计划”

2008年奥运会结束后,针对“健康北京”理念,北京市人口计生委、市计生协于2008年至2011年利用四年时间对大中小学生、中老年等人群分类进行了性学调查,分别形成了八个性学调查报告。根据调研结果,按照人的生命发展不同阶段,即婴幼儿期、青春期、育龄期、中年期、老年期编辑出版了《首都市民生命全周期性健康教育系列丛书》一套14本,共计240万册,全部免费发放到群众手中,为首都市民普及生命全程健康知识做出了贡献。

(四) 开办“幸福家庭大讲堂”

北京市人口计生委、市计生协与北京电视台合作,开办《养生堂——生命·生育·生活》和《健康北京》两个栏目,围绕人的生命全程的不同发展阶段,请专家学者讲授传统养生知识。

2012年,与北京电视台合作开办“幸福家庭大讲堂”栏目,向社会宣传幸福家庭的典



型案例,请专家学者走下屏幕,深入区县、机关、部队和社区,普及健康知识,宣讲活动十余次;每年播出节目48期,受众达数十万人次。

四、立体宣传,传播幸福家庭正能量

(一) 环境宣传,凸显人口文化内涵

以十一五时期建成的18个市级人口文化公园为龙头,加大人口文化街、文化墙、文化长廊的建设力度,延伸拓展“北京人口文化一日游”路线,使得人口文化园与市政园林结合,打造人口文化的人文景观,美化市政环境,增添人口文化的内涵,弘扬家庭人口文化。

(二) 媒体宣传,传播人口文化的新理念

在《北京日报》健康版开设“首都市民生命全周期性健康教育”专栏,每年52期;在《京郊日报》等开设专版;在北京电视台科教频道开设专栏,每年播出60余期;北京广播电台《人口直通车》栏目,每年播出48期;北京广播电台《今夜私语时》栏目,每年播出48期;在《人口与计划生育》杂志开

设“幸福家庭 和谐人口”专栏,每年12期。利用主流媒体对家庭人口文化全面报道,取得了良好的社会反响,潜移默化地传播了家庭人口文化新理念。

(三) 网络宣传,营造良好舆论环境

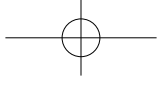
利用新兴媒体,开展网络宣传,在《首都之窗》、《中国人口网》进行“幸福家庭 和谐人口”专题宣传;定期在“北京人口计生”、“北京市计生协”两个政务微博上发布人口计生政策和生殖健康知识,对重大活动进行微直播,加强网络舆论的监测和引导,积极回应网民关注。筹备建立优孕、优生、优教的“三优网”。

(四) 主题宣传,形成良好的社会氛围

围绕5·29协会会员活动日、7·11世界人口日、9·25公开信发表纪念日、10·28男性健康日、12·1世界艾滋病日五大节点开展内容丰富、形式多样的主题宣传活动,制作《向幸福出发》、《北京人口文化巡礼》、《宝贝计划工程》等纪录片,弘扬“幸福家庭 和谐人口”的家庭人口文化理念,形成良好的社会氛围。

北京市人口计生委、市计生协坚持“政府主导、立足基层、服务群众、解决困难”的原则,创新思路、转变职能,从传统计划生育单纯控制数量转变为综合考虑人口素质、结构、分布等因素,提供人口公共服务,动员多方力量共同支持参与创建幸福家庭工作,六大惠民工程真正成为了老百姓的民心工程、贴心工程,成为了密切党群、干群关系的桥梁,惠民生、促发展的工作理念和实践,把党和政府的温暖送到老百姓的心坎上,赢得了百姓的一致赞誉,得到了上级领导和同行的高度认可。

今后,北京市计生协将以“幸福家庭中国梦”为核心,将创建幸福家庭工作与群众路线教育实践活动有机融合,在工作理念上不断创新,在改革意识上不断加强,在作风建设上不断求实,以更加坚定的信心、以更加昂扬的斗志、以更大的勇气和智慧,全力推进创建工作,让每一个家庭受益于改革开放的成果,让每一个家庭得到发展,让每一个家庭“共享人生出彩机会”。



北京

创建幸福家庭 构建西城幸福家庭生命全周期公共服务体系

■ 西城区人口计生委

西城区人口知识水平较高，对生命质量、公共服务要求多元化，社区居民迫切需要为子女健康成长发育提供优质、便捷、高效的社会服务，越来越重视家庭的幸福感和生活的品质，这就要求西城区必须转变工作思路，将创建幸福家庭作为重点工作，关注家庭单元和个人的健康和谐发展，推进家庭生命全周期公共服务体系建设。

（一）领导高度重视，工作思路明晰

1、成立创建工作组，构建“1+8+N”服务网络

为了切实做好幸福家庭的创建工作，成立了以区政府主管领导为工作组长、多个部

门参加的幸福家庭创建工作组，在《西城区“十二五”时期人口和计划生育事业发展规划》中明确提出构建幸福家庭生命全周期的公共服务体系和“1+8+N”服务网络，以一个家庭从组建到解体的过程为工作对象，1是指家庭生命全周期这一核心，8是指家庭生命周期的八个阶段（主要包括家庭准备期、婚育期、子女学龄期、空巢期等），N是指围绕8个阶段开展的系列服务。

2、印发工作实施方案，确定六大惠民工程

区人口计生委以人口和计划生育领导小组名义印发了《西城区开展幸福家庭创建工作实施方案》。方案明确西城区幸福家庭创建工作“幸福家庭·

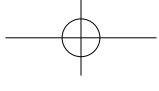
和谐人口”为理念，以构建幸福家庭生命全周期公共服务体系为核心，以实施“文明倡导、宝贝计划、青春健康、健康生育、生育关怀、心灵家园”六大惠民工程为载体，解决和改善西城区家庭特别是计划生育家庭在生产、生活、生育、养老等方面存在的困难，促进西城区人口长期均衡发展和社会和谐进步。

（二）稳步推进六大工程，传递幸福家庭理念

1、打造立体宣传阵地，实施文明倡导工程

（1）以传统宣传方式为基础，创建宣传途径和载体。

对全区15个街道225个社区的人口计生宣传橱窗、报栏



进行摸底,依据“三优先,一统筹”即:“社区居委会周边、社区服务中心周边、重要交通路口周边优先,统筹共享现有资源”的原则开展实地走访调查,新装3米长的宣传橱窗31组,覆盖了15个街道。在下一步将逐步完成所有社区宣传栏、阅报栏的维修和安装工作。开设计生微博,优化网络宣传环境,创建宣传途径。

截至2013年9月3日“西城人口计生”微博粉丝近26614人,共发布微博1361条,微博互动1236余条。除此之外,还利用移动传媒播放人口计生动漫宣传片。

在7.11世界人口日前后连续7天,在400条公交线路近12000辆公交车播放《孕前优生》、《儿童早期发展》等动漫宣传短片,每天滚动播出10遍,宣传六大工程。

(2) 连续举办两届家庭才艺大赛

围绕“幸福家庭,和谐人口”创建,培育家庭人口文化,西城区人口计生委在2012年举办了首届西城区家庭才艺大赛,大赛因为贴近群众生活,吸引了众多家庭及社会各界广泛参

与。今年5月份又举办了第二届西城区家庭才艺大赛。歌曲、戏剧、小品、魔术等形式丰富、内容多样的家庭才艺,既展示西城区深厚的文化底蕴又体现了新北京、新西城的先进人口文化。家庭才艺大赛,不仅树立了家庭和睦、身心健康、生育文明、安居乐业的幸福家庭典型,营造了和谐幸福的家庭氛围,而且弘扬了先进的人口文化,推动社会风气健康发展。

(3) 举办《幸福家庭·和谐人口》DV大赛

2013年举办了“幸福家庭”为主题的DV大赛,突出反映科学育儿、幸福宝贝、子女健康成长、家庭和睦、夫妻和谐、尊老爱老、婚育新风、男女平等和良好的道德风尚等内容。活动充分调动辖区单位、协会会员、居民家庭的积极性,共收到255个DV大赛作品。

北京市人口和计划生育宣传教育中心、区新闻中心和从事影视节目制作的专业人士对作品进行观看评审,最后评出一等奖2名,二等奖6名,三等奖12名。西城区推荐到市级的两部作品将在第二届北京市

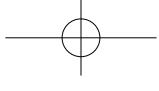
家庭人口文化节上接受颁奖。本次DV大赛通过让老百姓用自己的双眼发现幸福、用自己的双手记录幸福、用自己的心灵感悟幸福,鼓励人们观察社会、观察生活,倡导和谐、幸福的生活方式,传播健康的家庭人口文化。

(4) 评选百户幸福家庭

通过基层摸底推荐的形式,评选出100名西城区幸福家庭,并推荐五户家庭作为市级幸福家庭的候选,幸福家庭在世界人口日纪念活动中进行表彰。幸福家庭创建活动涌现出了一大批幸福家庭先进典范,在全区掀起了创建幸福家庭的高潮,营造社会和谐、社区和睦、邻里和气、家庭和美景象。

2、以儿童早期发展为重点,扎实推进“宝贝计划”

科学育儿是幸福家庭的希望所在,区计生委积极探索儿童早期发展工作,印发了《西城区“儿童早期发展促进行动——幸福宝贝计划”实施方案的通知》(西人计发【2012】1号),确定了“十二五”时期0-3岁儿童早期发展的任务和目标,确立了“儿童发展优先,家庭传承发展”“政府部门主导、



社会力量支持、家庭个体参与”的原则。

(1) 打造儿童早期发展阵地

西城区将0-3岁儿童早期发展基地建设纳入公共服务体系建设整体布局中,通过街道上报特色工作、人口计生委审定的形式确定建设项目投入经费重点打造。

在西长安街的“长安育婴园”、新街口街道“亲子空间俱乐部”、大栅栏街道的“人口和家庭服务中心”、什刹海街道0-3岁婴幼儿早期发展基地已经按照儿童活动场地建设规范建成了公共服务阵地的基础上,5月24日,金融街街道在位于太平桥大街8号院的金融街街道楼宇活动中心举办了“金领港湾——金融街0-3岁婴幼儿早期发展基地”启动仪式;6月1日,月坛街道开展了主题为“优孕、优生、优育”的儿童早期发展基地揭牌活动。牛街街道、白纸坊街道、广外街道正在积极建设中。德胜、陶然亭等街道成立了促进儿童早期发展早教联盟,依托地区幼儿园开展家长指导培训、亲子互动活动。

(2) 成立了西城区儿童早教讲师团

正式成立了西城区儿童早教讲师团,聘请了5位专业的早教师资,制定早教课表,利用周末时间,深入社区开展儿童早教讲座,讲师团的成立,填补了我区在社区开展儿童早教工作的空白。同时,通过“西城讲坛”邀请国内著名早教的专家,每季一次开展讲座,分享早教专家的育儿理念。

(3) 研发制作促进儿童早期发展公共服务产品

制作10000份《生命头三年》光碟、《0-5岁儿童体格-智能发育监测图》和手提口袋,印刷《0-3岁家庭科学育儿指南》15000册,通过健康生育快乐园、亲子活动、社区儿童早期发展大课堂等形式共免费发放0-3岁儿童发展指导大礼包(内含一书《0-3岁家庭科学育儿指南》、一光碟《生命头三年》、一图《0-5岁儿童体格-智能发育监测图》)约4000套,完成了区政府办实事工作计划。

(4) 开展《新手父母援助项目》调研

上半年,通过申请区社会办项目,与椿树街道办事处、

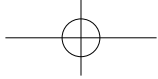
北京若根教育咨询有限公司开展合作,开展“新手父母援助项目”,通过前测、后测问卷,研究影响儿童科学成长的因素,共同探索建立0-3岁儿童早期发展的指导指标体系。目前针对家长的培训已经全部结束,正处在数据处理和报告撰写阶段。

(5) 举办西城区宝宝大赛

比赛吸引了15个街道共45名0-3岁小选手参加,选手们围绕小小运输员、找朋友、未来球王3个项目进行角逐。比赛中宝宝们或跑或爬,憨态可掬的样子引得场边加油助威的观众们忍俊不禁。此次宝宝大赛展示出了西城区0-3岁宝宝的身心发育水平,为父母与宝宝增进相互交流创造了良好平台,同时也为家长们普及了儿童早期发展规律和相关理念,使他们更加了解自己的宝宝,在辖区内营造了良好的早期发展教育工作氛围。

(6) 举办西城区“幸福宝宝秀”活动

“幸福宝宝秀”作为西城人口文化节重要组成部分,旨在全面展示西城区0-3岁儿童发育水平,促进家庭形成正确



育儿理念，培育正确家庭喂养和养育文化，自去年举办以来受到广大居民群众的大力欢迎和热烈支持。今年收到 380 个宝宝报名的 450 幅照片，共有 11666 个家庭参与了网络投票。本次活动突出“三新”特色：一是宣传办法新，通过西城人口计生微博和传统海报张贴双管齐下宣传造势，影响广泛。二是评选办法新，通过专家初评和网友最终投票共同评选西城十佳幸福宝宝，协议中注明严禁非法刷票，营造公平公开公正的氛围。三是奖励方式新，十佳宝宝家庭将受邀参与西城家庭人口文化节活动，备受关注。

(7) 为 1000 名西城区户籍 0—3 岁儿童提供一次免费的成长测评

根据 2012 年底群众需求调查，家庭对儿童早期健康发展的迫切需求排在第一位，今年区政府将千名儿童成长测评纳入办实事工程中。为了扩大活动的知晓率，印刷了 2000 张海报张贴在各社区醒目位置，通过区政务网站、微博等多种途径开展了宣传。区人口计生委联合专业机构建立了综合行政



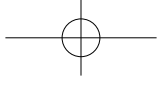
服务中心、长安幸福家园和区计划生育生殖健康技术指导中心三个测评点，便于群众就近参加测评，且专门为上班族安排了周日测评。测评内容主要分为体格发育测试及营养评价、智能发育测评、家长育儿行为即家庭环境评估三大方面，包含大运动、精细动作、认知、言语、情绪与社会行为五部分。在测评结束后，测评老师还会为家长送上一份专业的测评报告并告诉家长今后的喂养教育方案。目前已完成六百多名儿童的测评工作。

3、以家长大课堂为抓手，推进青春健康工程

(1) 开办青春期家长学校
坚持“计教”联手，与教

委联手举办了青春健康教师说课比赛，有 18 位教师参与活动；连续 12 年开办青春期家长学校，2012 年一共组织了 16 场讲座，有小学一、四年级、初一、高一年级家长 1.26 万人参加青春期家长培训，提高了家长与青春期孩子的沟通技巧。连续举办西城区中学青春健康校园心理剧的评选表彰活动。通过首都之窗在线服务栏目，扩大青春期性健康教育服务的影响。区青春健康中心常年接受电话咨询及面询，接待电话咨询 4000 余人，接待面谈人数 300 人次，及时为家长和学生排忧解难。

(2) 广泛开展青春期性健康教育进学校、进机关、进社区、



进工地、进军营活动

展览路街道为武警一支队千余名官兵开展生殖健康与心理调适的知识讲座。月坛街道为小学六年级学生开展主题为“笑迎花季——关爱你我”青春健康生活技能培训系列活动。其他街道也积极开展青春健康同伴教育，举办了4场讲座，1100余人参加。

(3) 积极组织辖区师资和知名专家举办讲座

始终把师资队伍建设和青春健康项目持续发展作为工作重点，不断加强西城区青春健康教育专家顾问团及骨干师资、学校师资、志愿者师资队伍建设。邀请荷兰性教育专家 Sanderijn van der Doef 对一线工作的师资8人进行4天培训。

