

女性福利你知道多少?



三八妇女节的由来

1903年3月8日,美国芝加哥市的女工为了反对资产阶级压迫、剥削和歧视,争取自由平等,举行大罢工和示威游行。这一斗争得到了美国广大劳动妇女的支持和热烈响应。1910年,一些国家的先进妇女在丹麦首都哥本哈根举行第二次国际社会主义者妇女代表大会。大会根据主持会议的德国社会主义革命家蔡特金的建议,为了加强世界劳动妇女的团结和支持妇女争取自由平等的斗争,规定每年的3月8日为国际妇女节。联合国从1975年开始庆祝国际妇女节,从此“三八”节就成为全世界劳动妇女为争取和平、争取妇女儿童的权力、争取妇女解放而斗争的伟大节日。

我国第一次纪念“三八”国际劳动妇女节始于1924年。中华人民共和国成立之后,中央人民政府政务院于1949年12月通令全国,定3月8日为妇女节。

饶有趣趣的世界妇女节

3月8日,是国际妇女节,但是在世界各地,除了“三八”国际劳动妇女节以外,还有许多专属女性的节日,而且几乎是每个月都有。

掌权日 每年的1月4日,是瑞士某些地区的“妇女掌权日”,在为期4天的节日中,家里大小事务全由妇女说了算,男人统统“闭嘴”。

求爱日 每逢闰2月29日这天,是英国旧俗中的“妇女求爱日”。这一天,妇女可以摆脱世俗的清规戒律,大胆向意中人或未拿定主意的情人示意。

女市长节 西班牙的“女市长节”,也在2月份。当日,由女性主持市政公务,发号施令,男人如违抗,就会被公众群起攻之。

少女节 3月3日是日本的“少女节”,又称“姑娘节”,是全国性的节日。日本人认为,这时正值红梅报春,是女性美的象征,所以也叫“桃花节”。

妈妈节 4月,在尼泊尔有一个历时3天的妇女节,来自各地的妇女,披着红色“纱笼”,成群结队地涌向首都加德满都的帕苏帕蒂庙。她们在吃饱了由丈夫烹煮的美食后,便在神像前大唱赞歌。在印度,这个月有一个“妈妈节”。这一天,已为人母者穿上彩色缤纷的“纱笼”,带上各种首饰,显得风姿绰约。这日也是一年中她们最受尊重的一天。

母亲节 5月的第二个星期日,是美国、加拿大和欧洲一些国家的母亲节,其主要内容是尊敬母亲。这一天,美国的家庭成员要按习惯佩戴石竹花,做一些使母亲高兴的事。5月29日,是中非的“妈妈纪念‘三八’妇女节100周年大会”,母亲要带着孩子参加游行。5月的第三个星期日,是西班牙的“百女节”,订了婚还未过门的少女们持花登高,互相祝福。

南非妇女节 与国际妇女节不同,1956年8月9日,数百名黑人在比勒陀利亚举行示威游行,抗议当局推行种族隔离的“通行证法”。为了纪念南非妇女在争取平等斗争中做出的贡献,南非政府将这一天定为妇女节,并将这一天定为全国公休日。

太太节 8月23日至9月15日,是德国汉堡的“太太节”。由妇女组成的演艺团体,专演一些宣传男女平等的戏,以示庆祝。

狂欢节 10月10日至15日,是德国莱茵地区的“妇女狂欢节”。在此期间,妇女“大自由”。男人们不能查探妇女活动的内容,违者会被抓回牢。10月17日,是非洲马拉维共和国的妇女节,这一天有全国性庆典,男人在当天要对妻子呵护有加,侍候周到。

休息日 每年的12月31日到第二天中午,是希腊的“主妇休息日”。这天,妇女在家里什么也不干,一切家务全由男人承担。

预防亚健康,上班族要注意

日常生活中,很多人的身体都处于亚健康状态,特别是上班族,因为工作时间长、工作压力大、睡眠时间短等原因造成身体不适,让身体长时间处于亚健康状态,有时候也会给身体带来一些其他方面的疾病,那么我们应该如何来改善这些症状呢?要注意什么呢?

