

多彩活动 快乐寒假

寒假到了,放下沉重的书包,心开展了丰富多彩的假期活动,让快乐的假期生活即将开始了,石景山少儿图书馆和妇女儿童活动中心开展了丰富多彩的假期活动,让同学们度过一个既快乐又有意义的寒假生活。

妇女儿童活动中心

学剪纸 体验民俗文化

为丰富我区青少年寒假生活,在家庭中宣传和弘扬中华优秀传统文化,石景山区妇联开展“过绿色寒假 迎传统新年”公益体验季活动。自1月25日起,陆续开展剪纸、篆刻、面塑、鼻烟壶内画艺术等活动。

报名方式:关注“石景山女性”微信公众号——点击“联系我们”——进入“活动报名”——填写“报名表”并提交。让更多的青少年享受到体验的机会,原则上每个孩子限报一门课程。

活动名称:鼻烟壶内画艺术
活动时间:2月5日~2月9日,上午9:30~11:00。

活动名称:剪纸艺术
活动时间:2月5日~2月9日,下午14:30~16:00。



科学小达人

1.趣味科学课。通过科学小实验,让小朋友们一起探索地球的规律。

活动时间:2月10日10:30
报名方式:“石景山文化E站”网站或“石景山文E”app 预约报名参加
活动地点:石景山区图书馆八角分馆(杨庄东街72号速八酒店西侧)

2.我爱机器人。教授小朋友们搭建机器人以及通过编程可以使机器人按指令运动,学习科技常识,掌握科技原理;2.通过操控机器人进行大比拼,丰富多彩的游戏环节,与机器

人亲密接触。建议年龄:6岁以上。

活动时间:2月25日14:00
活动方式:“石景山文化E站”网站或“石景山文E”app 预约报名参加
活动地点:石景山区图书馆少儿馆二层智慧空间阅览室

石景山少儿图书馆

我是寒假服务小标兵

2018年寒假志愿者“我是寒假服务小标兵”。活动旨在在假期里,引导小读者们走进图书馆,参加图书馆知识课程培训,培养社会实践能力。

活动时间:2月5日~9日。
报名方式:志愿北京官网 <http://www.bv2008.cn/>
活动地点:石景山区图书馆少儿馆一层流通部

写春联 送祝福

“老少同乐齐挥毫,新春对联送祝福”活动。新年来临,为弘扬中华优秀传统文化,营造浓厚的节日氛围,石景山图书馆少儿馆将邀请区书法家协会会员和小读者一起现场挥毫泼墨书写对联,将新春的祝

福提前送到读者身边。
活动时间:2月10日上午9:00~11:00
报名方式:直接参加
活动地点:石景山区图书馆少儿馆一层大厅

1.“毛线风景画”亲子手工会。突破以往传统绘画方式,本次活动将以毛线为绘画材料,以认识形状为认知目标,运用不同颜色的毛线、粘贴不同的形状,打造风景色彩。
活动时间:2月11日15:00

报名方式:直接参加
活动地点:石景山区图书馆少儿馆一层绘本馆阅览室
2.英语绘本阅读。在快乐的氛围下激发小朋友学习英语的兴趣,提高英文阅读能力。本次的教学主题为认知数字(1~

5)的英文名称及动物名称。让小朋友对动物的英文名称有所认知,并进行理解及输出。
活动时间:2月24日10:30
报名方式:直接参加
活动地点:石景山区图书馆少儿馆三层报告厅

冬奥主题文化活动

冬奥主题图书推荐。2022年第24届冬季奥林匹克运动会将在北京市和张家口市联合举行,这是中国首次举办冬季奥

运会。特此推荐冬季奥运会介绍及冰雪运动介绍主题图书,引导小读者了解召开冬奥会的意义以及比赛项目规则介绍。

活动时间:2月1日~28日
活动方式:直接参加
活动地点:石景山区图书馆少儿馆一层流通部

石景山区人民政府关于 石景山区2018年禁限放烟花爆竹的通告

2017年12月2日,北京市政府颁布实施了新修订的《北京市烟花爆竹安全管理规定》(修订版),规定五环路(含)以内区域禁止燃放烟花爆竹,五环路以外区域的禁限放区域由各区政府自行划定。为确保新法规的实施,出于“保护大气环境、维护公共安全和消防安全”的需要,石景山区人民政府经过仔细调研,广泛征求各界意见,对石景山区2018年燃放烟花爆竹禁限放区域决定如下:

一、石景山区五环路(含)以内区域全年禁止燃放烟花爆竹。

二、五环以外行政区域,严格执行北京市政府烟花办公室烟花领导字[2011]1号文件规定,在下列十六类重点部位及其范围内全年禁止燃放烟花爆竹:

- 1.文物保护单位周边20米;2.车站、机场等交通枢纽周边10米;3.油气罐、站等易燃易爆危险物品储存场所和其他重点消防单位周边60米;4.输、变电设施围墙外30米;5.医疗机构、中小学校、幼儿园、敬老院围墙外10米;6.山林、苗圃等重点防火区周边150米;7.重要军事设施周边10米;8.市和区人民政府根据维护正常工作、生活秩序的要求,确定和公布的其他禁止燃放烟花爆竹的地点周边10米;9.依据其他相关法律法规规定禁止明火的区域和场所;10.广播电台、电视台和报社等重要新闻单

- 位周边10米;11.电信、邮政、金融单位周边10米;12.城市路网的桥梁、地下通道及地下空间禁止燃放范围为其本身;13.大型文化体育场所、集贸市场、商场、超市、影院、商业步行街等人员密集的公共场所及大型停车场周边10米;14.建筑工地,房屋走廊、楼道、屋顶、阳台、窗口周边30米;15.设有外墙外保温材料的建筑物全部列入烟花爆竹禁放范围,其中属于重点消防单位的高层建(构)筑物及其周边60米范围内为禁放区域,其他10层以上或高于24米以上的建筑物周边30米范围内为禁放区域;16.消防救援难度大的平房密集区,停放车辆多、燃放空间狭小的居民小区禁止燃放范围为其本身。

三、石景山区人民政府在八角融景城西侧拆迁空地、苹果园琳琅庄园南门马路对面二个地点设立了烟花爆竹临时燃放点(燃放点内设有销售点),按照限制燃放区域进行管理(限制燃放时间:农历除夕至正月初一,正月初二至十五每日的七时至二十四时,其他时间不得燃放烟花爆竹),满足群众购买和燃放烟花爆竹的需求。

本通告自发布之日起执行,请所有公民自觉遵守上述规定,严格依法,文明燃放烟花爆竹。

特此通告。

石景山区人民政府

肚子胀气是怎么回事?

肚子胀气的经历不少人都有过,偶尔一两次可以“熬”过去,但是如果胀气的情况经常发生,就要引起注意了。那么造成肚子胀气的主要原因是什么呢?

1.吞下气体过多

肠子的气体约有90%经口吞入,正常人每天所吞下的空气大约有500~1000毫升左右,空气中的主要成分为氧和氮,人体吞下空气到小肠时,氧气会被吸收,而氮气则跑到大肠成为大肠气的主要成分。很多情况下,人体会不知不觉吞下空气,例如:嚼口香糖时、吃东西时狼吞虎咽、边吃东西边说话、喝汽水、可乐、啤酒等碳酸性饮料时、或吃一些容易产气的食物等。另外,还有一些人紧张时会不自主的作出吞口水的动作,这些因素都会导致肠内气体的增加。

2.大肠制造气体太多

肠子会制造气体是因肠蠕动障碍,造成细菌对食物过度发酵,而产生大量的气体;或因为肠道中某种消化酵素有问题,而导致某种食物的消化不良,最常见的就是“乳糖不耐症”,也就是说,肠胃道无法消化乳糖所引起,这时只要不吃含乳糖的食物自然就不会有症状产生。

胃酸过多也会引起胀气,胃中过多的胃酸和胰液中和后会产生二氧化碳,而造成胀气、打隔。另外,肛门太紧排气较困难,和慢性便秘也会逐渐形成腹部胀气的现象。我们可经由直接分析体内气体含量比例,进而分析腹部胀气的原因。如果吞下太多气体,则肠中氮气与氧气的浓度会较高,如果是肠内细菌发酵所造成的胀气,则肠中氢气与氧气的浓度会较高。



北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363