(4) 有序开展艾滋病预防宣教工作

艾滋病防治知识的宣传教育与高危行为的干预工作是控制艾滋病传播的行之有效的措施之一，为有效控制流动人口中艾滋病病毒的传播，计生协与区疾病预防控制中心联手开展辖区流动人口艾滋病防治宣传教育及行为干预工作。目前，已经完成

此项工作，收到良好效果。

4、以免费孕前优生检查试点为平台，打造健康生育工程

(1) 打造“助您好孕”服务品牌

与卫生局联合下发文件，启动了“助您好孕——从孕前优生检查开始”免费孕前优生检查项目，2012年为700对有生育意愿的夫妇提供免费孕前优生检查。2013年预计为1000对家庭困难的有生育意愿的夫妇提供免费孕前优生健康检查。截止目前已有600余对夫妇在西城妇幼保健院接受了免费孕前优生健康检查。

(2) 实施“社区家庭生殖健康干预工程”

通过政府购买服务的方式，充分吸收社团、非政府组织、志愿者组织参与独生子女意外死亡和伤残家庭的慰藉和帮扶等公共服务。继续实施生殖健康干预项目，分别依托北京二院、健宫医院，为2000名独生子女困难家庭父亲提供免费生殖健康检查，为2000名困难家庭育龄妇女提供免费体检。

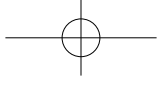
(3) 发放“婚育健康服务包”

“婚育健康服务包”项目

是市委市政府为民办实事之一，主要为新婚夫妇提供科学的生殖健康和优生优育相关知识，解决人民群众关心的生殖健康等实际问题。此项目因环节多，涉及的部门广，通过不断与民政局婚登处沟通，现在已捋顺发放环节，完善了发放程序。根据市里工作进度安排，对去年四季度未领取的进行了补发，并对新婚健康服务包发放登记表进行了优化整合，一季度共发放3358个（二季度数据七月初统计）。

(4) 大力开展服务中央国家机关和驻区单位活动

在月坛街道、西长安街、德胜街道对近100个中央国家机关和驻区单位开展了计划生育、生殖健康“八送”活动，百个生殖健康礼盒送部长，60万只免费安全套、17种47万份计划生育办事指南折页、《0-3岁科学育儿》、《孕前保健指南》、《关爱生命全程》各1万本送进国家机关及驻区单位。在金融街街道利用白领志愿者自办的“金子网站”建立了围绕家庭生命全周期服务的“金领港湾”网页，1年来，点击率接近3万余次。



(5) 完善健康生育快乐园服务

继续以“社区和家庭”为对象,拓展服务对象,拓宽服务内容。紧紧围绕服务理念,深化“健康生育快乐园”活动,积极倡导健康生活、生育、生产理念,采取情景模式,互动式教育方式,深入社区开展个性化讲座,指导有生育意愿的夫妻掌握科学生育的知识和技能。今年上半年全区共开展了70余期,受益群众2300余人。

5、关注特殊困难群众,实施生育关怀工程

(1) 设立生育关怀暖心行动专项经费

完善西城区《西城区计划生育困难家庭专项救助经费使用和管理办法》,用好150万元专项救助帮扶经费,目前共救助困难特扶家庭、计划生育家庭、社区困难计生工作者、流动人口困难家庭、区属企业困难职工等216人、17.28万元。

(2) 不断丰富生育关怀的方法和途径

为有需求的60-64岁死亡、伤残特扶对象免费办理了公园年票356张,为65岁以上有需求的死亡特扶对象办理了移动

“小帮手”26部。通过政府购买服务的方式,充分吸收社团、非政府组织、志愿者组织参与独生子女意外死亡和伤残家庭的慰藉和帮扶等公共服务。

(3) 办理计划生育家庭意外伤害保险

为了提高家庭抵御风险的能力,区人口计生委与人寿保险股份有限公司北京分公司联合开展了幸福家庭安康保险工作,为全区计生特别扶助家庭发放暖心卡1131张,安康保险入保871人、526户,亲情牵手391户,志愿者776人。

6、加大公共服务体系的建设,全力打造“心灵家园”工程

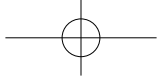
(1) 探索建立零距离服务家庭智能服务模式

西城区计生协以“5.29会员活动日”为契机,5月28日在,计生协在什刹海街道社区服务中心,举行实施中国计生协“计划生育特殊家庭养老帮扶示范项目”暨“新希望家园+APP应用平台服务”试点启动仪式,探索建立特扶家庭智能服务零距离服务模式。这一服务模式拟通过信息化手段,将计生特殊家庭的需求与辖区

社会资源进行有效对接,有利于为计生特殊家庭提供更加方便、快捷、人性化的服务,符合社会信息化发展的趋势,是计生特扶家庭社会化帮扶模式的有益尝试和创新,必将进一步推进计生特殊家庭帮扶工作的质量和效果。

(2) 开展系列关爱失独特扶家庭心理抚慰志愿服务

举办集体生日会给这些家庭搭建一个联络情感的平台,让失去独家庭在享受政府温暖的同时,能够建立起特殊家庭间的心灵家园,实现从他助到互助,从互助到自助和助他的转变,达到从感受温暖到传播温暖的目的;举办晒晒我的“风采”摄影活动,组织喜欢摄影的特扶家庭到郊区采风,让他们记录下生活的每一个精彩瞬间,在感受大自然中,用平和心态去面对生活的中的不幸,帮助他们走出家门,融入社会生活;举办健康沙龙讲座。通过组织人口和家庭公共服务志愿者开展包括心理调适、生殖健康、更年期、老年期保健等在内的讲座,做好这些特扶家庭失去亲人后的心理调适。



北 京

全力推进六大惠民工程 着力提升家庭发展能力

■ 海淀区人口计生委

为加快建设环境优美、和谐宜居的高科技核心区，“十二五”末初步建成具有全球影响力的科技创新中心，海淀区委区政府高度关注人的发展，坚持以人为本，加大民生建设。

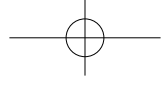
作为全国创建幸福家庭活动试点单位，为落实好胡锦涛总书记“健全家庭发展政策，切实促进家庭和谐幸福”的要求，按照国家、北京市人口计生委、计生协的工作部署，通过全面启动幸福家庭创建工作，大力传播科学、文明、进步的婚育观念，切实促进家庭人口文化建设，全力推进“文明倡导、宝贝计划、青春健康、健康生育、生育关怀、心灵家园”六大惠民工程，着力提升家庭

发展能力，积极促进家庭的和谐幸福与社会的和谐进步。

一、文明倡导工程

充分利用全区立体宣教格局，整合科技、文化资源，发挥公共传媒、环境建设、文化发展等多个体系在服务不同群体作用的基础上，继续推进家庭人口文化建设：加强高层倡导，邀请中国人民大学社会与人口学院院长翟振武教授为海淀区理论学习中心组做了《当前人口发展形势与问题》的专题讲座，统一思想，提高认识；连续八年在区委党校处级干部培训班中开设人口理论课，编印《党政干部人口和计划生育知识读本》作为辅导教材；连续两年举办了以“幸福家庭 和

谐人口”为主题的海淀区“家庭人口文化宣传周”系列活动，围绕六大惠民工程，开展“幸福家庭活力大赛”、“智慧儿快成长”宝宝大赛，“我的青春谁做主”主题演讲等专题活动，进行了家庭人口文化访谈，评选海淀区200户幸福家庭、100名幸福家庭使者并进行了表彰，吸引4万户家庭的直接参与；举办“喜迎十八大 真心献国策”——海淀区百名“身边的好计生干部”表彰暨事迹宣讲会，将“海淀区网上人口学校”网站与区人口计生委政府门户网站整合，通过网络卡通、游戏及电子杂志等多种形式开展科普宣传。继续利用七个“人口文化园”、两个健康教育基地，发挥“家庭人口文化一日游”



的品牌作用,接待4万人次参观学习。

利用城乡夏日广场、29辆流动放映车及农村65个固定电影放映厅播放计生科普片。在海淀台制作“人口与家庭”电视栏目,在海淀报和城市周刊开辟“和谐人口 幸福家庭”专栏。规范三级人口文化阵地建设,实现社区(村)宣传教育“三个一”工程全覆盖。

二、宝贝计划工程

科学规划全区0-3岁婴幼儿早期发展教育网络,布局“1+3”的工作模式。“1”指加快建设一个区级早期发展示教中心,作为辐射全区早教工作的家长、师资培训和教育示范基地;“3”指通过人口计生部门与医疗卫生、基础教育机构及社会机构等三类不同资源的整合,构建三种模式的镇街级早教活动站,在社区开展早教活动。

目前,我区花园路地区人口家庭健康公共服务中心等三类模式镇街级试点相继建成启动,各早教点充分整合社区人口文化阵地,利用多种合作方式,针对辖区家庭情况开展多

种形式的早教及亲子活动,促进家庭与社区的和睦。

三、青春健康工程

坚持项目试点引路,推进青春健康教育,打造课内课外两个平台,课内教育完成了从小学高年级到大学教育的全程推进:加大小学高年级青春健康教育骨干师资培训,教育课程在28所试点小学深入开展;与中国计生协合作推进高校大学生性与生殖健康同伴教育项目,不断深化青春健康高校行活动,举办专题讲座上百场,培训一批青春健康同伴社骨干主持人。

先后在区安全馆、科技馆建成的科普教育基地先后被市人口计生委授予“首都市民生

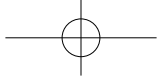
命全周期健康教育基地”及“首都青少年性健康教育基地”,已接待学生、家长及全国多省市同仁的参观上万次,广受好评。

四、健康生育工程

强基础、推特色,落实健康生育全程服务:为新婚夫妇免费发放“婚育健康服务包”;稳步推进农村待孕夫妇免费孕前优生健康检查;完成8052名农村长效节育已婚育龄群众免费健康检查;为1503名社区(村)计生干部组织免费健康体检;“区预防意外妊娠宣传指导中心”积极做好为意外妊娠人群提供绿色通道服务。

重点推进免费药具“易得工程”,打造“15分钟药具易





得圈”，全区 2980 个免费药具发放点与“免费避孕药具现代化发放网络”两种发放方式相结合，每年发放避孕药具一千余万个。

五、生育关怀工程

人口计生与民政、财政等部门联合，进一步加大对全区计划生育困难家庭的帮困力度，在全市率先建立独生子女特扶家庭养老帮扶机制，全面落实农村奖扶、独生子女伤残、死亡家庭特扶工作等“办实事”政府折子工程；区财政每年投入 60 万余元推进计划生育家庭

意外伤害保险工作，投保受益家庭总计 4.2 万余户，惠及人群 12 万人次。

全面落实“暖心计划”，为全区 1200 多名失独家庭老人提供养老、疾病、意外伤害的保险保障，与保险公司联合建立绿色服务通道，积极做好出险家庭的理赔服务。

六、心灵家园工程

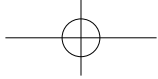
近年来，海淀区加大对计划生育失独家庭的关怀扶助力度，从“经济帮扶，生活照料，精神慰藉”三个方面建立了“三个三”的帮扶机制。即：实施

特别扶助金、办理意外伤害保险、建立养老补贴三项经济帮扶措施，提供经济上支持；成立亲情牵手志愿者、心灵家园志愿者、邻里关怀志愿者三支志愿者队伍，开展日常生活照料结对服务；建立区、镇（街道）、村（居）三级“心灵家园”基地，为失独家庭老人打造一个集健康照料、交流娱乐、生活服务等多种功能为一体的休闲、服务场所。

2013 年 7 月份，区级“心灵家园”学院路街道基地建成启动。该基地占地 300 平方米，最突出的特色在于专业家政服务商驻扎基地，失独家庭老人在基地活动的同时可享受免费理发、洗衣、超市购物等全程服务。

海淀区委、区政府顺应人民对幸福美好生活的期盼，启动幸福家庭“六大惠民工程”建设，不断整合地区资源、拓展公共服务职能，为计划生育家庭提供了更多的保障与帮助，推动了政府管理服务工作的转型，创建幸福家庭活动的深入开展，促进了家庭的和谐幸福，并逐渐成为海淀区人口计生工作的品牌工程。





北 京

坚持“北京思路、平谷特色” 大力实施“幸福家庭发展计划”

■ 平谷区人口计生委

平谷区作为全国创建幸福家庭活动试点单位，紧紧围绕“文明、健康、优生、致富、奉献”十字方针，坚持“北京思路、平谷特色”，大力实施“幸福家庭发展计划”，建立以家庭为平台、以家庭成员为对象、以家庭发展为中心的人口与家庭公共服务体系，形成了家庭发展能力足、群众生活质量好、社会幸福指数高、政府公信力强的良好局面。

一、继承平谷特色“婚育文明靓桃乡·幸福家庭促和谐”品牌价值，总结经验，拓展思路，因地制宜地建立起“幸福家庭发展计划”创建体系。

平谷区是全国“婚育新风进万家”活动第三阶段示范区，

自2007年开始，打造“婚育文明靓桃乡·幸福家庭促和谐”活动品牌，开展的“十星级婚育新风·文明新村”评选、“六星级桃乡新家庭”评选、“桃乡女儿情”时代之星评选等系列活动，参与群众广、宣传效果好，帮助引导了一批家庭走向幸福生活。但随着区低生育水平的稳定、人口发展环境的日益复杂，以及群众对提高家庭发展能力要求的增强，建设幸福家庭，既要评比创建更要服务促进。只有改革创新，才能顺应群众过上更好生活的期待，才能推进人口计生工作科学发展。

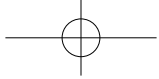
自2009年，平谷区多次邀请国家、市人口计生委领导、国内知名专家、基层计生干部及广大群众，进行了多层面的

工作探讨。

经过反复研讨提炼，形成了新的工作思路：从提高家庭发展能力入手，依托社区、面向家庭，打造“幸福家庭发展计划”公共服务品牌。

“幸福家庭发展计划”于2010年9月启动，标志着平谷区人口计生工作思路和方法的转变，工作对象由“育龄妇女”拓展到了“全员人口”，服务阶段由“育龄期”扩大到了“生命全周期”，工作视野由“单个人”扩大到了“家庭”。

事实证明，实施“幸福家庭发展计划”，与国家、市人口计生委“创建幸福家庭”活动思路相一致，与平谷区打造幸福平谷的工作目标相吻合，在摸索实践中加快了工作转型与发展的步伐。



二、坚持将“幸福家庭发展计划”纳入区域经济社会发展大局，整合社会资源，构筑整体优势，以家庭的小幸福为节点，编织平谷的大幸福。

平谷区坚持抢机遇、谋长远、抓当前，成立了由区委副书记任组长，人口计生、发改、财政、宣传、组织、卫生、民政等十余个部门为组员的创建工作领导小组，建立了部门协调会商、工作督导及情况通报等制度；坚持把“幸福家庭发展计划”纳入全区经济社会发展全局，列入《平谷区“十二五”时期人口和计划生育事业发展规划》，纳入《建设幸福平谷行动纲要（2011—2015年）》、《中共北京市平谷区委关于加强社会建设、创新社会管理、建设幸福平谷的意见》之中，以“十二有”、“八个平谷”、“十八个免费”、“十八个全覆盖”、“十八个百分百”为重点，以建设幸福家庭为基础，打造五谷丰登的幸福平谷。

