插花培训送上门，社区教育获点赞

崂山区社区教育插花艺术培训教研活动走进中韩管区

□文/图 半岛全媒体记者 **刘婷婷** 报道

本报讯 6月20日，由中韩成教中心承办的崂山区社区教育插花艺术教研活动在中韩管区进行，教体局领导和各街道成教中心教师共同出席了本次教研活动，活动吸引了数十位居民积极参与。

据悉，中韩成教中心以“倡导美、体验美、感受快乐”为宗旨的“乐学课堂——插花艺术”培训，受到社会各界的欢迎及认可。活动现场，伴随着悠扬的古典音乐，老师用通俗易懂的语言，从择花、花色搭配、花型制作等多个方面进行插花技巧培训。居民们兴高采烈地边学边练，同老师交流探讨，一枝枝零散的花朵，在老师的指导下成为精美的插花作品。

现场屏幕循环播放中韩成教社区教育活动精彩瞬间，丰富多彩的社区活动百花齐放，也为活动现场增添了浓浓的气氛。插花艺术作品完成后，老师对作品进行了一一点评，居民们纷纷留下自己和花儿最美好的瞬间，脸上洋溢着幸福的笑容。“参加插花培训不仅能长知识，还能陶冶情操，提升生活品位，感觉特别高兴！”社区居民王女士笑着说道。

据了解，近年来，崂山区社区教育蓬勃发展，各成教积极探索社区教育新模式，努力培养居民积极、健康、乐观、向上的生活态度，取得良好的效益，受到社会广泛好评。

插花培训吸引居民积极参与。

[法律门诊]

欠款不还构成诈骗罪吗？

□半岛全媒体记者 **刘婷婷** 整理

日常生活中，居民时常会遇到一些不知如何解决的法律疑惑。“法律门诊”栏目将通过案例中咨询人和法律援助律师对话的形式，让居民以案学法。

咨询人：我碰到了一个很棘手很窝心的问题，我之前前后几次借给别人1万元救急，后来多次催还未果，现在他索性关机了，失去了联系方式，之前没写欠条，有他的身份证复印件，请问他的行为有构成诈骗罪吗？目前只有微信和短信的信息，大致内容是他一次次地承诺还却一次次地拖，最后直接消失，请问这些算证据吗？可否起诉？

法律援助中心律师：诈骗罪是指以非法占有为目的，用虚构事实或者隐瞒真相的方法，骗取数额较大的公私财物的行为。可先去报案。对仅属于经济纠纷的事件，协商不成可起诉维权，注意收集相关证据，证据必须经过查证属实，才能作为定案的根据。

咨询人：别人因为一直欠我的钱没有还，我已经向法院申请强制执行，由于他没有其他财产可执行，我可以申请执行他的养老金吗？

法律援助中心律师：可以。被执行人应得的养老金应当属于被执行人的财产范围。另外，如果执行养老金法院一般会给被执行人留出必要的生活费用。

咨询人：我想咨询下，我领完结婚证，男方就出差了，这个单位可以证明，出差期间我们开始吵架，后来男方回来后在领导的调解下，想等房产证下来过户后离婚，但是房产证好久都没下来，我要是想起诉离婚，领完证没在一起生活可以作为判离婚的依据吗？我们在领导协调后签了个协议，然后我们就再也没见过也没通过电话，这个证据需要怎样收集？

法律援助中心律师：法院判决离婚是以夫妻双方感情完全破裂为依据的，如协议离婚，应向婚姻登记处提出。

[养生课堂]

胰腺最怕胡吃海喝

2011年苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯的去世，让更多人知道了胰腺癌的名字。最新调查显示，每3个成年人中，就有1个可能忽视胰腺癌的潜在症状。人们对包括胰腺癌在内的各种胰腺疾病，依然认知不足。

胰腺癌是公认的“癌中之王”，其发现难、进展快、致死率高，堪称恶性程度最高的恶性肿瘤之一。比胰腺癌更容易让人忽视的是急性胰腺炎。急性胰腺炎病因较复杂，过量饮酒、胆道结石、高脂血症、十二指肠反流等都可能是诱因。其中，过量饮酒及暴饮暴食导致的疾病发作越来越常见。慢性胰腺炎虽不如急性凶险，但其造成的不可逆性炎症，可能引发上腹部反复疼痛，伴有不同程度的胰腺分泌功能减退或消失，很难治愈。

胰腺癌的主要症状包括：消化不良、恶心、黄疸、脂肪泻、疼痛和抑郁，以及不明原因的体重急速下降等，如有出现，应提高警惕。专家称，虽然胰腺癌的主要致病原因尚不清楚，但胰腺炎的成因大多与生活方式有关，特别是暴饮暴食、嗜酒吸烟等。一旦人体在短时间内摄入过多高脂油腻食物，消化不掉的脂肪就可能堵塞胰管，造成急性胰腺炎；饮酒过多可直接损伤胰腺，还能间接刺激胰液分泌，造成胰腺的“自我消化”，引发急性胰腺炎。 **生时**

