

### 美国中学师生访古中

本报讯 近日,美国国家大教堂学校师生及家长一行23人,来到古城中学进行友好交流访问。

在与古中师生的交流中,访问团观摩了美术课、音乐课和体育课,学习了剪纸、民族鼓乐、京剧、太极拳和花棍儿,美国师生对这些具有鲜明民族特色的课程产生了浓厚的兴趣。美术教师马卫红介绍,美国学生对剪纸这一具有浓厚的中国特色的艺术感到很新奇,课上跃跃欲试,在古中老师和学生的帮助下,纷纷自己动手,制作起了剪纸。午间休息时,中美师生坐在一起,欣赏了学校楼梯合唱团为美国师生表演的精彩节目。此次古中楼梯合唱团的学生主持人采用汉语、英语、西班牙语进行主持,令人耳目一新,也体现了古城中学的西语特色。表演的节目,既有鲜明民族之风的鼓乐《中国龙》、合唱《唱脸谱》、快板书、武术、歌曲《呼伦贝尔大草原》,也有男生表演唱lemon tree、西班牙舞蹈这样的外国歌舞,精彩的演出受到了美国师生的热烈欢迎。同时美国学生也带来了自己的节目,女声三重唱、男声吉他小合唱等。演出后,古中美术老师和学生们把自己制作的剪纸、中国结以及表演用的京剧脸谱赠送给来访嘉宾。 孙继红 李嘉

## 中美联袂 以舞会友



图为中美学生正表演精彩的舞蹈。王世宏摄

本报讯 日前,北京九中与美国国家大教堂学校在区青少年活动中心金鹏剧场成功举办了舞蹈专场晚会。全区的舞蹈艺术教师、九中师生和家长代表共约300人观看演出。

北京九中金帆舞蹈团的舞蹈《成长》拉开了晚会的帷幕。整场晚会共呈现了14个精彩绝伦、风格各异的中美舞蹈。中美学生的精彩表演、优美的舞姿、昂扬的精神赢得全场观众一次次热烈掌声。金帆舞蹈团最新创编的舞蹈《太平声声》把晚会推向高潮。

北京九中与美国国家大教堂学校有很多相似之处,均为首都的知名学校,都有出色的舞蹈团,不一样的是中美不同的文化。九中重视舞蹈教学的国际交流,金帆舞蹈团曾代表中国中学生出访亚、欧、美、澳各大洲,把中国优秀的传统文化传播到世界。

此前,两校师生还进行了数天的舞蹈教学和学术的交流,彼此体味舞蹈艺术的精髓。在交流和演出活动中,来宾们折服于东方舞蹈神秘灵动的艺术魅力,而九中师生则陶醉于热烈奔放的美洲风。九中负责人说,通过以舞蹈为主题的国际交流,中美两校学子结下了深厚的友谊,书写了他们生命中难忘的一页。学校还特邀模式口社区代表,以及为舞蹈《太平声声》提供支持的太平鼓民间艺术专家出席活动。

马卫东 赵霞 乔慧莲

又讯 3月25日是第18个全国中小学生安全日,北京九中组织开展了主题为“普及安全知识,确保生命安全”防火疏散演习。工作人员介绍,此前,学校在班主任会上,研究部署应急疏散演练工作,讲解疏散演练的注意事项。当日上午9:40,随着德育主任的指挥,师生们根据疏散预案,按各班疏散图,从教学楼迅速到操场指定位置。校医现场指导红十字会学员开展现场紧急救护演练;保卫教师讲解安全知识——“火灾逃生十三诀”,并辅导师生正确使用灭火器。 李红敏

### 京源学校

#### 中小學生环保演讲 京源学子获一等奖

本报讯(通讯员徐继伟)近日,石景山区中小學生环保主题演讲比赛决赛在京源学校报告厅举行。活动由区环保局主办,区教委和京源学校协办。来自本区的20名中小學生参加了比赛。

京源学校带队教师介绍,京源学校参加比赛的是高中學生邓思玥和郑敏柔,她们分别进行了主题为“唤醒者”和“寻找湛蓝的海洋”的中英文演讲。邓思玥运用他者的视角,重新审视了人类对环境的污染和破坏行为,希望能够唤醒更多的人来保护环境。演讲以其认识的深刻、视角的独特和表达的流畅,获得了一等奖。郑敏柔获得了三等奖。

### 小贴士

#### 关爱儿童口腔健康 从乳牙开始

专家建议广大家长,在孩子长出第一颗牙时,就要用干净的纱布帮其洗牙,两岁后要帮孩子准备一支头小毛软的幼儿牙刷,早晚两次教孩子刷牙。乳牙全部萌出后,最好每半年给孩子作一次口腔检查。如果孩子配合,可以给孩子的后牙进行窝沟封闭,以预防龋齿。

儿童蛀牙的主要原因,是口腔内的细菌利用牙齿上残余的糖类和淀粉合成乳酸腐蚀牙齿,糖类与淀粉残余在牙齿时间愈久,细菌的数目愈多,造成蛀牙的机会也愈多。乳牙在孩子生长过程中扮演相当重要角色,不但要负责咀嚼食物以获得营养,还要诱导恒牙萌发、促进颌骨发育,同时也会影响发音和美观。因此,保护宝宝牙齿要从乳牙开始。

