

市妇联调研我区巧娘发展促进会

多项活动提升巧娘综合素质

本报讯(通讯员冯玉晶)近日,市妇联副主席王淑存一行,到我区参观了巧娘发展促进会精品展室及鲁谷社区久筑居委会的巧娘工作室。活动中,区妇联负责人介绍了我区巧娘发展促进会成立后开展的主要工作,以及促进会依托自身资源、政府资源、社会资源开展妇女创业就业培训的情况。

目前,我区已创建市区两级“巧娘工作室”13个,产品涉及苗绣、博绣、京绣、工艺画、内画壶、剪纸、编织、钩针、丝网花等十多个种类,带动妇女创业和灵活就业500余人次。为改

变巧娘手工艺品制作局限于传统技法、简单复制多、创新思路不够的现状,促进会对“巧娘”们开展编织、刺绣、剪纸等手工技能培训,共有1000余名妇女参加培训。同时,促进会还带巧娘们外出参观学习,请专家为其指点迷津;组织“巧娘”参加科博会、文博会,帮助她们开阔眼界,增强她们在民间手工艺品设计、制作方面的创新能力。



关爱男性生活 关心男性健康

古城消防中队举办健康讲座

本报讯(通讯员王梅)近日,由区人口计生委和古城街道联合举办的“石景山区男性健康大讲堂——家庭幸福需要男人健康”活动在石景山区消防支队古城中队举行。40余名消防官兵聆听了一堂生动的男性健康知识讲座。

关爱男性生活、关心男性健康已成为全社会共同关注的课题。本次活动,区人口计生委邀请到北京大学首钢医

院吴阶平泌尿外科中心副主任医师,为广大消防官兵讲授男性健康保健知识。讲座重点从男性的生殖健康保健入手,系统、通俗地讲述了男性不孕不育、前列腺增生、避孕节育等知识。

区人口计生委围绕“关爱男性健康”这一主题,开展了丰富多彩、形式多样的宣传服务活动,旨在提高广大男性居民的健康意识和健康水平。



国学大师八大处论道

“华香文化节”开幕在即

本报讯(通讯员李俐)近日,八大处公园举办了以《中国传统文化——香文化》为主题的讲座。这次讲座的主讲人是著名国学大师楼宇烈。100余位来自社会各界的香文化爱好者聆听了此次讲座。

中国用香已有3000多年历史,鼎盛于宋元明清。除了百姓熟知的宗教“烧香”外,历史上,文人雅士王公贵族等阶层还形成了闻香、品茗、赏花、抚琴、习字的“五道”生活,有千年历史的“香道”曾被视为最高雅享受。讲座期间,观众观赏到妙善香学雅集廖易德老师恭敬、庄严的香学香艺展示。典雅清丽的点香、闻香手法,让人置身于我国悠远的“香道”历史中,感受香文化所带来的无限乐趣,以及嗅觉上的享受。

楼宇烈在中国传统哲学文化、佛教思想研究领域颇有建树,曾发表多部论著,具有广泛影响。在本次《中国传统文化——香文化》专场讲座中,楼宇烈深入浅出、旁征博引,从中国的传统文化讲到香文化的历史传承、香品渊源、香与民众生活等。观众纷纷领略到了中华传统文化的特殊魅力。

这次讲座拉开了即将在8月24日举办的“八大处·华香文化节”的序幕。据了解,今年文化节意在传承、弘扬中华民族传统文化,普及、推广环保、文明、天然和健康的制香、品香、焚香理念,丰富普通民众的文化生活。



“清凉一夏——欢乐送到家”

鲁谷社区举办主题电影放送活动

本报讯(通讯员王广生)近日,鲁谷社区举办了以“清凉一夏——欢乐送到家”为主题的主题电影放送活动,进一步丰富社区儿童的暑期生活,满足居民精神文化娱乐需求。

随着假期的到来,孩子们都已放假在家。鲁谷社区人口计生部门联合早教机构给辖区孩子播放英文原版动画片。通过一起观看影片,孩子们开阔了眼界,拉近了小伙伴之间的距离。在北重西厂居委会和重聚园居委会,工作人员放映了动画影片《冰

