

京源学校

市国土资源局专家到京源
研讨“世界地球日”活动开展

本报讯(通讯员徐继伟)日前,京源学校邀请北京市国土资源局的相关专家到校共同研讨“世界地球日”活动的开展。

活动中,京源学校校长白宏宽从开展原因、组织方式、活动流程等方面介绍了学校将在世界地球日举办的题为“我们只有一个地球”的活动方案,并进行讨论。市国土资源局建议,学校可以组织学生参观房山等北京周边的地质公园、邀请相关专家作讲座、建设学校地质博物馆、提供学习宣传资料等,以促进此项活动的开展。

工作人员说,学校将在今年举行大型世界地球日活动,以提高学生关注地球、保护资源和环境的意识,养成绿色低碳的生活方式。

●1月21日,八宝山街道宣传部门召开了2013年第一季度宣传工作会议,并为社区下发了订购石景山报所赠“福”字。社区及时为订购石景山报的家庭送上“福”字,祝愿所有的家庭幸福平安! 张雪梅

关爱优抚对象残疾人低保家庭



图为吴学文向北京金梦园老人乐园赠送慰问金。刘会生摄

本报讯(通讯员刘会生)1月22日上午,市残联副理事长吴学文,区残联理事长高春玲及区民政局等相关部门负责人对我区15户优抚对象和贫困残疾人进行了走访慰问,为他们送去了慰问金

和慰问品。在五里坨现代建材社区伤残军人赵玉龙家,市、区残联领导们送上了米、面、油和被子等慰问品及慰问金,并向他一家祝贺新春。当了解到赵玉龙一家在党和

政府的关怀下,生活越来越好,吴学文鼓励他要注意保养身体,有困难可以找政府帮助,相信将来的生活一定会更加美好和幸福。在八宝山永乐小区听力残疾人崔伯艺家,当了解到老人家77岁高龄还承担了为社区出版报的任务时,市、区领导鼓励他,自强自立,为社会多作贡献。

在位于西黄村的北京金梦园老年乐园,市残联副理事长吴学文将3万元的慰问金送到中心负责人手中,并走进老人的屋中为老人们发放了节日的慰问品,受到了热烈欢迎。吴学文亲切地对老人们说:大爷大妈,你们为共和国的建立和建设作出了卓越的贡献,你们是最可爱的人。看到大家身体硬朗、精神很好,我们非常高兴,希望你们保重身体,欢度晚年。

北京九中

表彰先进学生社团

本报讯1月22日,北京九中召开学生社团活动总结表彰大会,5位社团辅导老师、3个优秀社团、3名优秀社团负责人获表彰。

自九中社团在2012年9月举办了大型招新活动以来,学生社团由原来的4个增加到目前的10余个,而且不断有新社团申请成立。社团是学生校园生活的重要组成部分,九中的社团活动给予学生很大的自由度,活动内容丰富、形式多样。

九中社团负责人介绍,下学期九中还将评选学校星级社团以及社团活动明星。由于社团数目不断增加,学生会各个部门也将参与各个社团的管理与督导,与社团负责人共同探讨社团发展方向,争取涌现出更多的星级社团。 邵莹莹

●近日,京源学校举行了本学期“向日葵”校园广播电台指导教师总结研讨会。电台负责人刘丽娟老师从发展概况、年终考核、人员调整、反思等方面全面总结了电台工作,重点介绍了电台的台标设计、栏目设立、制度建设、CRI专业培训和下学期的发展思路。7位指导教师也分享了自己的工作总结和经验。 徐继伟

预防流感在日常生活中
需要注意的6个小细节

1.勤洗手。研究表明,感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会把病毒沾在手上,健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品,手上就会带有感冒病毒;所以勤洗手十分必要。日常生活饮食需要注意,经常锻炼身体提高免疫力。

2.勤换牙刷。人们每天都要使用牙刷,若上面带有病毒,则容易反复感染;另外,牙刷常处于潮湿状态,病原体易滋生繁殖,对身体健康不利。

3.脚部保暖。脚对温度比较敏感,如果脚部受凉,会反射性地引起鼻黏膜血管收缩,使人容易受感冒病毒侵袭;同时提倡冷水洗脸。

4.饮食清淡。“三高”饮食会降低人体免疫力,饮食过咸,会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少,并降低干扰素等抗病因子的分泌,使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒。

5.精神愉快。医学家通过观察发现,精神紧张、忧郁的人,体内抗病毒物质明显减少;局部免疫力下降,易患感冒

6.合理睡眠。经研究表明,人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证充足睡眠十分重要。 郭筋茹

全民健康生活方式之基本健康行为

(接总第1170期)

健康行为:

- (1)选择有利于健康的烹调方法,烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、急火快炒等。
- (2)用煎的方法代替炸也可减少烹调油的摄入。
- (3)使用控油壶,把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用。坚持家庭定量用油,控制总量。
- (4)少吃油炸食品,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等。
- (5)在外就餐时,少点油炸类食物,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、软炸里脊等。
- (6)尽量不用动物性脂肪炒菜做饭。
- (7)不同植物油的营养特点不同,应经常更换烹调油的种类,食用多种植物油。



区疾病预防控制中心协办

(8)由于一部分炒菜的油会留在菜汤里,所以不要喝菜汤。

9.限制盐摄入,健康成年人一天食盐(包括酱油和其他食物中的食盐量)摄入量不超过6克。

科学依据:食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管疾病的风险显著增加。另外,吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

