

每个“网瘾”老人心里都住着焦虑与寂寞

杨剑兰

对老年人来说,死亡、孤独、虚无和有限性这四个生存困境,近在咫尺,他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络,正是老年人克服存在困境的方式。

最近公布的数据显示,我国60岁及以上群体的网络普及率为38.6%,其中有超过10万老人日均在线时间超过10个小时。以前,我们更多关注的是青少年沉迷网络,现在我们发现老年人沉迷网络也已成为不容忽视的社会现象。那么,从心理学角度分析,这些老人为什么会如此沉迷网络呢?

缓解四大存在困境带来的焦虑

斯坦福大学精神病学终身荣誉教授、存在主义心理学家欧文·亚隆提出,每一个人都要面临四大存在困境:死亡、孤独、虚无和有限性。这四大困境伴随着每个人的一生,每个人都在用自己的方式来应对存在困境。

对年轻人来说,死亡还很难

远,人生还有很多有趣好玩的事。而对老年人来说,死亡、孤独、虚无和有限性这四大存在困境,近在咫尺,他们的体验比年轻人更真切也更强烈。沉迷网络,正是老年人克服存在困境的方式。

首先,上网可在一定程度上缓解死亡焦虑。每个老人都要面临死亡焦虑的问题。有些老人通过带孙子孙女感受生命延续的喜悦来缓解焦虑,有些老人通过继续工作发光发热来缓解焦虑,而有些老人则通过上网缓解焦虑。为什么上网能缓解死亡焦虑呢?一个是看短视频、阅读网络小说等转移了注意力;另一个是通过了解这个世界正在发生的各种新奇事件,感受生命新鲜多彩的气息,进而缓解焦虑。

其次,上网可缓解内心孤独。美国著名心理学家马斯洛提出的需要层次理论指出,爱和归属的需要是人的重要心理需要。大量心理学研究也表明,每个人都害怕孤独和寂寞,希望自己归属于某个群体,获得爱、联结和安全感。老年人退休后,社交圈子变窄,儿女不在身边,若再没有

自己的兴趣圈子,或遭遇一些生活变故,孤独感就会非常强烈。这时,网络提供了虚拟的社交空间,老人可以通过网络视频、直播、社交App等获得与人联结的归属感,让老人得以逃离孤独。

再次,上网可排解空虚感。老年人退休后,有大量的空闲时间,如果没有安排好退休生活,很容易无所事事。无所事事带来的虚无感,是很难忍受的。网络上的新奇刺激,能给老人带来新的认知,让他们感到有事可做、有事可想,上网既打发时间,又拓宽了视野,让老人不再无聊。

最后,上网可缓解有限性带来的存在焦虑。发展心理学研究指出,衰老给老人带来的最直观体验是,身体各方面机能都在下降。老年人普遍有一种“老了不中用”的无能感,同时有了感到自己不被他人和社会需要的低价值感。他们还担心跟不上时代被时代抛弃,被身边人嫌弃。网络世界向老人打开了了解世界的大门。只需一个手机,他们就能紧跟时代脚步、知晓天下事,看到有用的文章还可以分享给亲朋好友。这些网络体验,极大地拓展了老年人的认知边界,让他们感觉自己是有进步的、有价值的。

活,还会让老人出现生活适应困难、社交功能下降、冷漠疏离抑郁等心理问题。其次是在积蓄上当受骗。老年人有一定的积蓄和退休金,防范意识不强,很容易被骗子盯上。据一份由腾讯和人民网联合发布的《中老年人上网状况及风险网络调查报告》显示,我国中老年人在线上遭遇的网络传销以及理财欺诈比例高达28.3%和23.8%。

做好退休安排减少网络依赖

老年人沉迷网络和年轻人沉迷网络有所不同。

第一,老年人的时间非常充裕,他们的存在困境体验更强烈和持久,一旦沉迷网络,很难抽离;第二,老年人身体机能下降,一旦网络成瘾,对视力、骨骼、肌肉造成的伤害比年轻人会更大;第三,老年人接触网络的时间比较长,无法有效辨别网上的虚假信息,无意中成了信谣、传谣的主要人群。

老年人沉迷网络的危害非常多。首先是影响身心健康。据了解,长期看手机容易带来眼部疾病、引发神经衰弱、高血压、脑出血等疾病,严重的甚至可能诱发猝死。长期沉迷网络,脱离现实生活