专家介绍,在门诊经常遇到一些父母,觉得孩子乳牙迟早要被恒牙替换,所以不必费心保健,大多等到被蛀牙折磨得吃不下饭了才带孩子看牙,其实这是非常错误的观念。当乳牙发生蛀牙时,可进一步发展导致牙髓炎、根尖周炎,甚至引起颌骨骨髓炎,根尖周炎可能会影响到根尖部发育中的恒牙牙胚,造成恒牙形态畸形。龋病严重时,可致乳牙过早脱落,造成恒牙排列紊乱,不仅影响美观,还为以后恒牙龋病发生埋下祸根。

饼干等应少吃,更不能在临睡前吃。相反,蛋白质能抑制口腔内细菌的新陈代谢,蔬菜会增加唾液的中和作用,孩子应增加蛋白质(肉、鱼、豆、蛋、奶)和蔬菜水果的摄入量。因此,家长在生活中应该合理安排孩子的饮食,培养正确的饮食习惯。 康健

## 科学运动:运动后做什么不宜

养生学里特别提倡大家多做运动。但是,很多人在运动后有很多不利于健康的行为。下面一起来了解运动后不宜立即做的行为有哪些?

### ※不要蹲坐休息

蹲坐休息是非常普遍的做法,这是运动后不宜立即做的行为。运动结束后感觉累了,很多人就蹲下或坐下认为能省力和休息,其实,这是一个错误的做法。健身运动后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深肌体疲劳,严重时会产生重力性休克。

因此,每次运动结束后应调整呼吸节奏,进行一些低热量的活动,例如慢步走走,做做几节放松体操,或者简单深呼吸,促使四肢血液回流心脏,以利于还清“氧债”,加快恢复体能、消除疲劳。实在体力不支时也可让同伴搀着走走。

### ※不要贪吃冷饮

运动后往往使人大汗淋漓,尤其是在夏天,随着大量水分的消耗,运动过后总会有口干舌燥、急需喝水的感觉,以年轻人为主,大多喜欢买一些冷饮解暑解渴。保健专家告诉我们,此时人体消化系统仍处在抑制状态,消化功能低下。

若图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮,极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻,并诱发肠胃道疾病。所以吃冷饮也是运动后不宜立即做的行为。此时适宜补充少量的白开水或盐水。

### ※不要立即吃饭

运动后不宜立即做的行为还有吃饭,特别是激烈运动时,运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下,管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同时,在运动时,全身血液亦进行重新分配,而且比较集中地供应了运动器官的需要,而腹腔内各器官的供应相对减少。上述因素使得胃肠道的蠕动减弱,各种消化腺的分泌大大减少。它需在运动结束20~30分钟后才能恢复。如果急忙吃饭,就会增加消化器官的负担,引起功能紊乱,甚至造成多种疾病。

温馨提示:喜欢吸烟的朋友,在运动后也不要立即吸烟,饮酒解乏也是不可取的,也不要洗澡的方法去汗解乏。运动过后要注意整理放松活动,比如做有利于放松的徒手操,步行,注意呼吸节律。 晓晓

## 如何才能科学有效的运动呢?

运动是非常讲究的,运动不仅要有规律,而且也要有个掌控,比如说练习的强度有多大,都是要按照自身条件来定的。

- 1个小时:每次健身,时间应该控制在1个小时左右,并不是运动时间越长,运动效果越好,任何运动都对关节有损伤,超强度和长时间的运动对你的关节伤害更大。
- 2个内容:就是说每次健身都要练两个部位,如果腰比较粗,就不能只狂练腰部,还要运动腹部或者胸部。
- 3个动作:每个部位都要结合3个以上的动作花样。
- 4组练习:一次健身至少需要4组练习。
- 5餐饮食:除了高蛋白和低脂肪是食物选择的标准外,少吃多餐也很重要,除了正常的三餐饮食外,可以增加下午茶和夜宵,当然,夜宵要用黄瓜代替汉堡包了。
- 6个部位:全身可以分为6个部位,每个部位的练习重点都不一样。如胸肩重点是推部练习;背、斜方肌重点是拉部练习;手臂(内、外)是弯举曲伸练习;其他如腰、腿、腹部练习可在教练指导下训练。
- 7天循环:训练周期应以7天为一个周期(肌肉训练),每3天休息1天,让身体得到放松,一周每个部位锻炼两次。
- 8个次数:锻炼肌肉每组动作都在8个次数左右。
- 9个星期:一次完整的健身训练计划不超过9个星期,此次训练完成后,最好休息一个星期,让肌体好好放松,然后再换另一计划,在休息时要控制饮食。 晓晓

### 生活常识

## 北京天山陵园

赵林 题词

## 尊重生命 缅怀亲情

在我区五里坨后山的北面,这里溪水潺潺,四季松柏苍翠,百花争艳,这里三季有花、四季常青的绿色环境,静谧幽雅,置身其中宛如世外桃源。这里是门头沟区军庄镇西杨坨,在茂密的苍松翠柏之间,深藏着一片净土——天山陵园,整个墓园背靠大山,规模宏大,气魄雄伟,青松翠绿,是一个自然生态景观;整个陵园设计独特,结合传统之美、雕塑之美、园林之美为一体,充分体现了灵山秀水,陵园完全按照园林式建筑而设计,空气清新,环境优雅,得自然之灵气,获人丁兴旺之景象;为逝者精彩的人生和亲人无尽的思念保留永远的空间。

开车路线:①西六环路军庄镇出口;②石门路三家店过铁道往北军庄镇方向  
乘车路线:①从苹果园地铁乘961路到西杨坨站下车即到。  
②从大峪乘383路杨坨站下车即到。  
石景山区八宝山、门头沟殡仪馆设有服务站,备有专车接送骨灰。



首都绿化美化花园式单位



质量管理体系认证证书



环境管理体系认证证书