另外，平谷区着力凝聚多部门工作合力，齐抓共管、综合施治、各展所长，形成了党

政领导、计生牵头、部门联动、社团配合、专家支撑、群众参与的长效工作机制。比如，区委组织部把创建活动列为全区党建工作重点任务之一，以党建带村建、带家建；区委宣传部以农民艺术节、国际桃花节、桃花大舞台等为平台，举办文艺演出3600场，放映婚育知识节目1000场次，宣传了科学、健康、文明的家庭人口文化；区文明办牵头15个相关部门，开展“文明幸福家庭”创建活动；区社会工委积极给予项目资金支持，推进了优生优育工作力度，改善了特困计生家庭的生活质量。通过有效整合资源，部门间“拧成了一股绳”，取得了1+1>2的工作效果。

三、创新工作平台，打造“幸福家庭发展计划”服务品牌，建立起以民生为主导的人口与家庭公共服务体系，让幸福来敲响每个家庭的门。

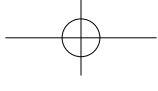
创新公共服务平台。建成平谷区人口与家庭公共服务中心，按大的功能区划分为健康体检区、手术区、康复区、健康养生区、婴幼儿智力开发区、

青少年健康人格教育区等区域，从单一计划生育技术服务拓展为实施“婚、孕、产、育、教、养”全程生命关怀。目前已构建起区镇村三级人口发展公共服务网络，为家庭提供服务。

创新信息服务平台。在全员人口数据库基础上，整合组建集“幸福家庭通”、“优孕通”、“孕事通”、“育婴通”、“育儿通”、人口计生网站、服务对象自助查询等功能为一体的“人口与家庭公共服务信息平台”，依据分层分群、及时更新的准确数据，开展有针对性地服务，争取到较好的投入—产出比。

创新拓展服务内容。以“幸福家庭、和谐人口”为核心理念，全力实施“幸福家庭发展计划”，紧紧围绕市人口计生委提出的“文明倡导、宝贝计划、青春健康、健康生育、生育关怀、心灵家园”六大工程，建设文明、富裕、优生、健康、奉献的新家庭，最大限度地促进了家庭的幸福发展、人口的优化发展和社会的和谐发展。具体在以下方面取得进展：

实施“文明倡导”工程，建设家庭人口文化。将人口文



化与地域特色桃文化有机结合，先后开展了“桃花海里话国策”、“桃花缘·幸福源”等系列主题活动；实施了“亮化·温馨”工程，在全区形成一园一景一街一室、连绵数公里的人口文化宣传带；以“桃花大舞台”为中心，以“桃乡计生小剧团”为节点，每年演出500余场，构建覆盖全人口的文化辐射圈。同时，以村民大会公开投票、网上评选等形式，开展了“婚育新风·文明新村创建”、“幸福家庭评选”、“寻找幸福家庭”、“幸福之星”评选等活动；开展了“留住幸福瞬间”首都记者走基层活动和“我眼中的幸福家庭”摄影比赛活动，用图片反映平谷区幸福家庭创建活动中的典型事例、精彩瞬间，收到照片2000多张；以邻居节为载体，举办了“幸福家庭·传递幸福·奉献爱心”、“幸福家庭一帮一互助”等主题活动。与区文明办合作，开展“文明幸福家庭1+X”创建活动，在全区范围内开展“幸福家庭·百姓明星”评选，带动和影响更多的家庭奔向幸福。同时，还开展了“幸福家庭通·健康通全家”暨纪念《北京市人口

和计划生育条例》颁布实施十周年网上有奖知识答题活动，近3000千人参与答题，提高了大家对“幸福家庭通”的使用率和对各类计划生育及保健知识的知晓率。

“文明倡导”工程的实施，建立完善了全方位、立体式的宣传教育格局，推动了家庭成员之间、家庭与社会、家庭与自然的友爱与和谐，促进了家庭人口文化繁荣发展。

实施“宝贝计划”工程，提高优生优育水平。针对0—3岁婴幼儿家庭，建立了区级婴幼儿早期发展指导中心、儿童发展测评室及镇乡级儿童早期发展示范基地；开展新手父母培训、早期教育知识讲座，对0—1岁的婴幼儿开展体格智能测评，每年开展亲子活动150余场。开发了“优生指导系统”，聘请专家对部分新生儿跟踪指导，填补了平谷区儿童早期教育的空白；连续两年逐级开展了“亲子嘉年华宝宝大赛”系列活动，参与群众4万余人，促进了婴幼儿的健康发展。

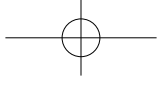
实施“青春健康”工程，开展青少年人格教育。区人口计生委把人口计生政策法规和

生殖健康知识纳入青少年青春期教育的重要内容，通过课堂讲座、心理咨询等服务，教育引导青少年树立正确的世界观、人生观和价值观，有效促进了广大青少年身心健康发展。

设立了“心理导航”咨询室、“悄悄话”信箱、“心心桥”咨询电话，本着温馨、关爱、保密的服务原则，帮助青少年解决青春期方面的疑问及个体化需求。还与教委联合成立了“青春健康教育宣讲团”，深入全区各所学校先后就青春期心理特点以及青春性困惑等问题进行了宣讲。帮助进入青春期的未成年人端正性观念，完善其人格，珍爱其生命，顺利度过青春期。

教委、共青团、人口计生等多部门联合开展了“青春健康伴我行”征文演讲、“成长在线”主题班会、“读《青春的花季》、《青春的烦恼》·谈心得体会”、“青春期知识知多少”问卷调查等活动，在全区形成了促进青少年全面成长的立体交互式教育格局。

实施“健康生育”工程，提高出生人口素质。孩子是家庭的希望，高素质人口对于一



个地区经济社会发展至关重要。按照“幸福平谷”建设“十二有”之“生有优生优育”的工作要求，实施“健康生育”工程，建立三层绿色通道。

改建计划生育生殖健康技术服务中心基础上，投资 900 多万元，建立了北京市首家区级人口与家庭公共服务中心，形成了以人口与家庭公共服务中心为龙头、生殖健康技术服务中心为支撑、镇乡定点计划生育技术服务机构为骨干、社区计划生育服务站为基础的人口计生公共服务体系。

每年投入近 300 万元，为 6 万名育龄群众进行免费健康体检，建立生殖健康档案，并为他们开展梯级导医服务；建立家庭医生志愿队，社区医生进家庭，发放医患联系卡，为家庭提供针对性服务；计卫联手成立生殖健康讲师团，深入乡村授课 500 多场；全面落实避孕节育措施知情选择，完善免费避孕药具易得模式，规范了 2108 个发放点，开展了“九进”活动，形成了 15 分钟药具便民服务圈。

针对孕前家庭实行免费婚检和免费孕前 19 项优生健康检

查，对预防出生缺陷起到了很好的促进作用；开发了“孕前风险评估测试”系统，向待孕夫妇发放“优孕通”上网卡，开展个性化服务；每周定期组织新婚夫妇培训，讲授优生优育知识；建立人口计生、民政、卫生联席办公制度，在婚姻登记处设立了婚姻家庭服务室，为新婚夫妇提供“一站式”咨询指导。针对怀孕家庭，开发了“优生指导系统”，向孕中夫妇发放“孕事通”上网卡和宣传册，定期举办预防出生缺陷知识讲座，把好出生人口素质第一关。

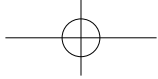
实施“生育关怀”工程，促进计生家庭发展。致富发展是幸福家庭的重要保障。平谷区建立完善与经济社会发展水平相适应，与相关社会经济政策相衔接，实施“生育关怀”工程，加大对特殊困难计划生育家庭的扶助力度，提高服务计划生育家庭的能力，促进计划生育家庭发展和社会和谐进步。

为了使计生家庭基本利益有保障，区政府出台了《关于建立完善人口与计划生育利益导向机制的实施意见》（京平

政发[2006]10号），全面推进具有平谷区特色的计生家庭优惠优待“三级承诺制”，区镇村三级每年向计生家庭落实优惠事项千件次，投入资金 400 余万元，户均普惠 180 元；在农村集体经济产权林权制度改革中全部落实独生子女父母奖励，使其不低于四口之家收益；建立计生家庭意外伤害保险运行机制，90% 以上保费政府负担，减轻了计生家庭的医疗负担，实现了计生家庭的优惠优待；建立城乡“手拉手”就业协作机制，实行计生家庭优先就业，努力实现独生子女家庭本科以上学历人员全部就业。

另外，区政府累计投入 130 万元，为破产企业的下岗职工落实一次性奖励，为 66 名独生子女死亡、伤残父母每人发放一次性经济帮助 1 万元。

在计划生育特殊困难家庭帮扶方面，本着贴近群众、贴近基层、贴近生活的原则，在各级计划生育干部的共同努力下，探索、创新多种农村计划生育特困家庭致富、关爱失独家庭的帮扶模式，在生活上“扶贫”，能力上“扶技”，思想上“扶



志”：农委、民政、妇联、残联等部门，按照计生困难家庭优先原则，给予困难计生家庭在资金、项目、培训、就业等方面照顾，现全区大规模养殖、种植基地和项目 10 个。建立特困家庭救助基金，为因病、因灾致困独生子女家庭提供 1000—5000 元的紧急慰问金。推广了熊儿寨乡、刘家店镇居家养羊的帮扶模式，取得较好经济效益，以造血的方式帮扶困难计生家庭，让计生困难通过养羊脱贫致富。

实施“心灵家园”工程，关注特殊老年空巢家庭。区人口计生委从特殊空巢家庭的需求出发，实施“心灵家园”工程，积极为特殊空巢家庭解决实际困难，使特殊空巢家庭在精神上得到慰藉，在经济上获得一定帮助。

在人口较集中的 16 个村建立家庭服务中心，为特殊老年人空巢家庭提供免费早餐、法律援助、娱乐健身、日间托管等服务；为“失独”父母进行健康体检；积极推动村级养老保障金制度落实，全区 60% 以上村为独生子女父母提前发放养老金或提高养老金发放标准。

2012 年，平谷区进一步完善计生特殊家庭的社会保障制度和优惠政策，在区委、区政府的重视和支持下，制订并实施了《平谷区“失独”家庭照顾方案》并纳入到政府保障和改善民生的总体部署之中。

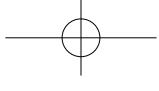
一是发放专项扶助资金，缓解计生特殊家庭实际困难。自 2013 年 1 月 1 日起，参照北京市城市低保标准，年满 49 周岁的“失独”父母每月领取生活补助金，并享受就医、住房等方面的优先服务。

二是突出保障民生，解决计生特殊家庭生活难题。平谷区年满 60 周岁以上“失独”父母免费入住区内公办敬老院；社区卫生服务人员上门开展家庭医生式服务，为每名计生“失

独”父母建立电子健康档案，按病种实行分类指导，根据其健康状况提出一对一的健康指导方案。对于“失独”父母患大病的，积极联系上级医院。

三是积极开展志愿服务，提高计生特殊家庭幸福指数。以马昌营、峪口两个乡镇为试点，以点带面，全区开展计生特殊家庭志愿者服务活动，在全区广泛招募志愿者，与计生特殊家庭结“帮扶对子”，开展亲情关怀和精神慰藉服务，了解他们的要求，并在重大节日看望陪伴结对家庭，帮助做一些老人需要的家务事，了解他们的实际困难，并积极予以反映和解决，提高其生活质量和幸福指数。





经验交流

Experience Exchange

北 京

以幸福怀柔人为引领 全面吹响创建幸福家庭活动号角

■ 怀柔区人口计生委

按照国家卫生计生委关于创建幸福家庭活动的总体安排部署，怀柔区围绕区域功能定位，以北京市人口计生委“倡导婚育文明，构建和谐家庭”精神为指导，进一步继承、创新和发展，赋予了创建幸福家庭活动新的内涵，形成了以“幸福家庭 和谐人口”为核心理念，以建设家庭人口文化为中心，以注重家庭成员和谐健康发展为基础，着重构建以关注民生为目的，以“六大”惠民工程为品牌的社会公共服务管理体系，全面提高家庭成员幸福指数，助推繁荣和谐新怀柔建设。

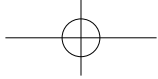
一、实施文明倡导工程， 推进新型家庭人口文化建设

（一）完善四大体系建设，
为活动开展提供有力保障。着

力加强媒体、环境、文化、资源四大体系建设，一是加强和完善媒体宣教体系建设，在区“两台一报”设立《怀柔人口》、《幸福人生》和《人口园地》三大栏目，创办了人口计生和青少年健康教育两大网站，向群众广泛传播人口文化知识。特别是电视台《怀柔人口》栏目连续两年推出系列专题片《幸福怀柔人》，先后播放了八旬街道美容师刘希田、社区百姓音乐家白国华、照顾4位公婆的好女人王亚荣等一系列敬老、致富、奉献的感人故事，营造了人人追寻幸福、创造幸福、传播幸福的良好氛围，引起了强烈的社会反响。二是加强和完善环境宣教体系建设，积极推进宣传环境“十百千”工程，全区共建成人口文化园13座、

区镇村三级人口学校317家、人口文化街（胡同）135条、宣传牌1151块，并建设市级新家庭人口文化屋22个。三是加强和完善人口文化体系建设，联合区委宣传部、文明办、文委等部门，开设夏季人口文化广场，平均每年演出150余场，参演人数2000余人，观众达8万余人次。四是加强和完善资源体系建设，与农业、林业、畜牧、科技等部门协作，组建“新风春雨”讲师团，为计生家庭传授种养殖实用技术，提供致富信息，平均每年授课400次，61000余名群众在家门口接受了培训。

（二）构建三级人口学校网络，深入开展健康知识培训。充分利用三级人口文化学校，聘请市、区专家深入村居开设



新婚、准爸爸妈妈、育儿、婆媳、幸福家庭和中老年保健“六大”计生流动课堂，进行健康知识“零距离”传递服务。

（三）打造社会宣传特色品牌，营造和谐人口文化氛围。围绕“婚育文明耀明珠”特色品牌，深入开展和谐计生家庭评选、“明珠女孩”健康促进行动、邻里节、幸福家庭和幸福怀柔人“双百双千”评选表彰、“我爱我家”作品征集等各项社会宣传活动，大力弘扬“计划生育、优生优育、男女平等、敬老养老、生殖健康、家庭幸福”等为主要内容的新型家庭人口文化，为提高家庭生活质量、提升家庭发展能力、促进家庭和谐幸福创造良好条件。

二、实施宝贝计划工程，积极倡导科学育儿理念

（一）加强科学规划，引导早教工作有序开展。区委区政府高度重视0-3岁早期教育工作，制定出台了《怀柔区学前教育三年行动计划》，全面加强了对全区早教工作的规划引导。

（二）完善硬件建设，积极构建早期教育活动场所。为全面推进早期教育的普及，拟

在全区建立20个儿童早期教育示范基地。利用区人口文化学校、家庭健康指导教室等阵地，筹建了一座“0-3岁早期教育中心”，配备了专业技术人员，着力推进早期教育工作的落实。

（三）强化部门协作，深入开展多种教育活动。与教委、卫生等部门建立联谊机制，将早期教育工作纳入公共服务范畴。一是加强知识普及。利用区级媒体和区人口计生委两大网站广泛宣传，并聘请早教专家深入村（居）开设“科学育儿课堂”、“爸爸妈妈学堂”和“祖孙课堂”共347次，提高了家长对早期教育的重视程度。二是加强活动引导。举办了宝宝运动会、妈妈宝宝看图书、我与宝宝共成长等亲子活动。三是加强师资培训。积极

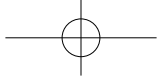
参加市人口计生委组织的儿童健康教育指导师和育婴师认证培训，培养早期教育师资骨干，带动了全区早期教育事业的发展。