那么,我们该如何引导老年人合理使用互联网?其一,应引导老年人做好退休生活安排。鼓励老年人培养多种兴趣爱好,多与他人社交,让老人在现实生活中找到乐趣,减少对互联网的依赖。其二,应引导老年人每天规律作息,设置固定上网的时间和时长。其三,应教老年人学会识别有害信息,心里如何防范网络诈骗。其四,心理学研究表明,宠物疗法可以帮助老年人舒缓情绪压力。如有条件,可鼓励老人饲养宠物,有效替代对互联网的情感依赖。

(摘自《科技日报》)

让宝宝远离缺陷

人民网记者 闫妍

出生缺陷不仅严重影响儿童的生命健康和生活质量,而且影响人口健康素质。什么是出生缺陷?哪些原因会导致出生缺陷?如何避免出生缺陷的发生?近日,记者就此采访了相关专家。

“出生缺陷是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常,是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因。”专家介绍,常见的出生缺陷有,无脑畸形、脊柱裂、先天性心脏病、唇腭裂、生殖器官畸形、遗传代谢病等。

专家表示,出生缺陷发生的成因较为复杂,有遗传因素,也有环境因素,包括营养、疾病、感染、用药和接触有害物质等因素。目前,我国重点推广出生缺陷三级预防措施,包括进行婚前医学检查和孕产期保健、孕产期产前筛查和产前诊断、新生儿筛查。这在一定程度上降低了出生缺陷率。

孩子是祖国的未来,民康则国健。如何避免出生缺陷的发生?专家提示:

1.注意调整生活习惯。备孕前,应该注意自己的饮食健康,在怀孕前的三个月可以开始服用叶酸,叶酸可以很好地预防神经管畸形。除此之外,备孕的妈妈还应多吃一些水果蔬菜,补充丰富的维生素,尽量保证较为规律的生活作息。不宜吃辛辣刺激的食物,不宜熬夜,有抽烟喝酒习惯的女性也应尽早戒除。

2.婚前检查是必须的。结婚前应主动去做一次婚前检查,不应隐瞒遗传病史和家族史,听从医生的指导。

3.禁止近亲结婚。近亲结婚不利于优生,它是“隐性遗传病”得以传宗接代的主要原因。近亲婚配,由于夫妇有共同的祖先,很可能继承相同的致病基因,使后代患隐性遗传病的风险大大增加。

4.定期进行孕期筛查。怀孕后期应定期进行产前筛查,包括孕早期NT、孕中期大排畸、孕晚期小排畸超声检查,还有唐氏血清学筛查和无创DNA筛查,必要时进行产前诊断。

5.进行新生儿疾病筛查。新生儿出生后应及时做新生儿疾病筛查和新生儿听力筛查,对缺陷儿童及早诊断,选择最佳的手术矫正时机。

老年人切忌暴力按摩腰腿

科技日报记者 李丽云

两个月的暑假,老人成为带娃主力军。随着各地陆续开学,老人们开始扎堆来到医院,治疗腰腿疼。

专家介绍,腰腿痛是指以腰痛、腿痛为主要临床表现的一组疾病,包括腰、背、腿等一个或多个部位的酸软、麻木或疼痛,该病具有病因复杂、治疗周期长、易复发等特点。

长期慢性的腰腿痛,不仅影响活动能力及生活质量,还会造成心理性疾病。专家介绍,在腰背痛病患者中,出现睡眠障碍的比例为43.04%,出现紧张焦虑情绪的占39.0%。有患者会因疼痛而脾气变坏,甚至变得暴躁易怒。追本溯源,幕后黑手可能是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄。

那么,老年人该如何缓解腰腿痛?专家建议,如果患者仅表现为腰部的轻微疼痛和不适,可通过短期卧床休息、佩戴腰围、口服药物及按摩理疗等方法进行治疗,通常一两周就能缓解;若出现腿部持续放射性疼痛,或者走一小段路就倍感疼痛、麻木、沉重、无力等,那就该考虑是否椎管内神经受压严重,需要持续卧床半个月以上,并戴腰围,口服止痛、消肿等药物,佐以牵引、针灸、按摩等疗法。

“切忌暴力按摩推拿,避免病情加重。需要说明的是,按摩、推拿等传统手段,仅能缓解局部组织症状,减轻神经根周围的粘连、肿胀及无菌性炎症反应,绝不会将已经退变膨出的间盘组织给按回去。”专家说。