1. 锻炼的注意事项: 肌力锻炼的主要目标在于改善体型,增强体质,需要较长时间锻炼才能达到目的。因此,切忌“急功近利”。当锻炼一段时间后效果不大时,不要灰心,坚持下去就能获得效果。安排好锻炼时间及间隔。发达肌肉的锻炼并不一定要每天进行。一些研究表明,隔天锻炼效果更好。局部锻炼与全身锻炼相结合,力量锻炼与耐力锻炼相配合,使全身各部肌肉都得到锻炼,这样效果会更好。

2. 饮食的注意事项: 注意酸碱平衡,现代人经常在外吃饭,饭店的食品虽然美味诱人,但往往脂肪和碳水化合物过高,而维生素和矿物质含量不足,常在外就餐者平时应多食用蔬菜、水果、豆制品、海带、紫菜等食品。在日常生活中,碱性食物有抗疲劳作用。大量的体力劳动后,人体内新陈代谢的产物堆积过多,造成人体体液偏酸性,让人有疲劳感。为了维持体液的酸碱平衡,可多食用以水果为主的碱性食物,如西瓜、桃、樱桃、草莓等。

3. 白领族谨防“鼠标手”: 腕管综合征又叫鼠标手,是指人体的正中神经在进入手掌部的神经中,受到压迫所产生的症状,主要表现为手指和中指疼痛、麻木与拇指肌肉无力感。现代越来越多的人每天长时间的接触、使用电脑,这些上网族多数每天重复着在键盘上打字和移动鼠标,手腕关节因长期密集、反复和过度的活动,导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛,使这种病症迅速成为一种日渐普遍的现代文明病。在连续使用鼠标一个小时之后就需做一做放松手部的活动。现实生活中发现,鼠标的位置越高,对手腕的损伤越大;鼠标的距离距身体越远,对肩的损伤越大。因此,鼠标应该放在一个稍低位置,键盘的位置也应该和这个差不多。很多电脑桌都没有鼠标的专用位置,这样把鼠标放在桌面上长期工作,对人的损害不言而喻。

4. 光照半小时让“心”放松: 生活在社会上难免有这样那样的痛苦和烦恼,要想应付各种挑战,重要的是通过心理调节维持心理平衡。日光照射可以改变大脑中某些信号物质的含量,使人情绪高涨,愿意从事富有挑战的活动。在上午光照半小时对经常萎靡、有抑郁倾向的人效果尤为明显。

弥新,成为妇联组织在妇女群众中有号召力、影响力和凝聚力的工作品牌。

“两癌”免费检查

在党中央、国务院的亲切关怀下,2009年农村妇女“两癌”免费检查项目纳入国家重大公共卫生服务项目。通过全国妇联、卫生部共同努力,广大农村妇女踊跃参与,农村妇女“两癌”免费检查试点项目圆满完成第一轮任务、进入第二轮。截至2013年年底,累计共有3238万农村妇女接受了宫颈癌免费检查,477万农村妇女接受了乳腺癌免费检查。为解决贫困患病农村妇女救治困难,全国妇联设立了“贫困母亲‘两癌’救助专项基金”,财政部每年从中央彩票公益金中拨付5000万元,对患病贫困农村妇女进行救治,目前累计为20715名患病妇女每人发放了1万元救助金。

项目的实施顺应了广大妇女的迫切需求,有效提高了妇女的健康水平,促进了社会的和谐稳定,赢得了广大农村妇女的衷心拥护和社会各界的一致赞誉,成为服务妇女民生、促进妇女健康的民心工程。

“母亲健康快车”项目

妇女健康是起点性和全程性的健康指标。妇女生存状况的改善和健康水平的提高,对经济社会发展的积极作用是多重的。为改善贫困地

区缺医少药现状,维护妇女健康权益,2003年7月,中国妇女发展基金会品牌公益项目——“母亲健康快车”正式启动。

通过募集善款,购置母亲健康快车——救护车,免费捐赠给当地县级妇幼保健院,由当地妇联组织协同医院共同执行该项目。“母亲健康快车”项目以流动医疗车为载体,以“母亲健康快车”项目专家委员会为业务指导,力争使每辆车形成培训与宣传、筛查与体检、预防与救助、具有辐射效应的链条式卫生健康服务平台。

项目内容主要有以下7种:1、普及基本的卫生健康知识;2、开展健康咨询和义诊;3、免费对贫困妇女进行健康普查;4、免费发放募捐药品及各种宣传资料;5、免费接送孕产妇住院分娩;6、对基层医务工作者进行培训;7、特殊病例一对一救助。

