

看演出 品香茗 五一期间

八大处公园 接待游客7万余人



本报讯(通讯员李俐)五一小长假期间,八大处公园举办第12届中国园林茶文化节,三天共接待游客7万余人。为了突出节日气氛,组委会在公园门口设置大型花卉景观,在游览主路铺满了各色鲜花。游客在整洁干净的环境中看演出、品香茗,享受休闲快乐的假期。

据茶文化节组委会负责人介绍:茶文化节是八大处的品牌活动。组委会将禅茶茶艺大赛的决赛、广西来宾的茶艺表演及少数民族歌舞等异彩纷呈的演出,安排在了主会场。游人在不影响正常比赛的情况下,也可以参与到活动中。节日期间,八大处全体员工坚守在岗,尽最大可能满足游客的游览需求。



青少年健康人格教育进校园

石景山中学举办青春健康教育讲座

本报讯(通讯员李俊红)近日,石景山中学为初中一、二年级的220余名学生举办了一场名为“青少年健康人格教育进校园”的大讲堂活动。授课老师是国家计生委中国人口宣教中心特聘讲师郭笑雪。针对目前很多孩子都是独生子女、凡事以自我为中心、在与同学交往中考虑自己过多、自己利益为重、同学之间发生矛盾互相推脱等问题,专家进行了深入浅出的讲解。题为《学会收获持久的友谊》的大讲堂,通过真实的事例和有趣的游戏,为人际交往的含义、青春期人际交往的特点、人际交往的原则、如何获得持久的友谊四方面,做了具体阐述。

传播科学婚育理念

鲁谷社区举办亲子活动

本报讯(通讯员王广生)近日,鲁谷社区3H俱乐部联合早教机构,开展了一次别开生面的亲子活动。辖区50多个2-3岁的宝宝在老师的指导和带领下,做操、画画、做手工。活动不仅对宝宝的智力进行开发训练,还对其社会性、参与性等非智力能力进行训练。最后,家长们兴致勃勃地参观了《宝贝计划》0-3岁幼童教育展览。鲁谷社区3H俱乐部成立以来,通过聘请专家授课,开展主题活动,向新婚夫妇和年轻父母普及优生优教知识,传播健康科学的生活方式和婚育理念,充分利用区域资源,联合辖区内早教机构开展常规化、系列化的早教课堂等活动,获得了辖区群众的赞誉。



“主持业务”奋起学 “道德讲堂”遍地开

本报讯(通讯员贾琳)近日,130余名街道层面的“道德讲堂”主持人,参加了由区文明办和石景山社区学院共同组织的“道德讲堂”主持人培训。“道德讲堂”办得好不好,主持人的表现至关重要。为确保“道德讲堂”常态化发展,社区学院特地邀请了来自战友文工团的表演艺术家李荏菊,为各街道主持人进行专业培训。培训分为主持理论培训和现场模拟演练两部分,在学习专业知识的基础上,通过实际演练来加深大家对主持技巧与方法的认识和理解,特别是在语言表达、自我展示等方面加以训练,切实提高主持人业务水平和自身修养。自我区“道德讲堂”活动筹备以来,社区学院在区文明办的指导下,召开“道德讲堂”建设研讨会,制定了《道德讲堂建设实施意见》,编制了《道德讲堂建设指南》,设计了“道德讲堂”统一标识和用品,成功举办了三场推进会,同时在9个街道(鲁谷社区)成立了120个“道德讲堂”分课堂,打造了一支主持人和宣讲员队伍,挖掘并整理了社区中“身边人的道德故事”等内容。各项工作的有序开展实现了“道德讲堂”统一规划、统一管理、统一标识、统一流程、统一实施的“五统一”运行模式,保证了“道德讲堂”常态化、持久化发展,使“道德讲堂”在石景山区遍地开花。

科学防控进社区

金顶街街道举办 H7N9 禽流感知识讲座

本报讯(通讯员贾春远)近日,金顶街街道邀请解放军第302医院专家,在模西活动室举办了“金顶街街道科学应对H7N9禽流感知识讲座”。来自16个社区的80余名居民参加了此次讲座。