河世纪》,平均每场都能吸引辖区内上百个孩子踊跃观看,其中既有本地户籍儿童,也有新居民儿童。

此次活动受到青少年的热烈欢迎和孩子家长的充分认可。据了解,鲁谷社区还将在其他居委会继续推广这一活动,让辖区的所有孩子过一个内容丰富的暑假。



我区首家“科普志愿者服务基地”在五里坨揭牌

本报讯(通讯员于娜)近日,五里坨街道“科普志愿者服务基地”揭牌仪式在街道社区文化中心隆重举行。五里坨街道“科普志愿者服务基地”是我区首家针对科普志愿者培训而建立的基地。区科协及五里坨街道办事处相关负责人共同为基地揭牌,60多名社区科普志愿者代表参加了此次活动。

科普志愿服务在科普工作中起着“指南针”的作用。五里坨街道以科技周、科普之夏及科普日等活动为契机,利用科普志愿服务基地平台,普及科学知识,弘扬科学精神,传播科学思想和科学方法,建立为科普志愿服务的温馨家园和培训基地。通过科协、街道、社区及普通志愿者分层沟通、联动融合机制,推动志愿者服务规范化、常态化、制度化,打造合理型、创新型、活力型综合科普志愿服务的提升平台。通过强化

主动意识,切实采取措施,积极拓展科普知识的普及面和受众面,倡导科普服务新理念。区科协负责人针对科普志愿者服务基地的“服务居民、服务科普志愿者、服务社会”三方面作用做了阐述,并借此机会向全区科普志愿者表示衷心感谢。会上,科普志愿者代表庄严宣誓,体现志愿者“团结互助、平等友爱、共同进步”的精神。

仪式结束后,五里坨街道向社区内每位科普志愿者赠送了学习资料和科普书籍,并组织了一场纸艺培训开班活动。未来该基地将通过多种形式的科普志愿服务共建活动,积极参与五里坨地区的社会建设,动员和组织更多居民关注和参与地区科普志愿服务活动。



合理饮食可降低耳鸣的发生

相信大家都有这样的感觉:跟一个听力有障碍的人沟通是一件很费劲的事情?如果一个人的听力出现了问题,大家都会尽量少跟他说话。而在我们日常生活中最常见的就是耳鸣现象。耳朵成天嗡嗡的响回给严重影响患者的身心,以及给沟通带来障碍。因此,大家都要积极的预防耳鸣现象的发生。

长庚医院耳鼻喉专家介绍,耳鸣的发生有很多的原因,主要的症状就是耳朵中总是有一种声音。而它的音量可以高达70分贝,这就等于是架真空吸尘器在脑袋里不停地运转,想想是怎样的一种情形。

耳鸣发病机制

很多人认为耳鸣耳聋是老年人才会有现象,其实并不是这样的。耳鸣可以发生在任何的年龄段。据研究表明,耳聋耳鸣的发生与缺乏一些微量元素有关。特别是缺铁易使红细胞变硬,运输氧的能力降低,耳部养分供给不足,可使听觉细胞功能受损,导致听力下降。因此,补铁是预防耳聋耳鸣的第一要素。

合理的饮食

因此合理的饮食可以帮助人们很好

的预防耳鸣。专家建议年龄超过45岁的人,每天铁的摄入量应不少于12毫克,因此在一日三餐中合理地安排好这些含铁丰富的食物,可有效预防老年性耳聋耳鸣。紫菜是日常食品中含铁最多的,每百克含铁46.8毫克。专家建议,每周喝2至3次紫菜汤,就能保证人体所需铁的含量了。如果在汤中再加个鸡蛋更好,因为鸡蛋有利于铁的吸收。含铁较多的食物还包括虾皮、海蜇皮、黑芝麻、黄花菜等。

除了预防耳鸣,还有一些食物具有保护听力的作用,比如说新鲜绿叶蔬菜、黑芝麻、核桃、花生等。这些食物含维生素C、E较多,能改善末梢血流量,从而保护内耳。保持耳部小血管的正常微循环则可多吃黑木耳和韭菜。

饮食不仅仅是为了保证体力充沛还是很好预防疾病的方式,因此大家在日常生活中要多了解一些食物的特殊功效,哪些食物可以预防耳鸣,哪些食物有助于保护听力等,可以适当的在饮食中增加配比。

专家建议,突发性耳鸣的原因要近快查明并及时治疗。研究表明,生活和饮食习惯与突发性耳鸣有一定的关系。

北京长庚医院健康教育知识普及
咨询热线:010-68869751