

五里坨街道

“五四”青年节 活动丰富

本报讯 为庆祝“五四”青年节的到来,五里坨街道办事处开展了一系列丰富多彩的活动,激励青年朋友学会突破自我,立足岗位,作出新成绩。

活动中,邀请了首都经贸大学劳动经济学院教授赵耀博士,带来了主题为“怎样规划你的职业生涯”的精彩讲座,来自北京工业职业技术学院、街道机关、社区的青年学生、青年干部、青年社工以及失业青年,共60余人聆听了讲座;东街社区领导和共建单位五里坨医院的青年医生一起走访了东街社区志愿者苏玉兰老人,两个单位的领导向她表达节日的问候,同时送去了慰问品;联勤部军营社区的居民志愿者、社区干部及警卫连的官兵们在一起包饺子,并共同组织了一场别开生面的军民联欢会。何仙华 吴成九 兰红祥

古城中学

西语班学生与北二外学生 共度五四青年节

本报讯 5月4日,北京第二外国语学院西葡语系学生党员及入党积极分子在其学校学生思想政治辅导员老师的带领下,应邀来到古城中学与西班牙语实验班的同学们共度五四青年节。

座谈交流会上,大家畅所欲言探讨学习西班牙语过程中的问题与困惑,二外的大哥哥大姐姐们为西语班的同学介绍了在学习西语过程中积累下来的学习方法和宝贵经验,同时也介绍了在出国留学方面的体会和感受。在歌声中二外学生与西语班学生通过写纸条抽签的方式结成了一帮一、一带一的学习小组,为西班牙语班的同学更好地学习西语提供了有力的支持和鼓励。赵伟

●日前,密云县科技教师一行48人来到京源学校,两校教师就天文、生物、地理等学科知识进行了交流。徐继伟

人人皆学 时时可学 处处能学

数字图书馆 促教育教学



图为工作人员用iPad移动终端,演示移动阅览室的功能。邱小辉摄

本报讯 “新型数字图书馆打破了传统图书馆资源在时间和空间上所受到的限制,实现了完美地构建‘人人皆学、时时可学、处处能学’的大型学习中心的愿景。先进的数字化技术,能够促进教师的教育教学,实现学生个性化的自主学习”,九中校长郝显军说。

近日,“新型数字图书馆的多元化应用学术研讨会”在九中召开,与会专家就信息检索如何服务于中小学教育教学、移动图书馆如何完备学校图书馆建设、如何构建师生、教师之间深入沟通的数字化学习空间展开深入的讨论。

宁红红 张今

九中留学生 赛中国传统文化知识

本报讯 为加强留学生对中国传统文化知识的了解,培养留学生学习中国传统文化知识的兴趣,日前,北京九中举办首届中国传统文化知识竞赛,全体留学生参加了此次活动。

竞赛分为必答和抢答两个环节,在必答题环节中,四个参赛组实力相当,难分高下,每个选手都毫不示弱,场上气氛紧张热烈。在抢答题环节,选手能否快速敏捷地操作抢答器则成了得分的关键,有的小组提前按抢答器,连连失分,在抢答最后几道题时,各个小组更是把握住最后的反超机会,默契合作,慎重抢答,在此起彼伏的掌声中,竞赛气氛达到高潮。

工作人员说,此次竞赛活动组织有序,准备充分。从试题的编制、人员的分配等方面都体现了国际部师生的热情和严谨。特别是竞赛试题,涉及面广,囊括中国的地理疆域、文学历史、风俗习惯、古人古迹等多方面。本次知识竞赛不仅丰富了留学生的学习生活,而且还使他们学习到了许多中国传统文化知识,是弘扬中国传统,传播中国文化的好载体。

又讯 近日,九中新疆部与国际部联合举办了第一届趣味运动会,运动会上既有中国的传统体育项目和游戏,也有韩国中学生喜爱的体育活动,丰富了学生们的业余文化生活。师德光

心血管病患者早起四注意

早睡早起身体好,让人神清气爽,带来一天好心情。但对心血管病患者来说,早起后不注意保健,同样对健康不利,以下4个细节值得重视。

※起宜缓。心血管病人早上醒来后,切记不要立即起身,起床时动作也不要过猛。研究发现,多数人的血压会在早上出现“高峰”;清早6点左右血压开始逐渐升高,心率也逐渐加快,到上午10点左右达到最高。此时如果突然改变体位,可能发生意外。睡醒后,不妨在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,休息一会儿再缓慢下床。

※水宜温。突然的冷热刺激,可能引起血管强烈收缩,诱发血压升高、心律失常等不良后果。因此,心血管病患者最好不用冷水洗脸,洗脸漱口的水温最好控制在10℃~15℃左右,过热或过凉都不好。在洗脸的同时,可以适当按摩一下面部和头部,有利于促进血液循环,提神醒脑。

※动宜适。起床后,人体血液中的肾上腺素和去甲肾上腺素水平偏高,容易引起血管收缩。因此,心脏不好的人早起后活动量不能太大,时间不宜过长。要避免快速转身、转头或低头过度等不良动作和姿势。如果感觉心慌、气急,最好马上休息。

