

京源学校

2013年高考再创佳绩 理科重点上线率100%

本报讯(通讯员雷锋利)日前,2013年全国高考成绩出炉,北京市京源学校再创佳绩。文理科连续7年本科上线率100%。

京源学校负责人介绍,今年,学校理科重点上线率100%,平均分数为615分,600分以上30人;文科重点上线率92.6%,平均分586分;美术班连续10年艺术上线率100%,平均分为542分,比艺术线(321分)高出221分。

另外,京源学校赵若冰同学以661分摘得我区文科状元,牛爽获得英语单科第一名。

近日,京源学校举行了“高考博物馆日”活动汇报会。初二年级高家强老师介绍了带领学生去山西平遥考察学习的情况;郑毅介绍了到生存岛学习生存的活动情况,通过攀岩、自制食品等体验,让同学们体验野外生存的不易;翁俊田老师讲述了到农场参观体验的经历,学生在自主策划和观察、采摘等活动中,提高了规划和实践能力。高考期间,京源学校各班组织学生开展了“走进博物馆”社会大课堂活动,以锻炼同学们的动手能力,适应环境的能力。

徐继伟

学校社区联手共同传承太平鼓文化

本报讯(通讯员吕丽 乔慧莲)日前,模式口太平鼓队与九中金帆舞蹈团“中国梦·传承梦·我们共同的梦”牵手传承仪式在千年古刹承恩寺举办。太平鼓艺人指导的“模式口太平鼓老年秧歌队”与九中金帆舞蹈团同台亮相。

2012年1月5日,北京九中党总支与模式口街道党工委开展了“共建双承诺”活动,双方就以“太平鼓为切入点,传承与弘扬模式口街区悠久的历史”达成共识。一年多以来,在老艺人王成祥的精心传授下,九中金帆舞蹈团的学生们了解了太平鼓的历史,学会了太平鼓的制作,并在石景山文委与学校的大力支持下,以此为题材创编了舞蹈节目《太平声声》。

太平鼓是以太平鼓为道具的舞蹈,自明代起在北京流传,是京



图为九中学生正在表演太平鼓。邱小辉摄

西地区老百姓的民间舞蹈,藉此祈愿求太平。展示活动中,中华传统文化在抑扬顿挫的鼓点中熠熠生辉,优美的舞姿传承着几代人的梦想,铿锵的节奏引领大家为实现我们共同的梦而奋斗。

老干部局

“离退休干部老党员先锋队”成立

本报讯(通讯员彭鹏)为深入贯彻党的十八大精神,推动和谐社区建设,传递社区正能量,切实发挥好离退休干部的优势作用。日前,石景山区八角中里社区成立了“八角中里离退休干部老党员先锋队”。届时,老党员们将充分发挥余热,为社区建设贡献力量。

工作人员介绍,先锋队的设置包括:十八大精神宣讲团、老干部读报组、社区建设智囊团、义务巡逻队

先锋岗位。成立当天,这支队伍以“退休不退色,离岗不离岗”为主题,以“立足社区、服务群众”为活动内容,开展了“同心共铸中国梦,我为党旗添光彩”的主题党日活动。接下来,“先锋队”将引领广大离退休干部在社区中充分发挥党的建设、社区建设、社会管理、群众工作等方面的优势,服务社区,建设社区,为和谐社区建设发挥作用。

“静默往事”水粉艺术画在北方工业大学展出

本报讯(通讯员徐继伟)6月15~21日,由京源学校教师葛金胜创作的主题为“静默往事”的百余幅水粉艺术画在北方工业大学艺术学院展出,吸引了千余人前来观展。

工作人员介绍,此次展出的作品,均为2011年之后的作品,葛金胜用近3年的时间所创作完成。作品大多取材于三、四十年前生活中使用过的平实“老物件”,如小人书、铁皮铅笔盒、写着“为人民服务”的黄书包、算盘、手摇电话、缝纫机、印着毛主席语录的搪瓷茶缸等。葛金胜用印象式的手法呈现了这些已经逐渐远离人们视野的东西。作品中透露出了强烈的怀旧情结,唤起了人们心底的记忆,把人带回到过去似真似幻的温润时光中。

葛金胜出生于上世纪六十年代,北京美术家协会会员,京源学校和北京金帆书画院美术教师。已出版《灵性的舞动——葛金胜水粉艺术》、《美术特色教学作品集》、《永远的记忆——京源学子献给首钢人的敬礼》等著作。

“静默往事——葛金胜水粉艺术”巡展,接下来还将陆续在北京航空航天大学、798艺术区和山东等地展出。

注意四事 夏季养生更健康

当前,人们越来越重视自己的身体健康与养生,在炎热的夏天,养生是不可缺少的,怎么样才能健康快乐地度过炎热的夏天呢?下面为大家介绍夏季养生常识和夏季养生的注意事项。

1.夏季失水多,应多喝水

喝多点水,而且是温水比较好,每天要喝七八杯白开水。身体要随时保持水分和补充水分,水在人体内起着至关重要的作明,维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分,若不及时补水,易使皮肤干燥,皱纹增多,加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶、牛奶、苹果汁都是理想的解渴饮料。