自2013年“母亲健康快车”项目实施以来,截止到2013年底共有2023辆“母亲健康快车”在全国30个省(区、市)开展各种形式的医疗卫生服务,相继开展了爱心定点医院、“手拉手平安·子宫颈癌防治工程”、“两癌救助”项目等系列公益活动。受益人数达3900多万人次。项目全覆盖县级地区的省(区、市)有宁夏、甘肃、新疆、青海、贵州等,超过100辆投放的省(区、市)有甘肃、陕西、贵州、新疆等。另外,由于中西部地域辽阔,县级医院辐射范围有限的情况,根据捐赠者意愿和捐款情况,对县级地区已经覆盖的地方,拟将项目延伸至乡镇。

女性是推动社会发展
和进步的重要力量。没有女性
解放和进步,就没有人类解放和进
步。为实现男女平等的崇高理想,人类走
过了不平坦、不平凡的历程。如今,国内外
追求男女平等共识日益强化,推动女性发
展行动更趋多样化,女性生存发展环境
不断优化。本报策划整理了我国针对
对女性制定的一系列福利,
供读者参考。

1 女性高层次人才成长状况研究与政策推动项目

2009年9月起,全国妇联联合中组部等10个部门开展“女性高层次人才成长状况研究与政策推动项目”,并成立了项目办公室,由全国妇联权益部和妇女研究所承担项目推进和研究工作。项目采用定性和定量相结合的调研方法,深入探讨女性人才发展障碍,全面总结女性高层次人才成长规律,为制定促进女性高层次人才成长的支持性政策找准了突破口,为政策推动奠定了基础。针对科技领域女性高层次人才匮乏、人才性别结构不合理和政策制度上存在性别差异等突出问题,通过政策梳理、专题调研,与相关部门的沟通,形成了多项促进女性高层次人才成长的政策建议。

2 “巾帼建功”活动

1991年,全国妇联联合中宣部、人社部等25家部委在全国城镇妇女中广泛开展“巾帼建功”活动,号召广大妇女立足岗位、建功成才,培育和树立了一大批具有鲜明时代特色的女性行业精英、技能标兵和创业典型,在全面建成小康社会、构建社会主义和谐社会的伟大实践中发挥了不可替代的作用。截止到2013年3月,共表彰全国级巾帼文明岗13913个,全国巾帼建功标兵7403人,县以上巾帼文明岗48万个,成为改革开放和现代化建设各条战线上一道亮丽的风景。

近年来,围绕贯彻落实中央“为民服务创先争优”活动,充分发挥全国妇女“巾帼建功”活动领导小组在窗口单位和服务行业精神文明建设中的优势和作用,与交通部、公安部、卫生部、国税总局等25个部委联合,在全国100万个巾帼文明岗及争创集体、1000万名女职工中广泛开展“服务创一流、巾帼展风采”活动,使“巾帼文明岗”真正成为广大妇女建功立业的载体、岗位成才的阵地、人民满意的窗口和优质服务品牌。

实践证明,“巾帼建功”活动是密切党和政府联系妇女群众的重要载体,是新时期妇女工作围绕中心、服务大局的成功实践,是组织动员妇女参与经济社会发展的重要手段,是提高妇女素质和地位的有效途径。两大主体活动20多年来历久

适合春天的健身运动

慢跑

慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

散步

散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后,到街头巷尾走一走,可以很快消除疲劳,利用血液循环,增加胃肠消化功能。众多寿星的长寿秘诀之一,就是每日要有一定时间散步,尤其更重视春季散步,因为春季气候宜人、万物生发,更有助于健康。散步要不拘形式,量力而行,切勿过度劳累。

放风筝

春天来了,和风阵阵,大多数人会选择放风筝这项体育运动,回归到大自然之中。放风筝的过程中,在不知不觉之中也锻炼了我们的手、肘、腰、腿、臂等多个部位。一些存在肩部或颈部有问题的白领一族在周末的时候放放风筝,可以有效缓解身体疼痛。需要注意的是,一些老年人在放风筝的过程中,头颈部不要长时间的后仰,可以选择后仰动作与平视动作交替进行。此外,放风筝时极目远眺,可以有效调节眼部的肌肉,消除眼睛的疲劳,保护增加视力,对于课业繁重的青少年来说也是个不错的选择。

爬山

爬山是一项最佳的有氧运动,如果以每小时2公里的速度在山坡上攀登30分钟,消耗的能量大约是500kcal,相当于45分钟游泳所消耗的能量。爬山虽好,但强度把握不好很容易伤到身体。因此,爬山之前一定要做准备活动,要让肌肉、关节活动起来。同样,爬山结束后,也一定要做一些整理和放松活动,比如说下山后继续在平地上走大约5分钟。

骑自行车

骑自行车是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效的健身方式。在骑行过程中,人体主要的肌肉群都要参与工作,包括腿部、手臂和腰腹部的肌肉。此外,骑自行车也可以帮助我们释放压力,在一天紧张的工作之后可以选择骑自行车来给自己的身心放松一下。以健身为目的的骑自行车运动,要把握好运动负荷。强度以蹬车频率为60至90次/分钟为宜,每次运动时间为20至40分钟,每周运动3至5次,长此以往,可以获得明显的健康收益。



预防、制止家庭暴力,我市女同胞参与启动反家暴签名活动。
■记者 李朕葳 通讯员 马海滨 摄

女司机和男司机谁更靠谱? 大数据有真相

大数据正名,谁说女司机是马路杀手?