活动中,专家为居民们详细说明了H7N9禽流感的危害性,讲解了科学有效的预防措施。在日常生活中,群众应注意个人卫生,勤洗手、勤通风换气,不喝生水、食用禽肉蛋时充分煮熟,保证充足的睡眠,加强体育锻炼,尽可能减少与禽畜的不必要接触,如有发烧、咳嗽、头痛、咽痛、全身不适等症状时,应佩戴口罩尽快到医院就诊。

课后,街道工作人员向到场居民分发了“人感染H7N9禽流感预防知识”宣传单,力争加强防控工作力度,做好预防宣传工作。

发挥示范和带动作用

社区科普志愿者座谈会上献良策

本报讯(通讯员于娜)为进一步发挥社区科普志愿者典型的示范和带动作用,近日,区科协召开社区科普志愿者座谈会。会议邀请了来自社区的科普志愿者代表,共同探讨志愿者管理和队伍建设的发展方向及举措,为如何真正有效发挥社区科普志愿者作用献计献策。

会上,十多位来自社区的骨干科普志愿者,分别结合自身特长和志愿者服务项目,为队伍今后的建设提出了意见和建议,同时纷纷表达了继续参与科普志愿服务、推动科普志愿者工作可持续发展的决心。区科协副主席朱洪表示:在认真听取大家意见、建议的基础上,我区将进一步拓宽渠道,以区科普志愿者协会和地区分会为基础、以项目为载体,大力开展科普志愿者服务活动,推动地区科普志愿工作规范进行。



耳鸣提示久鸣必聋,重视耳鸣远离耳聋

治疗耳病:牢记三件事 当心“久鸣必聋”、“久聋必呆”:许多老人出现听力障碍后,选择在耳朵上挂个助听器,这就好比往耳朵里塞喇叭一样,使耳朵里的各种传感神经细胞,受到刺激加速死亡。中国耳病研究中心调查显示,一旦出现耳鸣或耳背,离耳聋就不远了,发生率为73%。老年人一旦耳聋,就生活在无声世界里,逐步丧失感知最终极易形成老年痴呆。

对症下药才有效:目前市场上到处贩卖口服药、滴耳油类、耳塞类产品,疗效根本没保证。“舒经复聪疗法”是北京长庚医院耳聋耳鸣专家经多年验证,治耳聋耳鸣疗效显著。血、增强耳内代谢,提高毛细胞兴奋性等,短期内即可使变性、萎缩、坏死的听神经细胞修复再生。“舒经复聪疗法”已使国内耳病患者重返美妙有声世界,也给众多久治不愈失去信心的耳病患者带来福音。

中医“舒经复聪疗法” 治耳聋耳鸣得寻病根儿,寻不到病根就治不好耳病。“舒经复聪疗法”专治耳聋耳鸣,就是找到了耳聋耳鸣的病因,治耳病才会得心应手。“舒经复聪疗法”中医治耳的独到之处,总结为:“肾藏精,主一身精气,若精气耗损,耳失滋养,功能不健,可见耳聋、耳鸣、眩晕、耳涨、耳痛、流脓等;肝肾同源,肾精亏损。则肝血亦亏,肝喜则舒畅,肝郁则疏泄失常,循经结于耳窍,则现耳红肿剧痛,耳鸣耳聋,流脓之症”。 耳鸣耳聋为“肾虚、肝郁”所致,而非中老年人体衰的表现,不可抗拒。用“舒经复聪疗法”耳鸣耳聋完全可以康复,胜过其他所有的口服及外用药。

患者的福音 患者李先生,患耳聋耳鸣十来年,听力下降很厉害,家人对话听不清,耳鸣响的无法入睡,整日头晕、失眠、烦躁、记忆力减退。长年四处求医无效,后经治愈的朋友介绍来到北京长庚医院耳鼻喉科治疗一个疗程,耳鸣就不响了,治疗两个疗程后听力也提高了,老人激动地说:“感谢长庚医院耳鼻喉科专家们,让我过上了正常人的生活。”

北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751 地址:地铁1号线古城站c口往前50米