三、实施青春健康工程，帮助青少年健康成长

（一）建立协作机制，统筹开展健康教育工作。成立由区委宣传部、文明办、妇联、团区委、教委等11个部门组成的青少年健康教育领导小组，制定下发了《怀柔区青少年健康教育工作实施方案》，明确职责分工，在心理健康、法律援助、医学保健、科普宣传等多领域统筹开展青少年健康教育工作。

（二）打造服务网络，深入开展健康教育活动。构建了以青少年健康教育中心为核心，





以学校“花季园”为网点的青少年健康教育网络。一是依托青少年健康教育中心，开展个体引导、家庭指导、团队教育、师资培训于一体的多维度服务模式。共举办青春知识、感恩教育、亲子互动课堂、师资培训等主题活动 450 余次；接待外宾、国家、市、区各级领导、专家参观调研 60 余批 1500 余人次；接待学生团体参观 180 余批万余人次；为青少年评估心理健康状况、提供个体心理疏导服务 420 人次。根据心理疏导结果显示，有 96.5% 的青少年减轻了心理负担，91% 的青少年基本消除了原有的心理困惑。二是利用花季园网点，广泛普及青春健康知识。共举办青春健康知识培训 2400 多期，编印《阳光下的花季雨季》等知识读本 5.3 万册，培训师资、学生、家长 5.5 万余人次。免费发放《爱的透视镜》、《成长的烦恼》、《最美的花季》和《爱的启蒙教育》等青春教育读本 15 万余册。

青少年健康教育项目被评为“北京市百家科普基地与百家社区对接”项目和“政府购买社会组织服务项目”。

四、实施健康生育工程，提高出生人口素质

(一)构建公共服务体系，加快服务转型拓展。构建了以生殖健康技术服务中心为龙头，以 16 个社区卫生服务中心、88 个社区卫生服务站为主体，以 208 个村居卫生室为依托，以计生流动服务车为纽带的“四位一体”技术服务体系，面向群众开展生命全周期服务。特别是依托生殖健康技术服务中心探索建立了“3×3×3”怀柔模式（即打造健康体检、青少年健康教育和家庭发展指导三个中心，针对育龄群众、青少年和中老年三类人群，开展健康体检、健康咨询和健康教育三项服务），该模式得到了群众和各级领导、专家的认可，被评为首批“全国计划生育优质服务示范站”。

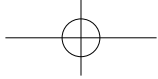
(二)针对需求开展服务，提高群众健康质量。充分发挥公共服务网络作用，为育龄群众提供“三免”服务。一是为已婚育龄群众提供免费健康体检服务。并建立“健康有人问、患病有人管、困难有人帮”的“体检、随访、转诊、慰问”一条

龙全程关爱机制。近三年共为 10.3 万余名群众进行了免费健康体检，对 6000 余人进行了重点跟踪随访服务，手术 307 人。共查出乳腺癌、宫颈癌等 40 例（其中服务中心查出 15 例，包括乳腺癌 7 例、宫颈癌 3 例、膀胱癌 1 例、肾癌 2 例、子宫内膜癌 1 例，肝癌 1 例）。二是为准备怀孕的夫妇提供免费孕前优生筛查服务。在全市率先将免费婚前检查纳入区财政预算的基础上，全面推进孕前优生免费健康体检项目，筑牢了出生缺陷第一道防线。三是为准备生育的夫妇免费发放斯利安。2008 年，争取资金 28.6 万元，在全市率先向准备生育的夫妇在知情自愿的情况下免费发放斯利安，有效降低了出生缺陷发生率。

通过开展健康生育工程，全区育龄妇女疾病发生比例逐年下降，全民健康意识和健康水平有了明显提高。

五、实施生育关怀工程，提高家庭幸福指数

(一)建立完善政策，为计生家庭提供根本保障。区委区政府高度重视惠民政策与计



生政策的衔接，在全市率先出台相关政策，为计生家庭提供保障。一是出台了《怀柔区一非一农部分计划生育家庭奖励扶助制度》，由区财政安排专项资金，对一非一农家庭中农业户籍的一方给予奖励扶助；二是建立《怀柔区独生子女家庭特别扶助制度》，对独生子女死亡的家庭从发放扶助金、安抚慰问和养老保险补贴三方面进行扶助，全区每年投入特扶资金 130 余万元；三是增设独生子女父母奖励股。在农村产权制度改革中为独生子女父母每人增加不少于 25% 的奖励股。近三年来，全区共兑现奖励股金 2128.27 万元，惠及 18531 人；四是将倒闭、转制企业的独生子女父母一次性奖励费全部纳入区财政预算。

（二）开设意外伤害保险，提高家庭抵御风险能力。按照市计生协会的安排部署，制定出台并组织实施了《计划生育家庭意外伤害保险制度》。2011 至 2013 年，全区共入保 401.72 万元，惠及 10.93 万个计生家庭 27.2 万人，截至目前共赔付 561.26 万元，有效提升了计生家庭抵御风险能力。

（三）利用项目资金，针对家庭实施经济帮扶。多年来，依托“幸福工程”、“妇女发展”等项目资金，建立了花卉种植、鲟鱼养殖、西洋参种植、肉鸡养殖、观光民俗接待、特菜种植“六大项目帮扶基地”，形成了具有怀柔特色的“协会助农户、公司加农户、基地带农户、大户带小户”的四大帮扶模式。通过经济扶持，杨宋镇花园村党支部书记王淑英带领全村靠种植花卉走上了致富路，被评为全国人口和计划生育事业新闻人物。九渡河镇红庙村灯笼厂制作的灯笼走进了长安街和春晚舞台，成为该村群众致富的主导产业。

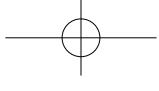
六、实施心灵家园工程，关爱特殊空巢家庭

（一）筹建慰老活动阵地，为空巢家庭老人提供活动场所。全区共有独生子女意外死亡家庭 123 个，为给这些特殊空巢家庭老人提供一个咨询、帮扶、慰藉场所，积极筹建了一座使用面积 600 平方米的区级“心灵家园”活动中心，并指导镇（乡）街道、村（居）根据自身实际情况建立“心灵家园”活动场所，推进空巢家庭关爱

帮扶服务全覆盖。

（二）组建志愿者服务队，开展针对空巢家庭关怀关爱服务。成立区、镇（乡）街道、村（居）三级人口计生志愿服务队，发动协会会员、部队军官、大学生村官、社会志愿者对独生子女意外死亡的空巢家庭进行帮扶，结“国策亲戚”。目前已有 130 个志愿者与特殊空巢家庭结成帮扶对子。在此基础上，与卫生部门协作，为这些家庭提供上门健康咨询和指导服务；与民政部门协作，将每年十月确定为敬老月，为特殊空巢家庭开展走访慰问、上门服务孝亲敬老活动，多种渠道解决他们的实际困难。

下一步，全区创建幸福家庭活动将继续围绕建设文明、健康、优生、富裕、奉献的新家庭的具体目标，把人口文化融入到社会主义文化大繁荣的发展格局之中，把开展家庭服务纳入到社会公共服务体系之中，以“幸福家庭 和谐人口”为主题，以“促进家庭和谐幸福”为目标，以争做“幸福怀柔人”为抓手，全面抓好“六大”工程建设，努力提高家庭幸福指数，促进家庭成员全面发展。



“幸福工程湖北省咸宁市专项基金” 启动暨捐赠仪式在京举行

2014年1月17日,“幸福工程湖北省咸宁市专项基金”启动暨捐赠仪式在我会举行。我会理事长赵炳礼,副秘书长张晖、葛振江;北京通山商会会长孟祥国,执行会长程正军,监事长王功庆,常务副会长汪会建,常务副会长吴望来,秘书长阮家泉;湖北省咸宁市卫计委主任、计生协常务副会长王勇,市计生协副会长邱子邑以及通山县、通城县、嘉鱼县计生协负责人出席仪式。

仪式上,王勇副会长代表咸宁市企业家及社会各界向幸福工程捐赠200万元,孟祥国会长代表北京通山商会向幸福工程捐赠24.1万元。赵炳礼理事长向北京通山商会颁发了《捐赠证书》。张晖副秘书长分别与王勇、孟祥国签署幸福工程《合作协



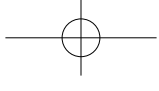
议书》、《捐赠协议书》。

孟祥国会长和王功庆监事长代表北京通山商会的企业家表示,通山籍在北京打拼的企业家一直热心公益事业,心系家乡的贫困母亲、失学儿童,经常参与献爱心活动。

王勇副会长介绍了咸宁市人口和计划生育、幸福工程等工作开展情况,表示希望和人基会进一步加强合作,帮助咸

宁市更多贫困母亲走上幸福之路。

人基会对北京通山商会企业家达则兼济天下的情怀和对家乡父老的赤子之心表示敬佩,对咸宁市人口计生、幸福工程工作开展情况表示充分肯定。人基会一定按照基金会、项目管理制度,科学管理项目,公开透明运作,使捐赠人的善款发挥最大效益。



赵炳礼理事长一行拜会顾秀莲副委员长

2014年1月21日上午，我会理事长赵炳礼，副秘书长张晖、葛振江前往我会名誉会长，幸福工程组委会主任顾秀莲家中拜会，并报告工作。

张晖副秘书长向顾主任报告了人基会2013年工作情况及2014年工作打算。赵炳礼理事长就我会的公信力建设，反腐倡廉，企业合作，年轻人培养以及五届理事会第七次会议等情况向顾主任做了汇报。

顾主任表示，人基会在目前比较困难的情况下能完成2.7亿元的募捐很了不起。像幸福系列项目就很有新意，要善于总结经验，创新品牌。特别是“幸福微笑”在贵州救助唇腭裂儿童，集中力量打歼灭战，成效显著，可以在此基础上总结经验，继续做好。

顾主任强调，人基会的党的群众路线教育实践活动成效显著。要让年轻人更好的了解

我们党的历史、国家的历史、民族的历史，从而树立良好的世界观、人生观和价值观。要按照习近平同志的讲话精神，奉献我们的力量。老同志要现身说法，年轻人要努力工作。

“读讲一本书”的形式很好，要养成爱读书的好习惯。同时，要教育我们的员工有责任心，防治腐败的发生。注意意识形态的教育，树立良好的理想和信念。

人基会召开员工大会暨团拜会

金蛇狂舞九州景，骏马欢腾四海春。2014年1月22日上午，中国人口福利基金会召开员工大会暨团拜会。张晖副秘书长主持会议，人基会会领导及全体员工参加会议。

会上表彰了2013年度评优评先的部门和个人。2013年人基会先进集体为：国内发展部、社会联络部；优秀共产党员为：赵本志、刘丽容；优秀员工为：李晓琳、莫莎；先进社会工作者为：李爽、王淼；

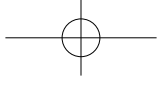
陈喆获得优秀项目报告奖。赵炳礼理事长向先优集体和个人颁发证书。

葛振江副秘书长宣读了《理事长办公会议决议》，内容包含人基会机构设置、部长任命以及人员配备。随后，张晖副秘书长与各部门部长签订《2014年党风廉政建设责任书》。

张晖副秘书长表示，2013年是基金会稳步发展的一年。2014年人基会需进一步找准定位、积极变革、苦练内功、公

平竞争，做大做强做活“幸福系列”公益品牌，完善制度机制，增强社会公信力和影响力。通过大家的努力，汇聚点滴力量，努力取得新成绩。

赵炳礼理事长强调，2014年人基会将不断深化党的群众路线教育实践活动，以改革创新精神强化内部治理，为年轻同志提供更广阔的施展才华的平台，进一步激发人基会发展活力。

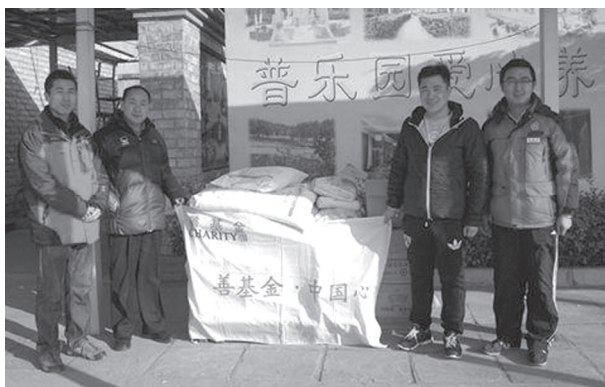


善基金春节前慰问普乐园养老院

新春佳节来临之际，我会社会联络部部长宋宏云、善基金办公室副主任冯俊杰、救助公益中心主任伊向伟走访慰问了北京长阳普乐园爱心养老院的老人们，向他们致以节日的问候，祝愿老人们健康长寿，并赠送了 20 袋大米、22 袋面粉、20 桶花生油等慰问品。

普乐园爱心养老院属于民办非企业单位性质的社会养老服务机构，是长阳镇民办公助型养老院，曾被评为房山区星级敬老院，多年从事与养老、敬老相关的非营利性社会服务活动。

宋宏云部长和冯俊杰副主任与老人亲切交谈，从早年工作经历聊到如今的幸福生活。老人们身体健康状况良好，生活极有规律，每天看书报、关心时事，还能坚持每天练习写毛笔字，



晚年生活很幸福，对党和政府也充满了感激。

随着经济物质水平的提高，老人们衣食无忧、安享晚年同时，更需要人与人之间的沟通交流。

关爱老人是中华民族传统美德，无论公益组织还是个人，让老人们安享幸福晚年是全社会共同的责任。

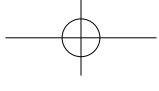
幸福工程全国组委会 2010 年设点资金回收工作顺利开展

根据新修订的《幸福工程管理办法》，2010 年后幸福工程全国组委会设立项目点资金到期应回收至人基会。

2013 年，全国组委会于 2010 年设立的 5 个项目点运作周期结束，我会按照《管理办法》、《项

目协议》有关规定部署开展了资金回收工作。目前，4 个项目点已经按期完成了结项评估、资金回收及汇款工作，资金回收工作进展顺利。有关项目结项信息将在我会网站“项目公示”栏目公布。

省 份	项目点	项目内容	应回收资金	汇款截止时间	进展
河北省	阜平县	肉牛山羊养殖	75 万元	2013 年 4 月 23 日	已回收
福建省	泰宁县	乌凤鸡养殖	25 万元	2013 年 12 月 31 日	已回收
福建省	浦城县	山薏米种植	25 万元	2013 年 12 月 31 日	已回收
陕西省	洋 县	中药种植	27 万元	2013 年 12 月 26 日	已回收



人口学家顾宝昌： 我国须正视史无前例的人口挑战

■ 向楠

计划生育政策调整的阻力，根本上来自于对我国人口形势认识的不同观点。坚持生育政策不动的观点之所以会有市场，一定程度上是因为这种观点迎合了当前许多地方 GDP 挂帅的发展思路。用 GDP 的观点去看经济与人口的关系，经济是分子，人口是分母。凡是能把分子做大的，都被认为是好的。

当未来中国进入老龄化社会、不到两个劳动力就要养一个老人的时候，那个老人就是现在的 80 后、90 后。年轻人要意识到，这些问题都和自己未来的命运息息相关，一定要关注这些问题并发出自己的声音。

“启动实施一方是独生子女的夫妇可生育两个孩子的政策”，在刚刚公布的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中，这具有里程碑意义的 24 个字引来了全社会的高度关注与讨论。

“动了总比拖着好。”曾



于 2004 年与 2009 年两度与众多学者一起联名上书中央，建议有计划地逐步放开二胎生育的中国人民大学人口与发展研究中心教授顾宝昌，在接受中国青年报记者采访时说，当前计划生育政策调整的阻力，来自对我国人口形势的不同认识。我国人口问题的潜在风险在数量或规模，更在结构。长期低生育率、老龄化、城市化与人口流动这四大人口趋势，将带来史无前例的挑战。我国必须正视这一挑战并及早应对。