去。”专家说。

如若老年人腰腿部疼痛越发剧烈,或者经过一两个月的保守治疗仍没有起色,表明椎管内的神经已“无处容身”了,必须通过手术将其“解救”出来。不过,很多老年人畏惧手术,他们觉得“腰里面的神经密密麻麻、盘根错节,弄不好就会造成短路”,这让一些患者耽误了最佳手术时机。

专家解释,随着脊柱外科手术技术的发展,如今腰椎手术早已变成了常规术式,在安全性及术后效果上都有很大保障,大家不必过于担心。

专家表示,尤其是目前最先进的脊柱内镜微创手术,可以在不到1厘米的创口下,通过脊柱内镜这一“火眼金睛”,清晰地分辨神经根,给腰椎管扩大减压,将“膨胀”的间盘组织彻底摘除,进而解除神经压迫,术后当天患者就能下地活动。“这项脊柱内镜技术创伤小、恢复快、局麻下操作,特别适用于身体状态差的老年患者。”他说。

此外,更为关键的是,老年患者要在生活中特别注意养护腰腿腿功能锻炼,例如太极拳、游泳以及小燕飞等动作,用强有力的腰背肌来维持腰椎的稳定性,使腰椎保持良好的平衡稳定。”专家说。

水果干的健康好处

阮光锋



葡萄干、芒果干、蓝莓干等水果干酸甜可口,是很多人喜欢的零食。但有不少人担心其糖分高,吃了容易长胖升血糖,还有人觉得它们没啥营养。但其实,水果干的健康好处并不少。

1.水果干浓缩了水果的大部分营养,适量摄入有助提高膳食质量。水果干是水果干燥后制得的产品,在这个过程中,水果中的大部分营养保留了下来,而且被浓缩了,比如所有的矿物质成分、膳食纤维以及大部分的抗氧化成分和维生索,只有一些怕热的营养素被破坏,比如维生素C。

2.水果干的升糖指数并不高,跟坚果搭配有助控血糖。水果干里的糖分的确不低,比如苹果干、干枣、葡萄干、杏干、柿饼、无花果干等,碳水化合物含量均在55%

以上,葡萄干的碳水化合物含量高达66%以上(大米约为75%)。中国农业大学食品科学与营养工程学院食品营养与分析实验室成果一起吃,有利于控制血糖。

3.饱腹感较强,适量吃有助预防肥胖。水果干富含膳食纤维,按同样热量来比较,它们也有不错的饱腹感。同时,水果干也是不容易吃过的食物。一项针对8至11岁儿童的饮食研究显示,课后适当进食葡萄干可以增加饱腹感,减少儿童对薯片、巧克力等零食的摄取。葡萄干作为餐前零食,还有助于抑制食欲,并不会增加热量摄入,也有助于减少儿童患肥胖症的风险。

4.水果干钾含量很高,有助控制血压。水果是不错的钾来源,干制之后,钾进一步浓缩。数据显示,新鲜葡萄的钾含量是104毫克/100克,葡萄干高达995毫克/100克。研究证明,如果用葡萄干来替代日常的点心作为茶歇食物,有利于控制血压、预防心血管疾病。

5.水果干对消化道的刺激比水果小。新鲜水果中往往含有较为活跃的蛋白酶,也有单宁类物质,但对于消化不良的人来说,它们对消化道黏膜的破坏较大。传统养生经常劝告消化不良者不要空腹吃水果,很大程度上就是因为单宁和蛋白酶。一旦变成果干,蛋白酶失活,单宁聚合,对消化道的刺激就会大大减小。对消化不良和怕冷的老年人来说,水果干可作为水果营养的一个补充来源。

需要提醒的是,水果干不能替代新鲜水果,而且还要分清“水果干”和“果脯”“蜜饯”的区别。大枣、葡萄干、桂圆干、柿饼、杏干、无花果、苹果干等,都是水果干,它们的共同特点是完全不加糖、不加盐、不加油,没有添加剂,是水果干燥之后的天然状态。果脯和蜜饯则不然,它们都加了多糖,或者加糖并加油,加糖并加盐等,对健康没啥好处。还有一点要记住,水果干热量很高,所以要严格限量。每天吃1~2次,每次1小把即可。

(摘自《生命时报》)

珲春市民政局关于未参加2019年度、2020年度年检社会组织的公告通知

各业务主管单位、各社会组织: 于2020年12月7日前将整改报告书提交到市民政局社会组织管理科。逾期未提交整改报告书的社会组织,根据《社会团体登记管理条例》第三十条、《民办非企业单位登记管理暂行条例》第二十条、《民办非企业单位登记管理暂行条例》第二十五条规定,予以撤销登记,社会组织登记行政处罚。

