

# 宪法知识“宪”知道

12月4日是中华人民共和国宪法实施日,中共中央、国务院转发的《中央宣传部、司法部关于在公民中开展法制宣传教育的第四个五年规划》中确定:将我国现行宪法实施日即12月4日,作为每年一次的全国法制宣传日。本期,让我们一起学习宪法,了解宪法,用好宪法。

## 什么是中华人民共和国公民?

公民,通常是指具有一国国籍的自然人。一个人具有哪个国家的国籍,就是哪个国家的公民,就要受哪个国家宪法和法律的约束,即依据哪个国家的宪法和法律,享受权利,承担义务。可见,是否具有某一个国家的国籍,是成为这个国家公民的前提。

## 公民的基本权利有哪些?

公民的基本权利是指由宪法规定的公民享有的必不可少的某些利益,是公民实施某一行为的可能性。作为国家根本大法,不可能,也没有必要对公民的各种权利一一加以规定。因此,宪法所确认的只能是一些基本的权利,即那些表明权利人在国家生活基本领域中所处的法律地位的权利。

## 公民的人身自由权

人身自由权,是指公民在法律范围内有独立行为而不受他人干涉,不受非法逮捕、拘禁,不被非法剥夺、限制自由及非法搜查身体的自由权利。人身自由不受侵犯,是公民最基本的权利,是公民参加各种社会活动和享受其他权利的先决条件。它是公民按照自己的意志和利益进行行动和思维、不受约束、控制或妨碍的人格权。

## 公民的人格尊严

人格尊严是指与人身有密切联系的名誉、姓名、肖像权、隐私权等不容侵犯的权利。

## 公民的住宅不受侵犯

住宅对于公民的生活是必不可少的,它是公民在社会中活动最基本也是最基础的,是人身栖息之地,如果住宅受到了侵犯,

那么公民就无法安居乐业,社会秩序也会受到影响,因此保护公民的住宅安全是非常重要的。

## 公民的通信自由

通信自由是指公民通过书信、电话、电子邮件等方式,自主地与他人进行交往的自由。通信秘密是指公民与他人进行交往的信件、电话、电子邮件等所涉及的内容,任何个人、任何组织或者单位都无权非法干预,无权偷看、隐匿、涂改、弃毁、扣押、没收、泄露或者窃听。通信自由和通信秘密相互联系,不可分割。

## 公民的监督权

监督权,是指公民有监督一切国家机关及其工作人员的公务活动的权利。它是公民参政权中的一项不可缺少的内容,是国家权力监督体系中的一种最具活力的监督。它主要包括五项内容,即批评权、建议权、申诉权、控告权、检举权。

## 公民的劳动权

劳动权是指有劳动能力的公民有获得参与社会劳动和领取相应的报酬的权利。公民在劳动就业时,依法享有的主要权利有:平等就业权、择业自主权、签订劳动合同权、取得劳动报酬的权利、休息和休假的权利、享受社会保险和福利的权利、提请劳动争议处理的权利以及法律法规规定的其他劳动权利。

(静安区司法局微信公众号“绎法空间”)

## 健康科普

# “麻球阿姨”与薄医生的温情故事

文 任蓓雯

近日,68岁“麻球阿姨”坐了一个多小时的公交车赶到同济大学附属上海市第四人民医院中医温针灸专科,专程为该科主任薄化君及医务人员送来她精心制作的麻球,以答谢他们为其解除困扰她多年的病痛。“吃着‘麻球阿姨’送来的软糯可口的麻球,感觉到一种特别的温暖和感动!”薄化君说。

“麻球阿姨”是虹口区志愿者协会的卜阿姨。她为人爽快热情,因年轻劳动时不知如何保护关节,落下了腰、膝盖和颈椎痛的毛病,每到换季就会出现酸痛、沉重、难以自由活动等症状,特别影响生活质量。在一次偶然的会中,她了解到四院有位薄医生温针灸治疗效果很好,就坚持去四院打温针。打了一个疗程10次温针后,卜阿姨腰部膝关节疼痛逐渐减轻,她和老朋友去古镇游玩,身体居然变得轻松,还重新跳起多年没有跳的舞蹈。为感谢医务人员,在今年医师节那天,她特意做了麻球送给他们