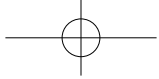
十几年来计划生育政策有过多次调整机会，有些甚至只

差临门一脚，但最终都没了下文

中国青年报：您怎么看“启动实施一方是独生子女的夫妇可生两个孩子的政策”？

顾宝昌：在《决定》出台的众多改革方案中，第 12 章第 46 条下面的这一小段话，居然引起了这么高的关注与讨论，似乎令人意外，但也不是偶然的。其中“启动”两个字很关键，说明和之前生育政策一直不能动的状态相比，现在总算是可以动了。

之所以会动，原因很简单，就是“形势比人强”。长期以来，持续的低生育率给我国人口形势带来的变化，已经产生了诸多负面效应，反映在社会发展的各个方面。几年前人们注意到，小学生越来越少了，好不容易盖起来的希望小学荒废了；慢慢地中学生少了；再往后，各省的数据都显示，每年报考大学的人数也越来越少了，“民



工荒”的呼声此伏彼起。人口学的道理其实很简单——现在生的孩子少，6年后小学生就会少，12年后中学生就会少，18年后大学生就会少，20年后新增的年轻劳动力就会少。就是这么简单的道理，但是人们往往不相信。前几年高校还在扩招，结果扩到最后，发现学生不够了。那为什么早没有预见到的呢？

中国青年报：您此前曾多次呼吁对计划生育政策进行调整，您有没有想到调整会在今年启动？

顾宝昌：不是没有想到，是实在不敢想到，因为几年来已经失望过多次了。这十几年来，曾有好几次快要启动调整了，甚至都到了只差临门一脚的时候，最终却没有了下文。这一次虽然调整了，但过程是曲折的，是走出了很不容易的一步。

中国青年报：这些年来，关于调整计划生育政策，学界以及社会舆论的共识越来越大，每年“两会”的相关提案也越来越多，但为什么总是阻力重重？

顾宝昌：计划生育政策调

整的阻力，根本上还是来自于对我国人口形势认识的不同观点。从来没有人干脆说一个家庭只生一个孩子的政策要一直实行下去，但区别就在于，有人主张早就应该调整放开了，有人却说推延得越久越好。有人说调整计划生育政策有风险，有人却认为真正的风险在于不调整或者调整的步子太小。

坚持生育政策不动的观点之所以会有市场，一定程度上是因为这种观点迎合了当前许多地方GDP挂帅的发展思路。用GDP的观点去看经济与人口的关系，经济是分子，人口是分母。在这种思路下，凡是能把分子做大的，都被认为是好的，凡是能把分母弄小的，一般都会得到支持。

中国青年报：现在调整计划生育政策真的会影响经济发展吗？

顾宝昌：这种担心没有道理。我国现在的人口是13亿多，每年的生育在1500万左右，这在13亿中所占的比重非常小，就算放开单独二胎后每年生育数量有所微增，那对整个人口总量的影响也非常微小。而且这还没有考虑到生育数量增长

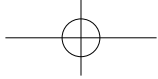
对经济所产生的积极效应。许多国家的实践都已经证明，生孩子有利于扩大内需。

眼下最紧要的是尽快调整计划生育政策

中国青年报：对于放开单独二胎，现在有两种观点：一种认为还远远不够，需要尽快全面放开二胎；另一种认为，这在当下是最稳妥的做法，全面放开二胎是未来的事情。您更倾向于哪种观点？

顾宝昌：仅仅放开单独二胎，对改变当前人口现状还不够，这也被许多地方的生育实践所证明。拿江苏来说，由于多年来实行城乡一体的一孩生育政策，即便在农村里一孩的比例也很高。同时实行单独夫妇可以生二胎的政策。这么多年下来，尽管符合生育二胎的单独夫妇越来越多，可是并没有多少符合政策的年轻人去申请生二胎，实际生育了二胎的更少，江苏省的生育率一直持续走低。全国各地多年来实行双独夫妇可以生育二胎的政策，但双独夫妇中实际申请生育二胎的很少，申请后真正生了二胎的更少。

但是，对我国来说，在计



划生育政策调整的问题上，争论的时间已经够长了，耽误的时间已经太久了，现在能动了，总比继续拖下去要好。如果现在还是“坐而论道”，那将来就会更加被动，问题就会更加严重。更何况，现在有一种希望继续争论的倾向，把问题扯得越大越好，什么人口适度理论、地球承载理论等。作为学术问题当然可以继续开展争论，但对于中国来说，眼下最紧要的就要得尽快调整计划生育政策，转变人口问题的思路，应对即将到来的人口挑战。

中国青年报：一些专家指出，全面放开二胎会导致人口爆炸性增长。是这样吗？

顾宝昌：这个问题，可以用事实来回答。上世纪八十年代中期，甘肃酒泉、山西翼城、河北承德、湖北恩施等地区，经过上级部门批准作为试点实行了“一对夫妇可以生育两个孩子”的政策，共涉及人口达840万左右。这些地区主要在我国中西部，经济不发达甚至困难，发展程度低于全国水平，农业人口占大多数，在全国有着相当的代表性。

2005年前后，我们的研究

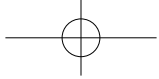


团队对上述地区这些年生育政策试点的效果进行了调研，结果发现，在政策比较宽松的环境下，多年来这些地区并没有出现人口暴增的情况，反而一直保持低增长的态势，生育水平一直保持在两个孩子以下。而且，这些年来，这些地区的一孩比例不断上升，二孩比例不断下降，三孩生育基本没有。也就是说，即使政策允许，生了一个孩子后再想生育的家庭越来越少了。大家的生育意愿已经转变，生育政策的约束作用已经不是主导人们生育行为的首要因素。

在这些试点地区，放开二胎不但没有导致人口的激增，反而带来了许多积极的后果。最明显的后果就是，这一政策有利于促进出生性别比的正常

化。翼城、酒泉、恩施分别所在的山西、甘肃、湖北三省的出生性别比都严重不正常，2000年的人口普查时分别是112.5、114.8和128.2。可是，上述三个试点地区的性别比一直保持在正常范围，而且近年来还越来越正常。可见，放开二胎一定程度上缓解了生育数量与性别之间的矛盾。除此之外，这些试点地区的经验也证明，全面放开二胎更接近群众的生育意愿，缓解了生育问题上的干群矛盾，推动了计生工作向为群众提供优质健康服务的方向转移。

中国青年报：有人担心，由于启动单独二胎政策由各地根据自身情况来决定。如果一些地方在调研上用上个三五年，这一政策真正实行的时间就要



被大大推后了。

顾宝昌：大家的担心不是没有道理。对于政策制定者来说，这三五年可能不算什么，可是对于一个现在就已经三十多岁的女性来说，错过了这三五年就是错过了一生的生育机会，以后人生的轨迹就会发生改变。单独二胎政策虽然现在已经启动，但在真正实施过程中，还是存在一定的不确定性。首先，放开单独二胎，有的地方盼望已久，有的地方的观念却一直没有转变过来，还停留在严查大肚子、狠抓计划外的时期。

对于后面这些地区来说，如果想要单独二胎政策贯彻得好，就涉及当地计生部门的工作转型问题，转不过来，就会出问题；其次，现在放开单独二胎的政策是有了，可是正赶

上政府机构调整，卫生部门和计生部门合并的时期，执行上可能存在一些障碍。现在中央机构层面的合并已经完成了，省一级的机构调整还没有完成，市县一级机构的调整还没有开始。当机构和岗位都还没有尘埃落地时，要集中精力来做好生育政策的调整工作就难免有困难。

长期低生育率、老龄化、城市化、人口流动将给中国带来巨大挑战

中国青年报：中国当前人口问题存在哪些风险？

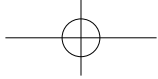
顾宝昌：我国人口问题的风险不在于数量或规模，而在与结构。具体地说，有四种结构性的人口趋势，将给未来的发展提出巨大的挑战。

首先是生育率将长期走低。看看周围的80后、90后甚至

00后就会知道，想要回到几十年前的那种生育水平已经不可能了。中国几千年的历史由于饥荒、战争等因素经历过人口的低增长期，可是从来没有过低生育率时期。一个低生育的中国社会将是什么样子，我们无从得知。

其次是老龄化社会。第六次人口普查显示，我国60岁及以上人口达1.8亿，占全国人口的13.26%，比10年前的第五次人口普查结果上升了2.93个百分点。这还不是情况最严重的时候，因为30~50岁的人群是人口金字塔上最大的年龄人群。今后10~20年，当这个年龄人群进入老年，社会的老龄化程度可想而知。对于老龄化社会，从其他国家看到过，但是中国并没有经历过，到底应该怎么应对没有任何经验。

老龄化社会提了很多次，可能在许多人那里都已经听腻了，认为应对老龄化社会无非是多建一些养老院、多发展一些养老产业而已，没什么值得大惊小怪的。可事实真的是这样吗？就拿一个不涉及到医改、建设养老院、退休金改革等复杂问题的小事情来举例。有很



多6层楼的老房子没有电梯，许多人年龄见长，上下楼越来越困难，上不来下不去，幸福感自然大打折扣。于是近年来呼吁给这些楼装电梯的声音越来越高。据统计，在北京，这样的楼有3万幢左右。假设每幢上有10个老人因为没有电梯而无法上下楼，那么光在北京涉及到的老人就在30万左右。全国保守估计，再乘上个100，就是3000万左右老人。我有一次在一个边远地区讲课，台下的市长听到我这个例子，立马站起来感叹说不能再建这种6层楼了。如果在实际上低估了应对老龄化挑战的艰巨性，将来是会措手不及的。

第三是城市化问题。几千年来，中国是农村社会而非城市社会，随着城市化水平越来越高，费孝通先生所描述的那种中国乡土社会肯定是一去不复返了。但是，一个城市化的中国会是什么样子呢，历史上也没有现成的答案可以参照。

第四是规模巨大的人口流动。第六次人口普查显示，我国的流动人口已经超过两亿。过去，中国作为一个农业社会，基本上是不流动的。越来越流

动起来的中国社会会是什么样子，我们还是不知道。

可以预见，这四种现象，将会给中国提出史无前例的人口挑战，而且这种挑战将不单单止于人口层面，更会带来社会形态的改变。

中国青年报：应该如何应对这种史无前例的挑战呢？

顾宝昌：最迫切的就是要正视这种挑战的到来。整个社会要认识到我们正处在一个历史性的转折点上，更要看到正向我们走来的人口挑战是什么样子。有了认识上的转变，其他问题就顺利成章了。就拿现在关于计划生育政策的争论来说，讨论不能只停留在生不生、生几个这种表面的问题上，把它放在即将到来的人口挑战的大背景下去考察就好理解多了。政策是对现实情况的应对，现在人口的现实情况已经发生变化，以前的计划生育政策自然没有一成不变的理由。

令人庆幸的是，这次三中全会决定启动生育政策的调整。这不仅是一个政策上的调整，更引起了全社会对生育政策乃至人口问题的关注和讨论。全民认识的提高是政策调整的基

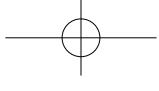
础，只有当广大公众对即将到来的人口挑战认识得越来越深入、越来越明白，推动政策调整的动力也会越来越大。

我相信，就像经济改革中出现了深圳模式、温州模式、苏南模式一样，计划生育政策的调整也不会是全国一刀切。在生育政策调整上，也应该根据中央简政放权的精神，允许各地根据自己的实际情况有自己的模式和探索。

中国青年报：您曾说，年轻人最应关心计划生育政策和人口问题。为什么这么说？

顾宝昌：因为这些都涉及到年轻人的切身利益呀！现在在生育政策与人口问题上，尽管争论非常激烈，可是年轻人往往很少关注。我经常给自己的学生说，当未来中国进入老龄化社会、不到两个劳动力就要养一个老人的时候，那个老人指的不是我，而是你们自己。所以，现在的生育政策调不调整或者怎么调整，后果都是要80后、90后去承担。年轻人要意识到，这些问题都和自己未来的命运息息相关，一定要关注这些问题并发出自己的声音。

本文来源：中国青年报



公益之窗

中国人口福利基金会
China Population Welfare Foundation

Window of Public Welfare

弃婴岛关闭再思考 儿童大病救助制度待完善

■ 张明敏

自河北省石家庄市福利院2011年6月1日设立全国首个“婴儿安全岛”以来,河北、江苏、陕西、贵州、福建、内蒙古、黑龙江、广东等省份也开展了“婴儿安全岛”试点,截至2月,全国已有10个省份建立25个婴儿安全岛并投入使用,还有18个省区市正在积极筹建弃婴岛或弃婴观察救治中心。

在这两年多的时间里,关于“婴儿安全岛”争论一直没有停歇,公众在唾弃监护人弃婴违法的同时,也对政府部门推动“婴儿安全岛”建设的行为进行着讨论。

2014年3月16日,试点运行不到两个月的广州“婴儿安全岛”因为短时间内接收的弃婴数量爆棚,被迫关闭,弃婴问题又一次成为社会焦点。弃婴众多,原因何在?“婴儿安全岛”究竟能发挥多大作用?

缺位的儿童大病救助何时不再缺位?