脊柱里藏着你的气质

脊柱作为人体的中轴，就像一棵大树的“主干”。上撑头颅、下连盆腔，支撑着人体的关键器官。一个人的健康状况、形象气质，统统与脊柱相关。

山有脊梁不塌方，人有脊柱腰杆硬。只有竖起脊梁，才能有正直的身体，独特的气质。含胸驼背则往往给人一种萎靡沮丧、老态龙钟的感觉。多数人的脊柱问题，并非是被生活压弯了腰杆子，反倒是过于舒适随意的不良生活习惯所致。松软的沙发，让坐相越来越懒散；长期坐在电脑前，缺乏足够的运动和锻炼；低头看书刷手机，长期习惯于做“低头族”……这些不经意的行为，都成为了脊柱提前老化的慢性毒药，让其变得更加脆弱。

除了影响形象外，脊柱不好也会百病相生。由其引起的颈腰部疼痛，心律失常、血压异常、肾功能障碍等屡见不鲜。在现代医学的统计中，有108种疾病的发生都与脊柱功能相关。而一旦及时将导致脊柱侧弯的病因去除，重塑良好的体态与生活习惯，就能获得挺直的身板，也可避免相关疾病发生。

“坐有坐相，站有站相”是老辈人苦口婆心的规劝，更是塑造下一代健康与气质的良言。 **时报**

这些人群不适宜拔罐

□半岛全媒体记者 **刘婷婷**
通讯员 **朱晓靖**

盛夏临近，在崂山区社区卫生服务中心，前来要求拔罐的人多了起来，大多是因为感觉身体困乏或是在家劳作不慎导致身体不适，于是自己便给自己下了处方，拔罐！拔罐可以辅助治疗多种疾病，能帮助调理身体状况，确实是很多人钟爱的治疗方法，就连外国人都很喜欢。

但是，并不是所有人群都适合拔罐。拔罐要注意身体状况，身体有慢性疾病的人群应谨慎拔罐，拔罐后要注意保暖，避免身体受寒，拔罐后要做好身体方面的调节工作。医生会根据病人的体质进行辩证，按体质放血拔罐进行补泻，否则会适得其反。

因为拔罐简单易操作，很多居民朋友喜欢在家里自行拔罐，来自崂山区社区卫生服务中心中医科的邵桂珍主任（山东省基层名中医）提醒大家，有心脏病，严重贫血、白血病、血小板减少等血液性疾病的，皮肤过敏、浮肿、水肿、血压过高的，有血液疾患及有出血倾向者，患皮肤病以及孕妇、经期，还有过饱、过渴、过饥、醉酒时，都不适宜放血拔罐。拔罐时，若出现头晕、恶心呕吐、面色苍白、出冷汗、四肢发凉等症状，甚至血压下降、呼吸困难、脉微细无力等晕罐情况，应及时取下罐具，仰卧位平躺，注意保暖。另外，放血拔罐后，皮肤处于一种被“伤害”的状态，敏感脆弱，此时洗澡非常容易导致皮肤破损、发炎等，建议等上两三个小时。

如果你真的拿不准自己是什么体质，我们建议您到正规的医疗机构，找专业的中医师给您开处诊疗方案。

宗教与邪教的区别

□半岛全媒体记者 **刘婷婷** 整理

1、宗教崇拜超人间的“神”，宗教的神职人员只是神的仆人；而邪教教主是现世的人，却自称是至高无上的“神”，要求信徒绝对崇拜、绝对服从；

2、宗教为人们提供善意的精神寄托和信仰支持；而邪教对信徒灌输歪理邪说，不择手段地实行精神控制；

3、宗教宣扬虚幻的“末世论”，并以此蒙骗和恐吓信徒；

4、宗教信仰活动相对宽容、自由，宣传的道德多为数千年来人类社会公认的伦理道德；而邪教欺骗信徒，常假借神的名义强迫信徒对教主倾其所有，还号召女信徒对男教主“奉献”身体；

5、宗教活动及其场所一般是公开的，宗教戒律大多与法律相符合，不危及宪法和法律赋予信徒（公民）的基本权利；而邪教秘密结社，活动场所不公开，对信徒实行隔离管制，对离教、叛徒人员采取威胁、报复等手段；

6、宗教教义与现实世界相容，不排斥现实世界，在某一种程度上能劝善戒恶引导积极人生；而邪教与现实世界对抗，教唆人们逃避和摧毁现世，往往导致偏执狂热的极端行为，酿成严重社会危害。