2.应时起居

夏季则宜晚睡早起,中午尽可能午睡。切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡。更不宜久用电风扇,因夏令暑热外蒸,汗液大泄,毛孔大开,易受风寒侵袭,吹的时间过久可能会引起头痛、腰肌劳损、面部麻痹或肌肉

酸痛等。

3.保健要“养阳”

《黄帝内经·素问·四气调神大论》说:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应、养生之道也。”炎热夏季,很多人会患空调病,人们白天夜里都开着空调,室内外温差可以达到十几度,加上大量食用冰品冷饮,肯定会伤阳气。因此,要注意居住环境不要过于潮湿,不要过多吃冰冻及凉食,夜间空调的温度不要开得太低,最好在26度以上,不要在露天及阴冷的地方过夜。

4.饮食清补,多吃“苦”

在饮食滋补方面,热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用,而应选择具有清淡滋阴功效的食品。

甘凉清润的食物:小麦、高粱、青稞、豆腐、白扁豆、黑芝麻、马铃薯、白菜、莴苣、龙须菜、菠菜、冬瓜、

西瓜等。健脾养胃、滋阴补气的食物:菠菜、藕、茭白、西红柿、胡萝卜、鸡蛋、苹果、牛奶、葡萄、莲子、桑椹、蛤蜊、鹅肉、青鱼、鲫鱼、鲢鱼、大麦芽粉等。

祛暑利湿、清热解毒的食物:绿豆、蚕豆、赤小豆、黄豆、生萝卜、茄子、白菜、芹菜、荸荠、薏苡仁、菜瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、菊花、荷叶、茶水等。

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品,不仅能清心除烦、醒脑提神,且可增进食欲、健脾开胃。

苦瓜:取其未熟嫩果作蔬菜,成熟果瓤可生食,既可凉拌又能肉炒、烧鱼,清嫩爽口,别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外,苦菜、茶叶、咖啡等苦味食品亦可酌情选用。应注意的是,食用苦味食品不宜过量,否则可能引起恶心、呕吐等症。

康健

勤梳头有利头部血液顺畅

梳头其实是生活之中常见的一种情况,并且这样的梳头方法也是一种良好的保健方法之一,为历代养生专家而推崇。

人体之中,经络遍布十分的广泛,包括发生在全身的上下,脏器的输养都是需要进行循环功能因此而起到了传导的作用。

头顶正中央的“百会穴”就是结合各经络的穴位。头部按摩时间最好是在早晨,早上是阳气升发之时,以牛角梳、木梳、玉梳为好。每天早晚双手伸开,用手指指尖触及头皮,顺经络走向从前额正中开始,以均匀的力量向头顶、枕部、颈项顺序梳理,逐渐加快速度,动作缓慢而柔和,然后再梳理左右两侧至于头顶。梳齿与头部表面要倾斜一定角度,逆向顺着头形梳理,每分钟约20至30下,每次3至5分钟。如头痒或出现少量脱发,则可每次增加50下,刺激头皮神经末梢和头部穴位,促进局部血液循环,达到消除疲

劳,促进头发生长之疗效,以头皮有热、胀、麻感为佳。脑力劳动者和职业女性,常用梳子梳头数分钟,能疏通经络,活血化痰,备感轻松舒适。

人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部,有近50个穴位,梳头对这些穴位能起到按摩作用,可使头部经络气血通畅,加强头皮经络系统与全身各脏器间的沟通,清心醒神,开窍宁神。

梳头时梳齿与头发间频繁接触摩擦,可产生静电感应,对头皮末梢神经是一种良性刺激,有利于中枢神经的调节,使老年人记忆力增强,延缓大脑衰老,改善头皮及颅内营养,对顽固性失眠症以及颈部酸痛有一定作用。

温馨提示:梳头发其实可以帮助人们很好地清理头发上的一些灰尘、污垢、皮脂腺以及汗腺分泌物。与此同时,对于人们的新陈代谢有着很好的作用,所以在平时勤梳头是很有必要的。晓晓

北京市石景山区业余大学 2013年成人高考辅导班 开班日期 7月7日 石景山区业余大学院内1号楼102室招生处 (石景山区八角北路51号院) 68821102

聘 广告业务员 设计师 因公司发展需要,现面向社会诚聘 广告业务员:若干名,年龄20—45岁,高中以上学历,性别不限。工作范围主要在本区。 设计师:熟练3D MAX、Photoshop、CAD等软件;可以使用3D MAX软件快速建立模型,会V-Ray渲染器;熟练平面广告设计。 联系电话:010—51667918 邮箱:bj2008abc@126.com

天山陵园 青山栖忠骨 绿水伴英魂 天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,乘961路公交车在西杨坨站下车即可。 电话:60810732 八宝山服务站:88258687