珲春市民政局 2021年9月7日

珲春市未参加2019年度、2020年度年检的社会组织公告名单

序号	社会信用统一代码证号	社会团体名称	业务主管单位
1	51222404559771308Q	珲春市会计协会	珲春市财政局
2	51222404559772108L	珲春市财政协会	珲春市财政局
3	51222404559771279D	珲春市珠算协会	珲春市财政局
4	51222404508346053F	珲春市通讯员协会	珲春市委宣传部
5	512224047404649005	珲春市网球协会	珲春市文化广播电视和旅游局
6	5122240474455407036	珲春市太极拳协会	珲春市林业局
7	512224045597716317	珲春市英安镇苹果梨协会	珲春市英安镇政府
8	5122240455520214B	珲春市养猪协会	珲春市牧业局
9	51222404795245019T	珲春市洞箫协会	珲春市文化广播电视和旅游局
10	51222404664255655L	珲春市天和东北虎保护协会	珲春市生态环境局
11	51222404559772634Y	珲春市老舍文艺演剧协会	珲春市宣传部
12	51222404054094888R	珲春市中老年健身舞协会	珲春市文化广播电视和旅游局
13	51222404059756160N	珲春市和谐街道社区科普协会	珲春市科学技术协会
14	51222404307883055X	珲春市中医健康研究会	珲春市卫生和计划生育局
15	51222404307951281Y	珲春市美术家协会	珲春市宣传部
16	51222404MJJ224509XZ	珲春市老年乒乓球协会	珲春市文化广播电视和旅游局
17	51222404MJJ224545XZ	珲春市人才联合会	珲春市委组织部
18	52222404771058569L	珲春市东亚外国语学院	珲春市教育局
19	522224047710754812	珲春市东方食用菌研究所	珲春市工业和信息化局
20	52222404307920454P	珲春市市民电脑技能培训学校	珲春市人力资源和社会保障局
21	52222404787112099	珲春市青少年教育培训中心	珲春市教育局
22	52222404668755630M	珲春市太阳长寿乐园	珲春市民政局
23	52222404753632085P	珲春市群舞艺术中心	珲春市教育局
24	522224043079204550	珲春市领航教育培训中心	珲春市教育局
25	522224043079190700	珲春市英安镇新村居家养老服务站	珲春市民政局
26	52222404MJ4097021B	珲春市冰凌晚晴美术培训中心	珲春市文化广播电视和旅游局
27	52222404MJ382708K	珲春市旭竹职业培训学校	珲春市人力资源和社会保障局