弃婴数量猛增,“婴儿安全岛”被迫关闭

2014年1月28日,作为广东省“婴儿安全岛”试点之一,广州市福利院门前设立的“婴儿安全岛”正式开始接收弃婴。令人意料不到的是,截至3月16日,在不到两个月的时间里,弃婴数量急剧增长,共收治弃婴262名,其中男婴148人,女婴114人。这些弃婴大多数患有疾病,其中脑瘫、唐氏综合症、先天心脏病居前三位。当天广州市民政局表示,目前接收数量已经远超负荷,福利院疾病防控风险剧增,已经无法继续开展接收工作,将关闭“婴儿安全岛”。

广州市福利院相关负责人表示,“婴儿安全岛”关闭后

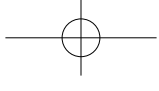
只接受警方送来的孩子,将有护工来看护安全岛,希望家长不要再将婴儿遗弃在此。

这番表态与“婴儿安全岛”设立初期有着鲜明差别。

2013年11月26日,广州市社会福利院负责人在接受《南方都市报》采访时曾表示,从广州的情况看,此前对于弃婴的收治其实还是比较完善的,加上市民的意识比较强,都会第一时间报警处理等,所以并没有出现弃婴在大街上没人管这类情况,弃婴多发生在医院、车站等公共场所居多。所以“婴儿安全岛”建成后,预计广州弃婴数量不会发生太大变化,主要是地点会发生转移。

但不到两个月的时间,广州“婴儿安全岛”就遭遇尴尬。

遭遇这种尴尬的还有南京社会福利院,该院院长朱洪接受媒体采访时同样表示,从



2013年12月10日南京“婴儿安全岛”启动至今，不到90天的时间里，安全岛接收了136名弃婴，相当于往年一年接收孩子的数量，大部分都是1岁以下病童，这已经接近院方承受极限。如果接收弃婴的数量超过负荷，未来也会考虑暂停试点。

宽容看待“婴儿安全岛”试点

民政部社会福利和慈善事业促进司司长詹成付3月18日在接受新华社采访时表示：“广州近日宣布暂停弃婴岛试点，不能解读为广州市不再管弃婴的事了，应理解为广州市会在前一段试点的基础上总结经验，发现问题，探索保障救助弃婴的路径。因为短时间内接收弃婴数量已经超出福利院承受的极限，福利院需要时间对儿童床位、医疗护理、后勤保障等进行调整。对于新生事物，允许试点探索，就应当允许总结经验，不能要求一开始就百分之百正确、百分之百完善。”

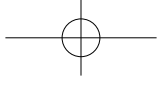
詹成付补充道：“由于经济和医疗水平较高，大中城市福利院收养弃婴的压力较大。

广州等人口聚集多的城市能够率先试点设立弃婴岛，本身就需要很大勇气。希望社会各界人士能更加宽容地看待弃婴岛的试点及后续改革，给改革者以鼓励，以建设性的态度推动这一新生事物的成长，为保障婴儿合法权益共谋良策。”

针对弃婴的行为，詹成付还表示，“虽然弃婴行为是违法的，但被遗弃的婴儿却是无辜的。弃婴岛的设立就是救助无辜婴儿的尝试，与打击弃婴行为并行不悖，也不存在纵容弃婴行为的意图”。

而在今年3月11日的两会期间，对于“婴儿安全岛”是否应该设立，民政部部长李立国也表示：“首先，按照国际儿童公约、我国未成年人保护法以及社会组织制度优越性，设立‘婴儿安全岛’是体现了生命至上、儿童利益的最高原则，保证了弃婴疾病救治、生命安全、合理监护；其次，‘婴儿安全岛’还是刚刚开始试验阶段，试验过程中也有很多新问题出现，民政部正在及时跟进分析研判，这种分析还要经历一段时间，才能设立出符合





儿童利益原则的更好制度，目前对于‘婴儿安全岛’并不能贸然下结论。”

应完善儿童福利制度

“婴儿安全岛”因收治弃婴数量过多而关闭，在全国并不是普遍现象，但各地具有共性的是接收的弃婴大部分都为病残和先天性缺陷儿童。据有关部门统计，全国各地设立的婴儿安全岛接收的弃婴，99%是病残儿童。这些重病、重残儿童被遗弃主要与家庭无力承担巨额医疗费用有关。

北京师范大学中国公益研究院发布的《关于完善儿童大病救助和福利制度 减少社会弃婴现象的建议》研究报告对这一统计结论作出了解答。报告称，“弃婴问题的基本原因在于重病、重残儿童成为家庭的负担。当前我国已经完全具备解决重病、重残儿童治疗的经济和社会条件，关键是需要建立健全合适的政策与机制”。

应建立重残儿童福利津贴制度。根据统计数据测算，我国约有重残儿童200万人。目前，只有约10万名生活在儿童福利

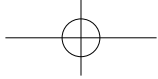
机构，由国家供养的孤残儿童能够获得1.2万元/年的津贴，福利津贴覆盖比例只有20:1，覆盖面积之少不太符合实际发展。

还可以通过以下救助制度从根本上减少弃婴现象的发生：新农合经费中划分儿童专项，设立类似基金；提高新农合住院费用实际报销比例并改进报销办法；扩大新农合特殊病种门诊统筹，提高门诊报销比例；建立基层社区儿童照料康复体系；建立社区儿童福利与服务专业社工队伍；支持慈善组织参与重病重残儿童救助与服务等。

有专家测算，实施这一系列的制度对于国家卫生总费用使用并不构成压力。

根据中国乡村儿童大病医保专家测算的数据，儿童大病发病率为1‰左右。2012年我国0-14岁人口数量为2.2亿，按照1‰的发病率计算，约有大病儿童22万人。即使按照每人年均需要10万元计算，总量为220亿元，在国家近3万亿美元的卫生总费用中分量不大。

本文来源《公益时报》



孙中山与宋庆龄的革命与爱情故事

1894年，孙中山在宋家第一次见到了一岁多的宋庆龄，当时谁也没料到这个可爱的女婴竟会在21年后，不顾父母亲的强烈反对，奔赴日本嫁给她27岁的“革命之父”。

从秘书开始

1913年9月16日，宋庆龄在日本横滨登岸，她是由美国来到日本和姐姐宋蔼龄团聚的。在姐姐家里她遇到了孙中山，这一际遇决定了一生。

21岁的宋庆龄刚刚大学毕业，要学成回国了。她内心蕴藏着一种秘密，她只觉得，中国革命在呼唤着自己。

一次，宋庆龄忽然不自觉地问宋蔼龄：“孙先生是否需要秘书帮助？”

“是啊！你真想做他的秘书，我想你是可以的。”宋蔼龄注视着沉思的妹妹，接着缓缓地说：“他不久以前，还在物色人才。他所要的不是普通秘书，是要一个能帮助他撰写信札文件，准备书籍的秘

书……你要不要叫祥熙去代你说说？”

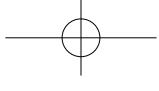
“好的。”宋庆龄说：“我想，他要我做的，我都能做。而且做起来一定会觉得很愉快。”

宋庆龄在9月16日见到孙中山以后的半个月里，会晤孙

中山达七次之多。她帮助孙中山所做的工作，完全是争取平民的自由和幸福，她充分了解孙中山内心所怀的热忱。

可是眼前的现实却又是如此严峻。不单是辛亥革命的果实给窃国大盗袁世凯掠夺了，





而且，不少同志精神颓丧，革命力量分散，孙中山遭到通缉，真是困难重重。宋庆龄曾经好几次看到孙中山力不自持，疲病交加。她虽然还是一个少女，但她刻觉得必须给以帮助。她自言自语地说：“我可以帮助中国，而我也可以帮助孙先生。他是需要我的。”

宋庆龄准备到上海省亲，却又拖延了许久。以至连正在美国读书的宋美龄也大惑不解。

她告诉孙中山回去后过两三个月就回来。宋庆龄凝视着孙中山：“有一件事我要晓得，你愿不愿和我永远在一起？我知道你结过婚，但那已经过去，与目前的事情不发生关系。我认识你的儿子孙科。……至于说过后悔，记得我小时候听你讲过：‘要是我不为了一件伟大的事业而生存，那么我的生命便毫无意义’，我还是个小女孩的时候，就梦想着能有一天帮助几百万民众，成为伟大事业的一分子。现在我要知道的只有一件事：你要不要我做你的妻子，永远帮你做革命工作。”宋庆龄深情地望着孙中山，等待着他的回答。她发觉他的眼睛充满了诚挚的感情，可是，

仍然带着愁容。

“庆龄，我是个不值得你考虑的人，我已经老了，你是年轻而……”

“但是革命呢？”宋庆龄问。

“它可不管年龄，却需要一切人。”孙中山摆摆手，又说下去：“但是庆龄，我深知你是怎样的人，你大勇于自我牺牲了。你以前是那样的，我听你父亲说过……庆龄，可爱的孩子，我不晓得我应当说些什么活，你是知道我的心的。”

“你的心吗？”宋庆龄亲切地望着孙中山欣慰地说：“你是需要我的。这样一切都停当了。我非常快乐。我这一生非常清晰而简单了。”

“但是，庆龄！”孙中山握着她的手，急促地说：“你必须得到你父母的同意才行。我不能对不起你和他们。”

宋庆龄吁了一口气：“我会跟他们说的，不过现在一切都算决定了。”

孙中山还是说要她父母同意才算决定了，但宋庆龄坚持：“现在可以说一切都决定了。”孙中山深深地吸了一口气，便把宋庆龄拥抱在臂圈里，她的

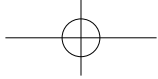
头搁在他的肩上。

五关挡道宋庆龄跳窗离家

决定公布关系前，两人有一次深谈，讨论即将面对的“关口”。

孙中山告诉宋庆龄，他们首先要过宋庆龄的父母关。且不论宋庆龄的父亲与孙中山是多年的朋友，单论年龄上的差距和孙中山已婚并有3个孩子的背景，以及他常年因革命而颠沛流离的生活，都足以遭到宋家的强烈反对，搞不好还会弄得家庭破裂。第二关是孙中山的原配卢慕贞，此时二人尚没有办理离婚手续。第三关是党内关。基于传统观念和领袖个人形象的考虑，孙中山认为党内应该会有很多人批评自己。第四关是社会舆论关。第五关是宗教关。宋庆龄一直信仰基督教，这样的行为估计会惹来基督教会的干预。不过，五关中最棘手的要算宋庆龄的父母关了。

1915年6月，宋庆龄特地为她和孙中山的婚事返回上海征求父母意见，在宋家掀起了轩然大波。情急之下，父母软禁了宋庆龄，大姐宋霭龄把她



介绍给了一位名门子弟，并对外宣布宋庆龄订婚。期间，孙中山几次写信询问宋家意见，不得音讯。好在看管宋庆龄的女仆心疼她，趁买菜的机会秘密给孙中山发了一封信，孙中山才得知宋庆龄被软禁的情况，派朱卓文到上海营救宋庆龄。

朱卓文通过女儿与宋庆龄联系上后，看到宋家没有松口的意思，就与宋庆龄商议逃跑。10月的一个夜晚，女仆在门外把风，宋庆龄给父母写好了留言条。对自己以背叛父母的方式来面对未来的生活，她有些伤感。但是一想到孙中山，想到他说的“能与她结婚，即使第二天死去亦不后悔”，宋庆龄又觉得这样的义无反顾是值得的。她打开窗户，以床单为绳，滑下2楼，坐上事先准备好的车子来到码头，于24日到达东京。

原配希望丈夫纳妾不愿离婚

孙中山与原配卢慕贞的结合是家庭包办。卢慕贞是一个忠厚的人，但是她没有受过西式教育，不能理解孙中山的革命事业。

尽管她尽心尽力操持家庭，



把孩子抚养大，但是两人却没有共同语言。就任临时大总统后，孙中山曾经把她带到南京。二次革命后，卢慕贞不愿意跟随孙中山逃亡日本，去了澳门。

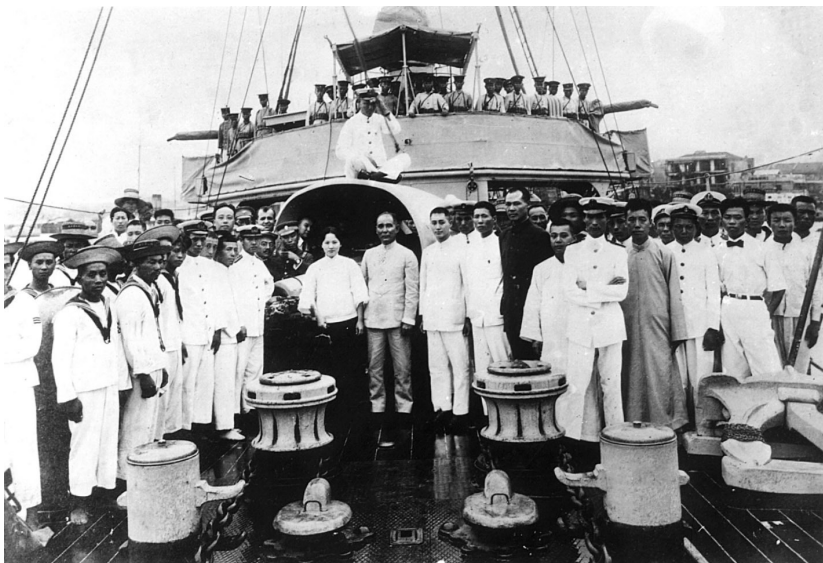
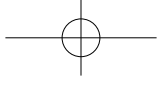
卢慕贞是一个旧式女子，她心甘情愿希望丈夫纳妾，代替自己照顾孙中山。但是，她不能理解为什么新夫人不能做“侧室”、孙中山一定要离婚。

1915年9月，孙中山派人把卢慕贞接到日本，专门商谈离婚事宜。双方的谈判还算融洽，在宋庆龄到达东京的前一天，卢带着离婚协议回到澳门。10月25日，宋庆龄逃到日本的第二天，49岁的孙中山与22岁的

宋庆龄在律师和田瑞家举行了婚礼，签订了婚姻誓约书。两人约定：尽速办理符合中国法律正式婚姻手续；将来永远保持夫妇关系，共同努力增进相互间之幸福。他们委托和田瑞到东京市政厅办理了结婚登记手续。

宋嘉树向孙中山磕头托女

女儿越窗逃跑之后，宋嘉树马上与妻子搭船来到日本。宋嘉树恼恨孙中山，甚至扬言要与宋庆龄断绝父女关系。宋庆龄曾向美国记者斯诺回忆说：“我父亲到了日本，对孙博士大骂一顿。我父亲想要解除婚



约，理由是我尚未成年，又未征得双亲同意。但他未能如愿，于是就与孙博士绝交，并与我脱离父女关系。”

日本人车田让治在《国父孙中山与梅屋庄吉》中写道：“宋嘉树站在大门口，气势汹汹地吼道：‘我要见抢走我女儿的总理（孙中山时为中华革命党总理）！’梅屋庄吉夫妇很担心出事，打算出去劝宋嘉树。孙中山向他们说，这是他的事情，不让他们出去。孙走到门口台阶上对宋嘉树说道：‘请问，找我有何事？’暴怒的宋嘉树突然叭的一声跪在地上说：‘我的不懂规矩的女儿就托付给你了，请千万多关照。’然后在门前的三合土地面上磕了几个头就走了。”

回到上海后，宋嘉树给宋庆龄送了一套古家具和百子绸缎做嫁妆。宋庆龄晚年时提及当初违抗父命与孙结婚，说：“我爱父亲，也爱孙文，今天想起来还难过，心中十分沉痛。”

政治情势、政治利益和既成事实，都迫使持异议的人不得不接受这场划时代的婚姻。曾为宋家姐妹作传的美国作家露比亦认为：“宋嘉树为当了自己老朋友和同辈人的岳父而感到难堪，但他还是孙中山的老朋友，在政治上继续和他共事。”

宋庆龄给美国的同学写信说：“婚礼已是尽可能简朴，因为我们两人都不喜欢多余的仪式。我是幸福的。我想尽可能地帮丈夫多做英文通讯工作。

我的法语大有进步。我最近能看懂法文报纸，并能作简单翻译。因此，我相信你能理解，结婚对我来说，除了没有伤脑筋的考试以外，它好像是上学校。”

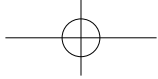
孙中山和宋庆龄举行婚礼后，孙中山的亲密战友廖仲恺、何香凝夫妇带着廖承志前去贺喜。何香凝画了一幅题为《万派朝宗》的国画作为贺礼。画面上海水奔腾向前，象征各方革命志士正向着孙中山靠拢……

短短 10 年聚首，胜过人间无数

大凡两个人在频繁接触中，最容易建立感情。

孙中山和宋庆龄正是这样。通过频繁的接触，宋庆龄从孙中山身上看到很多宝贵的东西，对祖国和人民炽热的爱，对改变祖国命运宏大的抱负，为了崇高的理想不怕艰难困苦、不屈下挠奋斗的意志，与朋友交往中热情有礼、谦逊谨慎的作风，以及崇高的思想、冷静的头脑和智慧的风采。这一切，都使宋庆龄感到由衷的敬佩。

她作为一个秘书，在孙中



山身边工作常常感到如登高山，如临大海，领略着无限美好的风光。同时，她还常常感到心中燃烧着一种火热的激情。这种激情意味着什么？她自己也说不清，只觉得在孙中山面前，她自己好像雪山上的一棵睡莲。她的四周全是温泉、暖流与篝火。直至全国解放以后，宋庆龄仍很难忘却当时火热、亲密和和谐的情景。那真是两人心心相印、息息相关的岁月。

