

“五芳杯”象棋赛 扬国粹促交流

本报讯(通讯员史征 王海青)日前,为期两天的第六届“五芳杯”象棋大赛在鲁谷社区五芳园居委会圆满落幕,最终,经过9轮的激烈角逐,北京象棋高手王栋技压群雄,问鼎冠军。来自全国各地的76名选手参加了比赛。

参赛者中既有来自北京的象棋名手魏国同、张一男、么毅、王栋,也有全国老年赛冠军林宏和张

树新,以及多次参加全国个人赛的马鸣祥、田长兴等。值得一提的是,另一名北京象棋名手张一男获得亚军,他曾多次获得北京业余比赛冠军,本次发挥稳定,但因小分略低,屈居亚军。季军被魏著宝获得,魏著宝在第二比赛日连战连捷,战胜诸多京城知名高手,获得了第三名。

除专业棋手外,北京的业余棋

手们也可谓济济一堂,其中老年组选手最大年龄为85岁,少年组最小年龄为6岁。此次比赛高手云集,让不少初赛者大开眼界,来自鲁谷社区的社工选手小王说:“今年是我第一次参赛,虽然我没有获得名次,但与这么多高手对决,长了不少见识,也结识了一些新朋友。以后我还要继续努力,好好地学习棋艺,明年再来。”

五芳园居委会书记白淑香说,在居委会和热心棋友的努力下,如今“五芳杯”象棋赛已经成为社区居民以棋会友的重要交流平台,丰富了群众的文化生活,也极大地推广了象棋国粹,深受居民喜爱。为了办好此次赛事,居委会还购买了50副象棋及比赛用电子钟。现在,社区已成立了象棋俱乐部,每周都有固定的交流活动。

“大礼包”为新婚夫妇免费发放

本报讯(通讯员王海青)近日,古城街道人口计生办为辖区新婚夫妇免费发放了新婚“大礼包”。截至目前,已发放新婚“大礼包”240余份,已有56对夫妻参加了免费孕前优生健康检查。

凡于2012年5月9日至2012年底在石景山区婚姻登记处登记结婚的女方户籍在我辖区或女方外地户籍男方户籍在我辖区的夫妇,都可以免费领取新婚“大礼包”。礼包包含《致新婚夫妇的一封信》、《新婚性健康教育》、《孕育健康指南》、《完全避孕宝典》光盘、避孕工具等。

古城街道计生专干在入户发放“大礼包”的过程中会对新婚夫妇介绍国家计划生育政策、法规、婚育知识,并主动宣传我区为新婚夫妇提供的免费孕前优生健康检查。对于婚后准备生育的夫妇,则指导他们领取叶酸、办理生育服务证等事项,并对夫妇双方的基本情况登记,以便今后为他们提供全方位的服务。

亲历雅安地震搜救队员 教学生如何避险

本报讯 近日,京源学校邀请亲历雅安灾区的北京市红十字会中安救援队队员王海教官,在新功能厅为400余名学生做关于地震常识和逃生避险技能的培训。

王海讲述了地球构造、地震成因及危害等地震常识,从各国防震避险对比中讲解如何做好地震前准备,提高逃生避险技能。同时,还介绍了在汶川、雅安等地地震现场的救援情况,并与学生积极互动,现场指导学生如何采取措施逃生避险,并为参与互动的学生发放了急救小礼品。救援队还赠送给学校百余套灾害急救包作为教学和应急之用。 黄海群 徐继伟

金顶街街道

专家走进社区 讲合理膳食知识

本报讯 为提高社区居民生活质量,加强食品安全宣传教育工作,强化居民合理膳食的健康意识,5月14日,由区科委组织邀请北京市疾控中心食品研究所专家沙怡梅医生来到模式社区,为居民上了一堂“合理膳食”的知识讲座,由此拉开了模式社区“科普之夏系列活动”的帷幕。

沙怡梅就日常生活中的食物如何来吃、怎么吃,各种食物该如何合理搭配;如何吃得健康、吃得快乐,怎样用普通的蔬菜做出健康、简单、美味的佳肴等进行了生动的讲解,讲授内容紧密结合居民们的生活,通俗易懂。同时,专家建议居民朋友们要建立合理的营养饮食观念,良好的科学保健观念,保持良好心态,自己把握好健康的方向盘。