珲春市民政局关于参加2020年度年检社会组织的公告

根据国务院发布的《社会团体登记管理条例》、《民办非企业单位登记管理暂行条例》,决定对参加2020年度年检的社会组织发布公告。

珲春市民政局 2021年9月7日

珲春市参加2020年度年检社会组织公告名单

序号	社会组织名称	法定代表人	业务主管单位	序号	社会组织名称	法定代表人	业务主管单位	序号	社会组织名称	法定代表人	业务主管单位	序号	社会组织名称	法定代表人	业务主管单位
1	珲春市教育学会	王念民	珲春市教育局	33	珲春市靖和街龙盛社区科协协会	陈香	珲春市科学技术协会	65	中老年体育舞蹈协会	金洪植	珲春市文化广播电视和旅游局	97	珲春市晨曦幼儿园	王海	珲春市教育局
2	珲春市老年人协会	李金荣	珲春市卫生和计划生育局	34	珲春市周易文化学会	秦凤霞	珲春市文化广播电视和旅游局	66	珲春市海洋经济产业发展联合会	李贵龙	中国图们江区域(珲春)国际合作示范区管委会	98	珲春市华景苑幼儿园	赵萍	珲春市教育局
3	珲春市老年体育协会	李宝林	珲春市文化广播电视和旅游局	35	珲春市排球协会	韩日成	珲春市文化广播电视和旅游局	67	珲春市希望幼儿园	崔海霞	珲春市教育局	99	珲春市多美多元智能幼儿园	王景云	珲春市教育局
4	珲春市个体私营企业协会	王艳	珲春市市场监督管理局	36	珲春市离退休教师关心下一代协会	郎卫辉	珲春市教育局	68	珲春市曙光职业技能培训中心	张光洪	珲春市文化广播电视和旅游局	100	珲春市欧亚养老院	冯健	珲春市民政局
5	珲春市个体科技教育协会	郑仁	珲春市科学技术协会	37	珲春市靖和街南龙盛社区羽毛球协会	邵国刚	珲春市靖和街	69	珲春市大珠镇文化培训中心	梁志红	珲春市教育局	101	珲春市蒲公英教育培训中心	刘德春	珲春市教育局
6	珲春市肢体残疾人协会	崔鹤林	珲春市残联	38	珲春市国际合作示范区水产行业协会	裴泽光	珲春市边境经济合作区管委会	70	珲春市育林幼儿园	董洪花	珲春市教育局	102	珲春市河南南街社会工作服务中心	李德春	珲春市教育局
7	珲春市新闻工作者协会	尹广山	珲春市新闻工作者协会	39	珲春市摄影协会	许先行	珲春市文联	71	珲春市老年大学	滕春辉	珲春市教育局	103	珲春市爱童社会工作服务中心	刘德春	珲春市教育局
8	珲春市太极拳协会	杨福庆	珲春市文化广播电视和旅游局	40	珲春市网络志愿服务协会	宋景海	珲春市委共青团	72	珲春市忠和武术培训中心	吴毅杰	珲春市教育局	104	珲春市玉莲少儿舞蹈艺术中心	宋玉莲	珲春市文化广播电视和旅游局
9	珲春市图们江下游扶残项目促进会	郑春市	珲春市工业和信息化局	41	珲春市河南街道小微企业联合会	徐金玉	珲春市工商业联合会	73	珲春市芳草学苑幼儿园	王文卓	珲春市教育局	105	珲春市阿里山社会工作服务中心	姜美燕	珲春市民政局
10	珲春市慈善总会	侯建东	珲春市民政局	42	珲春市靖和街小微企业联合会	罗万权	珲春市工商业联合会	74	珲春市龙虎美术培训中心	周瑞英	珲春市文化广播电视和旅游局	106	珲春市金达莱社会工作服务中心	邹福云	珲春市民政局
11	珲春市东江客商经济发展促进会	丁庆东	珲春市工商业联合会	43	珲春市新安街道小微企业联合会	丁娜	珲春市工商业联合会	75	珲春市希望教育培训中心	周瑞英	珲春市教育局	107	珲春市金宝贝幼儿园	刘刚	珲春市教育局
12	珲春市商会	王妍	珲春市工商业联合会	44	珲春市慈善协会	赵少刚	珲春市民族宗教局	76	珲春市理特按摩培训学校	崔粉芬	珲春市人力资源和社会保障局	108	珲春市嘉禾社会工作服务中心	苗培琦	珲春市教育局
13	珲春市板石镇园艺协会	李虎植	珲春市板石镇政府	45	珲春市书画美术教育协会	关文武	珲春市文化广播电视和旅游局	77	珲春市飞跃教育培训中心	张洪明	珲春市教育局	109	珲春市子爱幼儿园	肖恩	珲春市教育局
14	珲春市饭店餐饮行业协会	孟生	珲春市工商业联合会	46	珲春市电子商务协会	王瑞南	珲春市商务局	78	珲春市东方教育培训中心	张洪明	珲春市教育局	110	珲春市胜利村居家养老	肖恩	珲春市民政局
15	珲春市老年柔力球威风大鼓协会	刘兆欣	珲春市文化广播电视和旅游局	47	珲春市满族剪纸协会	韩斌	珲春市文学艺术界联合会	79	珲春市博韵教育培训中心	姜艳艳	珲春市教育局	111	珲春市修凡艺术培训中心	刘玉娟	珲春市教育局