以南京为例,根据南京交管部门公布的数据了解到,2016年,南京发生轻微交通事故57481起,其中由男司机引发的事故占到81.5%,而女司机肇事只占总数的18.5%。

而再扩大到全国范围来说。目前,我国机动车驾驶人突破3亿人,其中男性驾驶人2.3亿人,女性驾驶人7092万人,占23.48%。而据《新华网》整理报道的数据显示,7成交通事故由男司机引起。100名终生不得重新取得机动车驾驶证的驾驶员男女占比为99:1。

不止是国内女司机的事故率比男性更低,在其他发达国家也是如此。根据澳大利亚相关部门统计,澳大利亚男女司机比例为6.5:3.5,女司机造成的事故率占比仅为25%。

当然,这个数据肯定有很多男性同胞表示不能接受,毕竟女性平均开车时间较短,行驶里数也没有男性的多,男性自然事故率更高。但是,把驾车行驶里程考虑进去之后(按每100万英里作为衡量标准),女性司机驾驶车辆发生致死事故的概率还是大大低于男性司机。所以,从这些大数据来看,女司机开车相比

不知从何时起,“女司机”成为了人们口中“地球上最惹不起的人群”。难道,女司机真的如人们印象中的如此危险吗?真的有那么不靠谱吗?别着急下结论,我们先看看几个数据再说!

男司机反而靠谱得多。

为什么女司机更靠谱,男司机反而更加危险?

根据高德地图发布的《中国主要城市交通分析报告》分析发现,女司机的驾驶评分为91.2分,高于男司机的89.5分。其中,女司机在急加速、急刹车、超速方面的平均次数均低于男司机,文明驾驶程度明显好于男司机。

首先,大多数情况下,女性普遍比男性更为细心,驾驶准备工作也细致周密,容易集中精力专注于驾车这件事上。此外,女司机的驾驶态度要比男性更好,女性司机这些良好的驾驶行为

和驾驶习惯有利于行车安全,从而能减少严重事故的发生。

不管是从数据分析,还是实际的案例表明,其实女司机开车要比男性司机更稳,更靠谱。但问题是:为什么社会刻板印象却会普遍地误认为女性司机更容易掉链子呢?

要解释这个问题就不得不扯到很久很久以前……在汽车还没有如今这么普及和发达的时候,大多数驾驶员都是男性,并且机动车驾驶员是一项技术工种。司机不仅要会驾驶车辆,还需要会基本的维修。所以,在传统概念里面,开车熟练的“老师傅”就是男性。其次,因为先天性因素,男性的小脑天生要比女性更发达,所以男人确实要比女性更擅长技术性工作,而女性则更擅长关系性工作。

所以,当这种性别刻板印象成为社会普遍的“共识”之后,就会影响女性从事该项工作的自我效能感,使她们倾向于低估自己的开车技能;遇到开车过程中的问题时倾向于归因于自己的能力。但是相反的,男性在开车过程中如果遇到问题,更多倾向于练习不够,或其他情境因素等等……正因为社会普遍的刻板印象,女司机出事故,或出现令人啼笑皆非的误操作时,就更容易得到传播;而男司机在同样的情况下则不大可能引起相同反应。

其实女司机并没有那么不靠谱,女司机更不等于马路杀手。给女司机带上“马路杀手”的帽子,既不符合事实,也非常不公平。

不过,当然也不能因为一些大数据就认为女司机的开车技巧一定比男性好。其实相比男司机,女司机也有很多缺陷和坏习惯需要克服。比如很多女司机面对复杂或突发局面应变能力不足,惊慌失措导致油门当刹车踩的也是比比皆是;还有很多女司机也有不少的坏毛病要改,像开车玩手机,穿高跟鞋开车,疲劳驾驶等等……总之一句话,为了尽可能地提高行车安全,好的驾驶习惯不管对于男性司机还是女性司机都一样重要!