(1)自觉纠正口味过咸而过量添加食盐和酱油的不良习惯,可以在烹制菜肴时放点醋等调味品,提高菜肴鲜味,帮助自己适应少盐食物。

(2)对每天食盐摄入量采取总量控制,每餐都使用限盐勺等量具,按量放入菜肴。

(3)烹制菜肴时如果加糖会掩盖咸味,所以不能仅凭品尝来判断食盐是否过量,应该使用限盐勺等量具。

(4)使用低钠盐。

(5)少放酱油,或者使用低钠酱油或限盐酱油。

(6)少放味精,因为味精中含一定量的钠。

(7)如果要使用酱油、黄酱、甜面酱等酱制品,应按比例减少食盐用量。一般20毫升酱油中含有3

克盐,10克黄酱中含有1.5克盐。

(8)尽量少吃酱菜、腌制食品以及其他过咸食品。

(9)查看食物标签,尽量选择含钠(Na)低的包装食品(钠的含量乘以2.5可以折算成食盐的量)。

(10)尽量不要喝菜汤,盐溶于水,菜汤中盐含量高。

(11)菜肴9成熟时或者出锅前再放盐,这样盐放得少菜也会有味道。

10.坚持一日三餐,进餐定时定量,切忌暴饮暴食;早餐吃好,午餐吃饱,晚餐适量。

科学依据:混合食物一般胃排空时间为4小时~5小时,因此,一日三餐中的两餐间隔以4小时~6小时为宜。一日三餐应将食物进行合理分配,不吃早餐、晚餐吃得过饱,经常在外就餐、不科学吃零食等不健康的饮食行为可增加肥胖、糖尿病及心血管疾病的患病风险。

健康行为:

(1)三餐定时定量,一般情况下,早餐安排在6:30~8:30,午餐在11:30~13:30,晚餐在18:00~20:00。早餐所用时间以15分钟~20分钟,午、晚餐以30分钟左右为宜。早餐提供的能量应占全天总

能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~40%为宜。

(2)进餐时细嚼慢咽,不宜狼吞虎咽,不宜饥一顿饱一顿。

(3)天天吃早餐,吃好早餐。早餐的食物应包括谷类、动物性食物(肉类、蛋)、奶及奶制品、蔬菜和水果等4类食物。不吃早餐不但不能达到减肥的目的,还可影响上午的工作效率,长此以往,还可能引起营养不良。

(4)午餐要吃饱。主食的量应在3两左右,另外可选择动物性食物、豆制品、蔬菜、水果等多种食物进行搭配。

(5)晚餐要适量。以脂肪少、易消化的食物为宜。晚餐的主食多选择富含膳食纤维的食物如糙米、全麦食物。另外,可适量选择大豆或相当量的制品、蔬菜、水果。

(6)尽量在家就餐。在外就餐时应注意:点菜时要注意食物多样,荤素搭配;尽量选择用蒸、炖、煮等方法烹调的菜肴。

(7)在安静、整洁、温馨、轻松、愉快的环境中就餐。避免在餐桌上谈论不愉快的事及争吵;避免在进餐时批评、训斥和指责孩子。

(8)零食作为一日三餐之外的营养补充,可以合理选用,但不能代替正餐。(未完待续)

区疾控中心供稿

北大首钢医院举办青年医务人员英文演讲比赛

近日,北京大学首钢医院2012年青年医务人员英文演讲比赛决赛在吴阶平泌尿外科医学中心举行。副院长张祥华、科研处处长苑学礼、教育处处长王文博、护理部主任郭秀英、心内科主任唐强、血管医学科主任王宏宇和麻醉科主任何农担任评委。第二届全国青年泌尿外科医师技能大赛一等奖获得者张凯和护理部赵倩担任主持。党委书记刘慧琴、院长雷福明出席比赛并致辞。

来自泌尿外科、心内科、内分泌科、护理部等科室的10名医护人员经过激烈的预赛角逐,从26名参赛选手中脱颖而出入围决赛。选手们在演讲内容、英语发音、演讲技巧、服装仪表等方面进行了精心准备。他们热情洋溢、精彩流畅

的演讲,充分展现了北京大学首钢医院青年医师良好的精神风貌。8分钟的主题演讲和评委们即兴提问更充分展示了参赛选手的专业基础实力及英语表达能力。

经过激烈角逐,心内科王硕荣获一等奖;泌尿外科王驭良和内分泌科张莹荣获二等奖;三等奖由护理部谷心灵、心内科刘坤、影像中心张晓洁获得,其余选手获优胜奖。院领导及评委为获奖选手颁奖。

此次比赛旨在提高我院医务人员的英语水平,增强国际学术交流的能力,同时也为广大青年职工提供了一个展现自我能力和风采的舞台。我院将一如既往地地为职工搭建更多的学习交流的平台,创造机会,鼓励更多职工参与其中。 宣教中心

抽空把大学上了

最快2年取得国家承认的大专、本科证书

北京广播电视大学石景山分校
行政管理、会计、工商管理、
法学、英语、计算机等专业
正在招生

2013年成人高考辅导班
正在招生
循环听课 随到随学

报名地址: 石景山区业余大学1号楼102
网 址: http://www.sjsyd.com.cn

咨询电话: 68821102