16	珲春市太极拳推广运动协会	文正男	珲春市文化广播电视和旅游局	48	珲春市声乐协会	崔美兰	珲春市文学艺术界联合会	80	珲春市希望职业技能培训学校	王宝红	珲春市人力资源和社会保障局	112	珲春市丰乐教育培训中心	马丹	珲春市教育局
17	珲春市农村产业信息协会	王洪忠	珲春市农业农村局	49	珲春市冰雪运动协会	崔景春	珲春市文化广播电视和旅游局	81	珲春市老年大学	姜玉	珲春市教育局	113	珲春市幸福家社会工作服务中心	姜玉	珲春市教育局
18	珲春市足球协会	姜永哲	珲春市文化广播电视和旅游局	50	珲春市太极拳协会	郎胜杰	珲春市文化广播电视和旅游局	82	珲春市弘博教育培训中心	王淑红	珲春市教育局	114	珲春市博爱社会工作服务中心	姜玉	珲春市民政局
19	珲春市武术协会	姜永哲	珲春市文化广播电视和旅游局	51	珲春市乒乓球协会	王海波	珲春市文化广播电视和旅游局	83	珲春市满富福养老院	钟玲玲	珲春市民政局	115	珲春市展望教育培训中心	钱广奇	珲春市教育局
20	珲春市羽毛球协会	王建辉	珲春市文化广播电视和旅游局	52	珲春市生态环境保护协会	左连玉	珲春市生态环境局	84	珲春市爱民敬老院	金仁淑	珲春市民政局	116	珲春市沙阳红养老院	崔雪梅	珲春市民政局
21	珲春市大米产业协会	孙芳芳	珲春市农业农村局	53	珲春市书画家协会	俞晓华	珲春市文联	85	珲春市朝鲜族福利院	李春	珲春市民政局	117	珲春市巾帼社会工作服务中心	崔雪梅	珲春市妇联
22	珲春市老区建设促进会	孙自前	珲春市委组织部	54	珲春市篮球协会	张世鑫	珲春市文化广播电视和旅游局	86	珲春市东方绿洲幼儿园	吴志松	珲春市教育局	118	珲春市新阳社会工作服务中心	江文善	珲春市民政局
23	珲春市佛教协会	程静	珲春市民族宗教局	55	珲春市书画家协会	张世鑫	珲春市文化广播电视和旅游局	87	珲春市东方绿洲养老院	吴志松	珲春市民政局	119	珲春市幸福社会工作服务中心	江文善	珲春市民政局
24	珲春市阳光爱心协会	林春淑	珲春市民族宗教局	56	珲春市传统太极拳协会	宋金龙	珲春市文化广播电视和旅游局	88	珲春市满富福养老院	姜美花	珲春市民政局	120	珲春市启航社会工作服务中心	姜玉	珲春市民政局
25	珲春市农村专业技术协会联合会	周周	珲春市科学技术协会	57	珲春市校园足球协会	李春明	珲春市教育局	89	珲春市快乐老年乐园	姜美花	珲春市民政局	121	珲春市启福社会工作服务中心	姜玉	珲春市教育局
26	珲春市广场舞协会	张久鑫	珲春市工商业联合会	58	珲春市足球协会	李春明	珲春市教育局	90	珲春市松龄养老院	姜美花	珲春市民政局	122	珲春市木木教育培训中心	姜玉	珲春市教育局
27	珲春市老年书画协会	王久鑫	珲春市宣传部文学艺术界联合会	59	珲春市旗袍协会	王玉清	珲春市文化广播电视和旅游局	91	珲春市乒乓球培训中心	魏德梅	珲春市教育局	123	珲春市雨花社会工作服务中心	崔玉艳	珲春市民政局
28	珲春市老年书画研究会	马天鑫	珲春市老干部局	60	珲春市书画家协会	郭玉清	珲春市工商业联合会	92	珲春市忠和教育培训中心	魏德梅	珲春市教育局	124	珲春市雨夜社会工作服务中心	崔玉艳	珲春市民政局
29	珲春市酒水食品协会	王恩石	珲春市工商业联合会	61	珲春市装饰装修材料行业协会	刘国亮	珲春市工商业联合会	93	珲春市旅游老年公寓	王增志	珲春市民政局	125	珲春市东源养老院	李红芳	珲春市民政局
30	珲春市木耳协会	李桂香	珲春市农业农村局	62	珲春市体育舞蹈(国标舞)协会	何玉清	珲春市文化广播电视和旅游局	94	珲春市妇联妇女儿童创业培训学校	李今女	珲春市人力资源和社会保障局	126	珲春市华苑幼儿园	张秋红	珲春市教育局
31	珲春市物业管理行业协会	刘丽莉	珲春市城市综合管理局	63	珲春市书画家协会	崔元浩	珲春市工商联	95	珲春市金起点教育培训中心	李妮	珲春市教育局	127	珲春市金太阳幼儿园	王洪江	珲春市教育局
32	珲春市阳光创业协会(有分会)	王伟东	珲春市工商业联合会	64	珲春市忠诚应急救援协会	付贵成	珲春市应急管理局	96	珲春市博宇职业培训学校	李妮	珲春市人力资源和社会保障局	128	珲春市春晖社会工作服务中心	王洪江	珲春市民政局