品尝,因此得了“麻球阿姨”的美称。

老上海流传着“温灸三伏”传统,中医温针灸专科是四院新成立的专病门诊。一次义诊中,“麻球阿姨”与薄医生相识于三伏温针灸治疗。

虹口区非物质文化遗产薄氏针灸传承人、上海市第四人民医院中医科副主任薄化君博士,先后师从于北京中医药大学肖相如、刘文龙,北京市中医医院刘金城,北京大学张广保等教授。临床上擅长中药与针灸结合治疗中医内科常见病,温针灸治疗男子前列腺炎、前列腺增生等疾病。

什么是温针灸?薄医生介绍,温针灸是针刺与艾灸结合使用的一种方法,适应于既需要留针又必须施灸的疾病。方法是,先针刺得气后,将毫针留在适当深度,再将艾绒捏在针柄上点燃直到艾绒燃完,或在针柄上穿置一段艾条施灸,使热力通过针身传人体内,达到治疗目的。其治疗特点:取穴少、效果持续。目前,薄化君祖传的“薄氏七星针”法,被列为虹口区第七批非物质文化遗产项目。

温针灸有哪些作用?薄医生说,据宋

代医学著作《扁鹊心书》记载:“保命之法,灼艾第一。”温针灸采取针刺重加灼艾的方法,同时具有温热、穴位刺激、艾药渗透等三重叠加作用,具有温阳散寒,舒经通络,活血养血,固本益元,宣痹止痛等功效。

温针灸专科主要治疗哪些疾病?据了解,四院中医科为上海市中医治疗前列腺疾病特色专科,前列腺疾病属于中医“命门”疾病之一。薄化君说,中医“命门”疾病包括现代医学中的泌尿系统、生殖系统疾病以及部分内分泌系统疾病。例如:男性前列腺增生、慢性前列腺炎,以及前列腺疾病引起的腰痛、腹痛、会阴疼痛、白浊、尿频、尿、尿痛、夜尿多、尿血、血精、阳痿、遗精、早泄等男科疾病。还包括女子盆腔器官疾病,如子宫、卵巢、阴道、膀胱等器官疾病;阴道下垂、肛门脱出、尿漏、子宫肌瘤、子宫内膜异位、不孕不育、滑胎、多囊卵巢、慢性盆腔炎等症。此外,还能治疗中医内科、妇科、儿科常见疾病。

类似就医经历的还有许多,薄医生介绍,该科新门诊开诊近一年来,先后诊治了6000多人。

## 健康讲座

### 糖尿病中医饮食调

· 讲座时间 ·

2021年1月14日(周四)14:00

· 主讲人 ·

左光亮

### 肩周炎的康复治疗

· 讲座时间 ·

2021年1月20日(周三)14:00

· 主讲人 ·

董庆亮

### 膝骨关节炎

· 讲座时间 ·

2021年1月21日(周四)14:00

· 主讲人 ·

王玥(上海市第四人民医院)

### 学会远离肿瘤君

· 讲座时间 ·

2021年1月28日(周四)14:00

· 主讲人 ·

潘菊美

· 参与方式 ·

无需报名,自行前往即可

· 讲座地点 ·

街道社区卫生服务中心

智慧健康驿站

(临汾路385号)

## 新书推荐

### 《灰尘的旅行》

馆藏地点:少儿外借区

作者:高士其

出版社:江苏凤凰文艺出版社

出版年:2020-4

索书号:Z228.2/0244-1

内容简介:《灰尘的旅行》(又名《细菌世界历险记》)是著名科普作家高士其的作品精选集。其文风轻松平易,语言生动诙谐,广受各年龄、各阶层的读者欢迎。

## 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年1月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2020年11月优秀“啄木鸟”:张德胜、曹西虹、李群、徐煊、陆继农、俞尧民、老锚、周以人、王延保、路永敏

2020年11月最佳“啄木鸟”:陆冲响

扫描二维码关注“上海社区发布”