●5月13日,古城街道联同城管、交通、派出所、工商开展了“三大秩序”联合整治行动,对古城南小街及地铁周边的流动小食品加工摊点和道路两旁的占道游商进行了清理和整治。



图为朱宝光与合唱队员共同唱起了“红歌”。

激发道德正能量 实现美好“中国梦”

本报讯 5月14日,随着《我爱你中国》歌声的响起,苹果园街道军二社区“激发道德正能量,实现美好中国梦”主题道德讲堂拉开了序幕。随后,军二社区“身边榜样”、北京军区政治部战友文工团原副团长朱宝光为大家开展了一场感人情怀、激励人心的

精彩宣讲。朱宝光对十八大以及习主席讲话精神的精神诠释赢得了阵阵掌声,一个个平凡却又感人的事迹感动了每一位观众。目前,街道各社区结合各自特点,充分发挥道德典型的模范作用,陆续开展主题鲜明、形式多样的“道德讲堂”活动。 赵霞 魏雨婷

广宁街道

助残服务送到家

本报讯 为了迎接全国第23个助残日的到来,同时也是为了更好地发挥家庭康复培训学校的职能,5月14日,广宁街道残联邀请了石景山区医院骨科主任李士春及骨科护士长李秋红,针对广宁地区的肢体残疾人举办了一场肢体康复及护理知识的讲座。

现场,李士春用大量的图片及病人实例为到场的残疾人讲述了关于脊髓损伤、骨关节病、偏瘫的康复途径和手段。具有多年一线护理工作经验的李秋红,则针对长期卧床

的重度残疾人,讲授了护理上一些常见并发症的预防及恢复。讲座结束后,专家们还为部分残疾人进行了义诊,针对残疾人提出的肢体康复和护理问题进行了认真的答复和建设性的指导。为了更好的把助残服务“送到家”,石景山医院的专家与街道残联工作人员一同,来到辖区内的部分长期卧床的重度残疾人家中进行入户护理指导,亲手教授残疾人家属康复知识和护理方法,得到了残疾人及亲属的欢迎和好评。

老山街道

感恩母亲节 关爱特殊家庭母亲

本报讯 “谢谢你们一直以来对我的关心!”收到社区工作者送来的康乃馨,沈阿姨感动地说。在母亲节之际,老山西里社区为进一步做好对失独家庭、伤残家庭等特殊家庭母亲的关爱工作,举办了“关爱特殊家庭母亲 构建和谐社区”系列活动。

一位母亲一束康乃馨,一位母亲一份礼物。5月10日,西里社区居委会特别邀请了20位特殊家庭的母亲作为代表,召开了“母亲节”座谈会,让母亲们诉说心声。虽然她们很多人家里的生活比较困难,但是从她们的言

语和表情中看到更多的是乐观和坚强。单亲母亲张桂荣眼含热泪说道:“一路走来很艰辛,但是我很欣慰,我有个出色的儿子,现在在北京体育大学学习,是体操队队员,他从小刻苦练习体操,现在有机会为国家争光。今天在这,再一次让我感受到社区大家庭的温暖。我真心感谢社区和街道各级领导对我们母子一直以来的关心和照顾。”社区负责人认真倾听她们的事儿,并提出在生活中遇到困难随时可以向社区反映,社区将竭尽所能为她们提供服务。

八宝山街道

关注食品安全 保障居民健康



图为工作人员讲解快速检测箱的使用方法。

本报讯 八宝山街道鲁谷住宅社区为了切实落实好《北京市食品安全条例》,加强社区食品安全管理,近日,在辖区开展了一系列关于食品安全的宣传活动。社区通过黑板报、宣传栏、橱窗、宣传横幅、发放宣传材料和现场进行讲解等多种形式,向过往的居民进行宣传。同时,工作人员在现场设置了食品快速检测箱,为居民进行现场检测。社区负责人说,在社区的大力宣传下,社区居民积极参加到此次活动中来,充分了解了《北京市食品安全条例》的内容,更加关注食品安全和权力利益,增强了食品安全意识。

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经多年验证,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,结合国际医学前沿新成果高科技生物基因“听神经生长修复因子”,成功地研创出“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、活血化淤、清除自由基、解除耳沉痛,行气开窍,改善内耳供血、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。

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、活血化淤、清除自由基、解除耳沉痛,行气开窍,改善内耳供血、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、耳胀、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,则耳耳红肿剧痛,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