※衣宜暖。心血管病患者极易受到冷空气等刺激而发病。因此,起床后,衣着保暖不要为好。即使感觉热,也最好不要马上开窗,对着室外的冷空气猛吹。而应该慢慢走一走,让身体逐渐适应室内外的温差。康健

哮喘高发 规范治疗很重要

5月7日(5月的第1个周二)是第15个“世界哮喘日”,主题为“哮喘是能够控制的”。世界哮喘日是由全球哮喘防治倡议委员会(GINA)与健康护理小组及哮喘教育者一起组织的,用来提高全球对哮喘的认识,改善哮喘护理的活动。每一年GINA都会选择一个主题,并组织世界哮喘日材料和资源的准备及分发。世界哮喘日的活动由每个国家的健康护理专业人士、教育者以及那些想帮助减轻哮喘负担的公众发起。

专家表示,当前是哮喘病高发的季节,我国哮喘发病率呈上升趋势,有近2000万患者。今年的5月7日是第15个世界哮喘日,专家提醒,哮喘一定要及早到正规医院进行确诊治疗,实现最小用药,最好控制。

根据最近一次全国儿童哮喘流行病学调查显示,目前城市儿童哮喘总患病率为3.01%,10年间,喘宝宝的数量增加了一倍。

说到哮喘的危害,最广为人知的例子:著名歌手邓丽君就是被哮喘夺去了生命,然而在现实生活中,很多人对于哮喘疾病本身还是知之甚少,家长存在两种误区,要么把孩子经常性咳嗽当做普通感冒来处理,要么就是过度担忧,乱投医。

彭女士说,自己3岁的孙子确诊为哮喘后,他们总是有着各种担心。据介绍,有80%的哮喘在3岁内起病,经过规范治疗有部分孩子是可以治愈的,如果病情一直拖延,就会变成成人哮喘,成为终身疾病,专家提醒家长,日常生活中要注意观察孩子,发现早期症状,一定要及时送医,进行肺功能等相应检查。

对于孩子反复的咳嗽,经常生病,尤其冷热气候变化的时候,应该到医院就医,医生会给出一个比较详尽的治疗方案。在家里,要注意培养孩子的生活规律,尤其是在春秋

气温容易变化的时候,注意保暖防止感冒,不要吃太刺激性的东西。

专家表示,随着哮喘发病率的上升,有人从中看到了生财之道,打出了快速治哮喘的招牌,在这些非专业机构治疗哮喘的所谓特效药中,往往含有大剂量激素,短期内可能有效,但长期服用,会对患者身体造成损害,一旦形成激素依赖,反而给后续治疗带来新的麻烦。专家强调,只有正规的诊疗措施,才能帮助患者有效地控制哮喘。

实际上,哮喘控制不佳会经常发作,到了后期影响肺功能,转换成慢性阻塞性肺病,而且长期的急性发作会造成死亡率的上升,哮喘是一个过敏性疾病,可以得到很好的控制,可以最小的用药保证患者得到最佳的治疗,减少患者急性发作以后去看急诊,住院,也不会因为过度治疗造成药物性损伤,影响生活质量下降。

另外,车内空气污染亦可引发哮喘。现在,由于机动车驾驶员对车内空气污染没有充分认识,很少人会开着空调打开车窗放味,其实车内空气污染对人体危害更大,会引起头痛、发热、突发性喉咙痛、扁桃体感染、哮喘以及其他过敏性不良反应,严重时甚至引起中毒和呼吸系统疾病,危及行车。而初始症状就是感到气味重、鼻子痒和晕车。

专家介绍,目前哮喘已不再被认为是一种肺内的支气管痉挛,而是一种气道慢性炎症性疾病。但绝大部分患者只是在急性发作时才寻求医生帮助,平时并不认为自己是一名患者,导致目前哮喘疾病得不到良好的控制。专家呼吁,目前哮喘尚无根治疗法,患者需长期坚持治疗,尤其是在夏季,不能中断治疗。经过规范化治疗,80%的患者病情是可以得到完全控制或良好控制的。晓晓

耳鸣提示久鸣必聋,重视耳鸣远离耳聋



治疗耳鸣>>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”是北京长庚医院耳鼻喉科专家多年验证,治耳聋耳鸣疗效显著。

中医中药治疗耳聋耳鸣获重大突破

为攻克这一世界性医学难题,长庚医院耳鼻喉科领域的医学专家们一直致力于耳聋耳鸣的潜力研究和临床实践,经过多年的不懈努力、刻苦攻关,博采众家之长,广泛吸取古今中医药之精华,结合国际医学前沿最新成果高科技生物基因“听神经生长修复因子”,成功地研制出“舒经复聪疗法”系列方剂,开创了治疗耳聋耳鸣的新篇章,辩证治

疗各种原因引起的神经性、老年性、突发性、药物性中毒、传导性、混合型耳聋耳鸣、听力下降、具有亲和病变细胞、活血化痰、清除自由基、解除耳沉痛,行气开窍,改善内耳供血、增强内耳代谢,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,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物。

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