宋庆龄意识到孙中山的理想就是自己的理想，她自己正在献身于一个伟大的目标。因此，她虽然终日辛劳但无怨无悔。正像她写给在美国读书的宋美龄的信中所表述的：“我从没有这样快活过。我想，这类事就是从小姑娘的时候就想做的。我真的接近了革命运动的中心，”她曾怀着无比自豪的心情说：“我能帮助中国，我也能帮助孙先生，他需要我。”

反过来说，在“二次革命”失败，尤其武装反袁斗争接二连三遭受挫折和长期流亡海外而遭受的痛苦与孤寂，也逐步使孙中山感到宋庆龄已是革命卒业上离不开的助手，是

日常工作和生活中离不开的知心人，他从宋庆龄的帮助和关切中得到鼓舞和慰藉，“平生知心者，屈指能有几？”唐代大诗人白居易对知己朋友不易寻求的慨叹，与当时孙中山心扉里所荡漾的思绪如出一辙。宋庆龄那文静而又温存，稳重而又端庄的举止，以及那张俊美的脸上的微笑和注视，像徐徐春风在吹拂他的心田。

哲人法拉奇说：“爱情是友谊的代名词，又是我们为共同的事业而奋斗的可靠保证。爱情是人生的良伴，你和心爱的女子同床共眠是因为共同的理想把两颗心紧紧系在一起。”

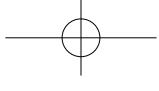
这番烛照古今的话说得何

等好啊！正是拯救中国、改变祖国命运的共同理想，使孙中山和宋庆龄在革命工作和患难中，逐步建立了深厚的战友情谊，使他们彼此相爱。

1922年6月16日，广州发生陈炯明兵变，在危难之际宋庆龄把生的希望留给了孙中山：“中国可以没有我，但不可以没有你！”而1925年3月11日孙中山弥留之际，特别嘱咐儿子、女婿要“善待孙夫人”，听到何香凝保证尽力爱护宋庆龄之后才放心。短短10年聚首，胜过人间无数。此后，宋庆龄孀居终生。

本文来源：人民网－中国共产党新闻网





春日养生 8 大禁忌

随着天气一天天转暖，我们迎来了欣欣向荣的春天。春季生机蓬勃，是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子，那么春季养生就相当于打地基。虽然我们可以随口说出几句“春捂秋冻”等养生口诀，可对于此时的养生禁忌却了解甚少。一旦因疏忽没有打下坚实的基础，身体这座“大厦”的牢固性也就没有了保证。

本期“幸福生活”为您详解春季养生的禁忌，支招预防之法，为您加固养生的根基。

一忌上火就用解毒丸

“刚到春天，我的口腔溃疡就没消停过，吃了牛黄解毒丸也不顶事儿！”我们最近常常听到这样郁闷的抱怨。其实一上火就乱用降火药，是最大的“灭火”禁忌。

春主生发，燥是一大特点，很多人会出现口干舌燥、大便干结等“上火”症状。中医将“上火”分为实火、虚火，要根据“火种”来灭火。比如牛黄解毒丸对降实火，也就是伴有大便干结的症状有用，但对因脾胃虚引起的上火作用不大。预防上火应做到每日多吃果蔬、多喝水、规律排便等，还可喝点菊花茶、金银花茶

二忌“春捂”不当

很多人都知道春捂秋冻，但做起来却出现两个极端：年轻人靠着火力壮不捂，早早就穿起了

单衣和单鞋；老人、小孩却容易捂过头，捂出了汗还“顽固”地不脱衣服。

“春捂”有三大要点：第一，别急着“换季”。冬季衣物先别急着收起来，等气温稳定了再换季；第二，随时增减衣物。春天气候变化异常，早晚温差变动大。可以带件衣服备用，晚上睡觉时搭条小毛毯，避免寒气损伤阳气；第三，别捂出汗。捂过头了也会导致感冒、抵抗力下降。

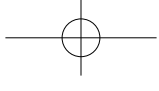
三忌一犯“春困”就睡。

在春日暖洋洋的阳光照射下，人体血管扩张，血流速度加快，容易导致大脑缺氧，进而招惹到“瞌睡虫”。但一困就睡，却对健康很不利。睡得时间太长会进一步减少脑部血流量，抑制大脑皮层的兴奋度，可能越睡越不醒，反而更疲惫。

解决春困要抓住两个黄金时间点：一是起床后；二是午饭后。《黄帝内经》提到：“夜卧早起”。就是说春季可以稍晚点睡（晚 11 点），但要早起（早 6 点半），以顺应人体阳气的生发。起床后不妨伸个懒腰，做做干洗脸，按摩太阳穴和涌泉穴。散步则可以放在午饭过后，在阳光下走 30 分钟左右，然后再睡个不超过 30 分钟的午觉。

四忌吃得太酸、辣。

“春夏补阳”是《黄帝内经》等医学经典推崇的养生准则，在五脏和五味的关系中，酸味有收敛作用，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。吃



得太酸、太辣都会损伤阳气。

中医讲春为肝气当令，它有利于调节各大脏腑的功能，但有一个缺点，就是易伤脾。而酸味入肝、甘味入脾，因此春季应少吃酸以防肝气过旺，多吃香辛的食物可疏发肝气而补益脾气。韭菜是春季最好的食物，可多吃但不宜过量；而香菜、葱、蒜、莲子、大枣、山药等也很适合春季吃。

此外，应告别冬季养生式温补，改以健脾胃。要少吃发物和易引起“上火”的食物，如鱼、虾、蟹、羊肉等，患有慢性病的人群尤其要注意。

五忌一套护肤品用到底。

春天的外部环境和皮肤状况与冬季有很大差异。春季粉尘飞扬，皮脂腺分泌旺盛，紫外线含量较高，如果沿用一套护肤品，容易出现过敏反应，护肤效果也打折扣。

春季应循序渐进地更换护肤品。气温上升后，可将适合冬季用的油性霜剂，换成少油补水的乳液。春天紫外线较强，护肤最重要的是补水和防晒，敏感肌肤更需注意。

六忌门窗紧闭

春天气温上升，湿度提高，各种细菌、病毒等开始大量繁殖。如果长时间门窗紧闭，或空气流通不好，很容易导致感冒流行、传染性疾病高发。

春季通风比任何季节都重要。家里还是办公室都要保证每天开窗通风两次，每次至少10分钟，最好能形成空气对流，最佳的通风时间是在日出后和日落前。当然，大家也注意避开雾霾天气。



七忌宅在家里不出门

冬季强调静养，但春季相反，应动养，因为“动则养阳”。经过冬三月的收藏季节，人们应多做户外活动，对健康十分有利。

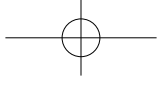
春主生发，在出游时，最好用鼻子呼吸，一方面能阻挡一部分有害物质“病从口入”；另一方面鼻黏膜的血管丰富，腔道弯曲，对干燥寒冷的空气有加温、加湿的作用。雾天污染物较多，最好别出去锻炼。另外，春季运动要有度，早春时节，身体各器官功能还处在较低水平，此时不宜进行激烈、长时间运动，要从舒缓的运动开始，如慢跑、步行、放风筝等。

八忌心情低落、起伏大

春季养阳重在养肝，中医上讲调理情志是养肝重要的一环。如果整日郁郁寡欢，容易导致肝气郁滞不畅，引发腹泻等问题，若是过于愤怒或兴奋，又对脑血管伤害很大。

春天除了心情平和之外，还应做到开朗豁达，以使肝木坚实，肝气顺达；当按捺不住要发火时，最好做几个深呼吸，暂时离开争吵现场；春天还可以养养花草，以保持心情愉悦。

本文来源：搜狐健康频道



大好春光只能浪费在办公室？

——五个办公室瑜伽动作帮你拥有好心情和好身体

办公室之外，春日迟迟；办公室之内，伴随你的是压力和腰酸腿痛。本期向大家推荐五个瑜伽动作，给那些被困在办公室，拿不出时间来约会春天，放松心情的同志们。这组练习大约用30分钟就可以完成，时间由自己来定。你可以在工作间隙中做，也可以在工间休息时来做。

一、基本呼吸法

瑜伽术认为人类依赖吸取宇宙的能量而生存，而在有生命素之称的空气、阳光、泥土、水分和食物中，呼吸空气是最为重要的，呼吸包含着神奇的力量。

方法：坐在椅子上，双腿并拢。一手扶在大腿上，一手放在腹部，收下颌，脊椎伸直。先腹部放松，用鼻子吸气，并用力扩展喉和胸，使气充满胸、腹部，肚子鼓起；然后放松下颌、呼气、同时放松胸部，肚子渐渐下去。呼气时要用吸气时的两倍时间从鼻子慢慢呼出、呼尽后，保持屏息状态1—2秒钟。

意识力：放在腹部呼吸上。

注意事项：瑜伽的呼吸有深呼吸、轻呼吸和静呼吸。根据动作的幅度大小、难易程度而采用不同的呼吸方法。不论练什么，在练前练后都要这样调整呼吸，每次做5秒钟。

功效：会使心情稳定愉快，感到很舒畅。

二、坐姿转背姿势

方法：坐在椅子上，右手扶左膝关节，左手扶在背后或右髋关节上，吸气时转体，静止15—30秒，自然呼吸，然后还原呼吸。

意识力：集中在腹部。

注意事项：回转时转腰、胸、颈、头、脚要固定，背肌要伸直，头尽量向后方转，往远处望，最好看绿色的物体，放松眼睛。

功效：能消除背骨的弯曲。缓解腰痛、背痛及脚的风湿。拧转腹部，能给脊柱和各内脏器官造成刺激，促进荷尔蒙分泌，使皮肤重现青春。还会使身体非常舒适，头脑清晰，消除肩、脖颈的淤血。消除紧张，增强工作活力。

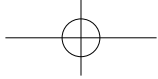
三、骑士姿势

方法：坐在椅子上，双腿左右分开放在椅子两侧边沿，脖颈伸直，从头到尾骨要非常直。双手抬至胸前，上下重叠、挺胸立腰、颌下收，然后将臀离开椅子上提10公分高，呈马步蹲式，要屈膝下腰，颈、背尽量伸直，呼气。然后双腿逐渐上伸直，提腰，站立。

意识力：集中在腰腹上。

注意事项：呼吸与功法配合好，双脚要站稳。

功效：防治腰痛和背痛，提高脊柱和腰的活



力，增强胃肠功能，提高性活力。消除腰部和骨盆内的淤血，增加头脑和腿脚的血流量

四、虎士姿势

方法：

1、闭上双眼，肩放松，心情要定下来10秒钟，坐在椅子上，竖起两手的食指，双食指顶在一起，凝视指尖10秒，自然呼吸

2、右手往右边移动，双眼追逐右手指尖，直到看不到为止；再慢慢将双眼回到正面来。相反左手一样。

3、将竖起的手指往左右两边移动，静静地看着手指，持续10秒。

4、双手放下，身体不动，尽可能凝视上面，10秒钟，然后向下凝视10秒。接下来上下交互，做10次。

5、将双眼往右、下、左、上移动，转三次，然后是往左、下、右、上、转三次。

6、闭上双眼，保持身心轻松。

意识力：集中在指尖上，想象从眼中产生能量。

注意事项：移动眼睛时，头不动；在凝视时，不能眨眼，先吸气之后再终止。

功效：培养集中力，而且具有转换气息的效果，消除眼睛的疲劳，预防充血，对眼睛干涩也很有效果。坚持练习。会使眼睛变得美丽、生动、迷人。

五、牛面式

方法：坐在椅子上，将背肌伸展，右手向后由上而下，左手由下而上，绕到背后，双手在背

后勾住，胸廓尽量张开，静止10秒。然后换相反方向。

意识力：放在被拉扯向上的胸部。

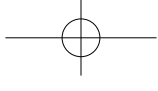
注意事项：将手勾在一起，注意转头时双眼尽量向正后方望去，上面的肘关节有被强劲拉扯向后的感觉。重复3次。

功效：可以防止乳房下垂。治疗、预防驼背，治疗肩周炎。提高手臂、肩膀的血行，促进肩臂、侧腹、胸廓的肌肉发达，强化手的动作。

以上五种瑜珈术用15-20分钟即可完成。做的时候要注意动作缓慢柔和，配合呼吸；注意身体松紧节律，意识力要集中，不要过度紧张和勉强用力；尽量在空腹时练，吸、呼都要均匀缓慢，绵绵不断；最好时每天坚持，定时进行。

本文来源：39健康网





美文共赏

中国人口福利基金会
China Population Welfare Foundation

Co-appreciation of Excellent Articles

冬夜里的18个红豆饼

■ 曾世杰

亲爱的子扬、子安：

我希望这信没有教训人的意思，这不是我的习惯。但9月子扬上了大学后，我们之间好像愈隔愈远。子扬的手机总打不通；约好的时间，等不到子扬的电话；周末见面，分手时，我说，到了宿舍打电话回来哟，子扬也会忘了打。我从见面时的笑声、聊天、拥抱，知道我们的关系仍然亲密。我也知道子扬是因为忙碌，而没有太在乎“小细节”。从小子扬读书、运动都像拼命三郎，忙到忘了给老爸打电话，好像也并不令人意外。可是我很担心，这会不会是我的身教带给你的影响？

11月26日，妈妈周年追思礼拜的前3天，爸和刚认识的孙老师共用晚餐。他问起妈妈身患癌症的事。我谈到去年4月的一件小事时，突然哽咽得说不出话来——妈妈那时做完胃切除手术不到3个月，她告诉我：“我这辈子还没去过阿里山呢！”

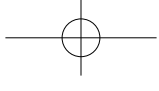


你们当然记得，第二天我们都请了假，驾着老车，开了几百公里的路，晚上8点住进了阿里山宾馆。第二天一早，我们先把妈妈留在宾馆，用厚厚的棉被把她裹在阳台的凉椅上看风景。父子三人先去逛神木群，找一条最省力的路，再回来接妈妈。我们在苍苍巨木下，扶着妈妈慢慢地走，走一点路就休息几分钟。

那天，看着雕镂着千年岁月的老树，我一直在想，它们对时间的丈量，一定和我们不一样。为什么人的生命会短到必须用“转眼成空，如飞而去”

来形容呢？而在苦短的生命中，为什么我们可以矜夸的，就只有劳苦愁烦呢？

子安曾经问我：“爸，你为什么上班这么久，回家还要工作？”我坐在电脑旁，屏幕上跑着“生命短暂，做重要的事”。我不知道怎么回答。我白天晚上都在备课、做研究或开会。我拿过好几次杰出教学奖及研究奖。我从来没有因为私事请假或调课。我总以自己在教学、研究、服务工作的专业投入及表现为荣，想要给你们兄弟做个榜样。但是，妈妈的突然离去，让我开始想，这



算是好榜样吗？

妈妈比我看重家人在一起的时间。

我们一起在金针山上看过粉红樱花，夜里在卑南文化公园观萤，在杉原等待狮子座流星雨，还有所有全家大大小小的旅行，都是妈妈提议促成的，连最后一次阿里山之行也是。天热时，吆喝全家去吃两大盘超级芒果冰的是她；天冷时，从街上带回来热气腾腾的烤红豆饼，四溢的烤奶香味让家里充满了幸福感的，也是她。

2011年8月，妈妈说要全家去欧洲，我却因为要做暑假的补救教学培训，决定不去。你们从欧洲回来的3个月后，她被诊断出胃癌末期，我一直责怪自己，暑假干吗又排了工作？错过这次全家旅行，成了我终生的遗憾。

你们安慰我说，爸，这不能怪你，谁知道妈会生病呢？但这不是怪不怪的问题，而是很多事情一旦错过，就再也没有机会补救了。英文有个词很有意思——miss，它同时有错过和想念的意思，错过了，就成为遗憾，一辈子挂在心里念着。

前不久，我做了一个噩梦。

梦里的你们还好小，我们全家去不知名的山溪玩。忽然，冰凉的深潭起了旋涡，把妈妈卷进去了，我们在岸边哭喊，妈妈还是失踪了。我带着大哭的你们回家，好不容易哄你们进入梦乡，我自己也昏昏欲睡时，才顿时想起，妈妈失踪了，我还没有报警。我从梦里惊醒，急着找电话报警，手机一亮，凌晨4点。

我渐渐地清醒，知道那只是一个梦，我松了一口气，想，妈妈过世将近一年了，不必报警了。我立刻又自责起来：怎么，太太死了，你反而松了一口气？

我知道这些都不合逻辑，但我还没有完全从这些负面思考中走出来，只好坐在床边怔怔地流泪。我一直相信，分离有好的分离，也有不好、不完全的分离。心里有亏欠，就会过不去，我不要你们重蹈我的覆辙。

子扬和子安，再亲爱的人，也会有生离死别。妈妈在你们十几岁就突然离开，也许我们可以学的，是要更珍惜每一个相处的时刻，不要错过每一个表达亲情的机会。我发现，这一年我的日常用语中，频次增

加最多的一句话，就是“我爱你”。

妈妈过世后一个多月吧，一个好冷的晚上，子扬缩着脖子，骑脚踏车先回到家，提着一纸袋的红豆饼，说：“那个摊子很久不见了，就忍不住多买几个。我买了9个，一人3个哦。”才过了几分钟，子安也骑着脚踏车回来了，居然也提了一纸袋9个红豆饼，他看见桌上的黄纸袋，说：“你们……”就笑了出来。18个黄澄澄的饼，四溢的烤奶香味，让家里充满了幸福的感觉，就像妈妈在家一样。

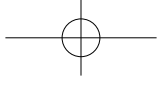
我捧着饼，一口一口地吃着，听着你们彼此取笑。我的胃和我的心，一下子都温暖了起来。

这18个红豆饼的温暖，就是这封信想传达的。我希望我们的家，和以后你们结婚后的家，都常有这般的温暖。那样，等到真的要分离时，我们才不会因错过什么而留下遗憾。

懂得我的意思了吗？我要去睡了，明天，扬记得要打电话！爱你们哦。

Dad

本文来源 《读者》第6期



美文共赏

Co-appreciation of Excellent Articles



小意外，大转折

程应峰

20 世纪初，美国得克萨斯州有个男孩，顽皮淘气，不爱学习，常常借故逃学。有一天，他碰巧参加了无人认领的自行车拍卖会。第一辆自行车竞拍开始，站在前面的男孩叫价：“两美元。”

叫价持续下去，拍卖员看了一眼那个男孩，他没继续应价。接下来，几辆车都拍出去了，男孩每次出价还是两美元，好像没有多加的打算。两美元实在太少了，在现场，每辆自行车最后的成交价都在几十美元。拍卖员感到奇怪，问男孩为什么不再加价，男孩说：“我只有两美元。”

拍卖眼看要结束了，现场只剩下最后一辆漂亮的自行车，拍卖员问：“有谁出价吗？”

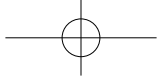
这时，站在最前面、几乎失去希望的男孩还是说：“两美元。”拍卖员停止了唱价，因为现场所有人都静默下来，没有人举手，也没有人再出价。最后，男孩拿出握在手中的两美元，买走了那辆全场最漂亮的自行车。

对于男孩来说，竞拍的成功，不能不说是个意外，正是这次意外，让他看到了人性的美好，他也从中明白了一个道理：有些事，只要积极参与，就算实力不够，也还是有可能成功的。

随着岁月的推移，用两美元得到一辆漂亮自行车的男孩，从得克萨斯州西南师范学院毕业了。毕业后的一段时间里，他无所事事，便应朋友之邀，

打算去远方旅行。出发前几天，他不小心弄伤了脚，当时，脚上的伤口很小，他不以为意，随便敷了些药。没想到，他所穿的那双劣质袜子上深色染料所含的毒素，让他脚上的小伤口感染了，以致发炎溃烂。不得已，他取消了和朋友一起出行的计划。当时，正好有一位著名的演说家来到他所居住的镇上，闲在家中无聊的他，便拄着拐杖，去听那位演说家演讲。

演说家演讲的内容，深深打动了，他觉得必须改变自己的生活，甚至决定继续求学，为将来做好准备。从此以后，他在一切事情上都加倍努力，不再虚度时光，人生因此又有了一次新的转折。



后来，他步入政坛，表现
出众，人缘极好，加上事事努力，
很快就拥有了显赫的职位。

有一天，他出门度假，几
小时的车程后，他来到一个小
城，在一个旅馆过夜。吃过晚饭，
疲惫的他很快就进入了梦乡。
凌晨时分，他被窗外的风雨声
惊醒。他打开房灯，想抽一支
烟。他伸手去抓睡前放在床头
柜上的烟，不料，那包烟意外
掉入了痰盂中。他下床搜寻衣
服口袋，毫无所获，又搜索行
李，还是没有烟的踪影。这时
候，旅馆的餐厅、酒吧早关门

了，他唯一有希望得到香烟的
办法是穿上衣服，走出去，到
几条街以外的火车站去买。越
是没有烟，想抽的欲望就越强，
他脱下睡衣，穿好了衣服。

就在伸手拿雨衣的时候，
他突然停住了。他问自己：我
这是在干什么？他站在那儿寻
思：一个长期被书香浸染的人，
一个事业上相当成功的人，一
个有一定权力对别人下命令的
人，竟要在三更半夜离开旅馆，
冒着大雨走过几条街，仅仅是
为了抽上一支烟！这是什么习
惯？这个习惯的力量怎么可以

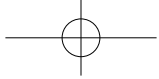
这样强大？

想到这儿，他脱下衣服，
换上睡衣，回到了床上，带着
解脱和胜利的喜悦，几分钟后
就进入了梦乡。

三次出现在不同人生阶段
的小意外，以及对人生目标极
具指向性的思考，让他的生命
有了底气，让他的事业在参与
和进取中蒸蒸日上。很快，他
成了美国政坛风云人物，后来
当选为美国总统。他的名字叫
林登·贝恩斯·约翰逊。

本文来源：《读者》第2期





爱心光荣榜

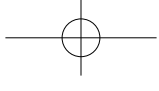
Honor Roll of Love



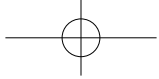
爱心光荣榜

2014年1月1日——1月31日 捐款明细 单位：人民币（元）

申晓晓	241000	范子红	750	崔丽君	363.5	刘丽容	313	王林	313.5	曹群花	300
林杰生	689	张磊	313.5	李业鹏	313	林杰生	689	王晖	313.5	曹群花	300
玄昭怀	183160	林杰生	689	张雷	313.5	李喜琴	313	刘君玉	313.5	钟琛眉	200
邹铭铭	120000	林杰生	689	杨继涛	313.5	李波	313	李卓荣	313.5	张玉波	200
吴兆奎	80000	林杰生	689	吴凯	313.5	戴政	313	杨芳	1000	林杰生	689
林杰生	689	魏瑞亮	313.5	楚小涵	313	林杰生	689	刘陆阳	313.5	周一	200
陈松键	30000	林杰生	689	王欣	313.5	董建江	300	李檣	313.5	杨艳	200
林杰生	689	张浩	14295	林杰生	689	田淑敏	313.5	曹一草	300	陈星鑫	1000
赵志强	8000	林杰生	689	石琦	313.5	曹一草	300	林杰生	689	王雅仪	500
崔晓燕	5000	林杰生	689	齐小宁	313.5	xiaocy	300	李杰	313.5	徐园园	200
赵志强	3500	林杰生	689	鲁志强	313.5	刘强	500	计融	313.5	谢女士	200
个人	3000	林杰生	689	刘庆	313.5	李天梅	213.14	沈亚军	1000	余小燕	500
林杰生	1689	林杰生	689	刘清	313.5	朱津津	200	李智艳	100	邓小贤	100
zsax	1000	李平	500	郭丽霞	313.5	吴天鹏	200	李晓磊	200	翟聪聪	100
林杰生	899	姜校春	500	樊赛军	313.5	魏东	200	李善德	100	邓安明	100
林杰生	899	姜校春	500	褚德发	313.5	魏东	200	胡永强	200	叶立增	100
林杰生	899	姜校春	500	张伟力	313	王玉婷	200	李倩	100	仇婷	100
林杰生	899	杭妈	500	张伶俐	313	王艳	200	傅雅芳	200	叶立增	100
林杰生	899	陈厚强	500	于志红	313	生志杰	200	李广海	100	陈星鑫	100
林杰生	899	吴辽莎	400	王军平	313	罗益光	200	方文宁	200	杨丽萍	100
林杰生	899	姜校春	400	王彪峰	313	林杰生	200	孙伟龙	153.49	薛峰	100
林杰生	899	苏庆民	313	林杰生	200	李毅娟	200	张建超	100	李智艳	100
丁美博	100	周一	165	杨海燕	100	蒋婷	100	陈欣宇	100	陈文娴	100
陈卓	200	杨海燕	100	赖达源	100	陈星鑫	100	姜校春	100	陈欣宇	100



谭惠文	150	徐燕嫦	100	霍建恩	100	朱伟萍	100	汪晖	100	韩世礼	100
胡永强	150	徐燕嫦	100	黄秀君	100	陈晟	100	韩起	100	温建红	80
徐明波	100	黄伟	100	陈强	100	赵运生	100	郭苏逸	100	个人	80
徐华平	100	黄华辉	100	陈铭仪	100	赵君	100	庞宇	100	官小溪	100
詹金发	123.1	徐何艳	100	胡永强	100	曹德君	100	周孝锦	100	唐玉兰	100
梁波	110	谢勇	100	侯媛婧	100	蔡金大	100	官小溪	100	胡文鑫	67
宋春晓	107	王睿智	100	郝战国	100		100	赵琛琛	100	潘静波	100
左燕华	100	王琦琦	100	韩娴博	100	苏文海	100	韩静萍	100	宋万芳	80
庄淑金	100	王家婷	100	韩娴博	100	丁剑	97	关雪	100	吴雪跃	66
郑劼	100	赵琛琛	100	卢颖	100	梁珍	100	高建萍	100	张阳	50
赵琛琛	100	卢艳良	100	高永	100	许晓榕	60	高健	100	赵玥	50
章海俊	100	刘晓林	100	高永	100	谢文卿	51	张婷媛	100	林琳	100
张学贻	100	林文娟	100	高永	100	郑晓生	50	张杰	100		
张馨	100	林琳	100	高永	100	郑松海	50	王洪	50	郭桂秋	50
张阳	50	王琛	50	个人	50	黄秀君	30	李亚良	30	张志远	20
张晓熙	50	田文君	50	高云雁	50	顾舟舟	30	程丽佶	50	彭维康	25
张倩硕	50	腾逸尘	50	高云雁	50	个人	30	叶芸	50	马虹	50
张倩硕	50	孙羽	50	高鹏飞	50	邓颀	30	陈远君	50	陆晓	25
张鹏	50	孙希艳	50	傅尧	50	蔡伟民	30	叶旭	50	刘辉	50
张帆	50	苏珊珊	50	付坤	50	薛峰	28	陈永清	50	黎丽	25
曾小娟	50	苏赫	50	范和江	50	谢晓洁	25	姚旭航	50	林成	50
曾小娟	50	庞宇	50	代干	50	谢晓洁	25	陈永清	50	个人	21
殷敏	50	麦巧婷	50	崔维照	50	谢文卿	25	姚洁	50	梁钊	50
杨秀毅	50	梁泽峰	50	陈欣宇	50	曹红强	21	蔡炽辉	50	周永丽	20
杨金龙	50	梁希玲	50	陈晓旭	50	左弓	20	徐峰	50	赖达源	50
杨华	50	梁春凯	50	陈鹏	50	邹燕燕	20	孙应发	45	周修云	20
徐乐平	50	李青卿	50	陈辰	50	朱晓明	20	张宇赋	37	周玮琪	20
徐乐平	50	赖人为	50	蔡泉园	50	朱雯君	20	谢晓洁	50	金思偲	50
肖莹	50	金飞君	50	肖海波	50	蒋婷	50	钟林洁	30	周丽娜	20
席红群	50	黄阳	50	张官武	30	郑丽霞	20	杨婷婷	30	赵庆倬	20



爱心光荣榜

Honor Roll of Love

吴洁	50	黄少林	50	王永刚	50	黄敏仪	50	杨嘉伟	30	赵洁	20
王益	50	黄敏仪	50	胥毅	30	赵吉	20	王凌霄	20	刘泳杏	20
王延杰	50	韩挺挺	50	彭维康	30	赵洪明	20	张伟明	20	杨金龙	20
王龙伟	50	韩建修	50	米广玉	30	赵创城	20	王金飞	20	刘伊丽	20
王焕力	50	郭海燕	50	林琳	30	张仲儒	20	张婷	20	杨华	20
张月	20	杨振杰	20	王宪敏	20	马航	20	王颢宇	20	刘锐鹏	20
张晓晶	20	杨雯	20	王璞	20	骆春花	20	张婷	20	杨国华	20
张伟明	20	杨蓉	20	王楠	20	吕晨鸣	20	聖哥	20	林鹏飞	20
张太梅	20	薛峰	20	王迪	20	刘锐鹏	20	曾小龙	20	武思谦	20
张诗林	20	许繁华	20	汪雪梅	20	刘锐鹏	20	沈乐慧	20	林家丽	20
张李莉	20	徐玉芳	20	田少阳	20	刘锐鹏	20	岳少禹	20	吴贻晨	20
张瑾	20	徐曼妮	20	田青	20	刘锦福	20	邵意	20	林宝珠	20
张洪伟	20	徐凤	20	谭星辉	20	刘丹	20	袁媛	20	吴南	20
张何	20	徐飞	20	锁锐	20	刘秉宗	20	荣强	20	梁振宁	20
张官武	20	徐春晖	20	孙莉莉	20	林志强	20	余卫平	20	吴敏敏	20
张官武	20	谢珩	20	苏丹	20	林艳花	20	秦永丽	20	梁珍	20
张官武	20	宋丽华	20	林艳花	20	王焰杰	20	马小林	20	李琳琳	20
于淼	20	吴蕾	20	尤婷婷	20	吴海涛	20	漆祥俊	20	梁碧霞	20
易君	20	吴承霖	20	戚龙飞	20	李佐腾	20	马小林	20	李立	20
叶望	20	魏建春	20	欧巧秘	20	李悦	20	叶望	20	王宪敏	20
叶望	20	韦俊竹	20	莫绍强	20	李嶷	20	马小林	20	李婧	20
叶望	20	韦娟宁	20	苗雪莉	20	李晓静	20	叶华君	20	王宪敏	20
叶望	20	王志新	20	孟诗雨	20	李龙	20	马恒超	20	李杰	20
叶望	20	景琨	20	东天	20	崔维照	15	杨罗扬	10	姚秀琴	10
杨正周	20	王宪敏	20	李涣	20	高云雁	20	w	20	张辉	10
李洪辉	20	高雯婷	20	萧彩庭	18	张辉	10	黄露	15	杨罗扬	10
李富炼	20	高青松	20	罗永强	18	张德荣	10	兰其春	20	董荣杰	20
李芳	20	高红霞	20	范春艳	18	于鋈华	10	王莼子	15	杨世虎	10
李恩乐	20	傅钰	20	张斌	16	要亚琴	10	李炳雄	20	董宇	20

未完, 其余部分请上中国人口福利基金会官网 www.cpwf.org.cn 查询。