

金顶街街道

消暑晚会“梦”为主题

本报讯 8月19号下午5点,金顶街街道金三区小广场热闹非凡。原来是金三区社区正在举办“与梦齐飞”消暑晚会。

晚会在一曲《节日的欢歌》中拉开序幕。活动紧紧围绕“梦想主题”,从小朋友的梦到社区叔叔阿姨的梦,贯穿于活动当中。“梦想”离我们并不遥远,两个可爱的小朋友用一首《祖国祖国我们爱你》表达了对祖国的热爱;海燕艺术团的严淑静用一首《天使的翅膀》唱出了自己的心声。此次晚会内容丰富,更是饱含热情。在交谊舞《晴朗的晚上》这个节目中,4对儿舞者用他们动人的舞姿跳出了他们对生活的热情,竟一点也看不出他们都已是年过半百的老人。随后,一首《双脚踏着幸福路》让观众仿佛看到了叔叔阿姨年轻时的风采。最后,晚会以一首《感恩》作为结束曲,感恩生活,感恩父母,感恩朋友,倡导大家享受当下,享受生活。

杨梦歆

●8月19日,苹果园街道装备部社区青少年20余人参加了由社区居委会组织的足球比赛。参赛的两组分别是猛虎队和飞鹰队,赛场上孩子们你争我夺,奋勇争先,经过激烈的角逐,最终猛虎队获得胜利。

刘钦

快乐暑期 趣味猜谜

本报讯 八角特钢社区在暑假期间依据青少年好动脑、爱思考的特点,于8月16日组织社区青少年开展了猜谜语活动,旨在通过猜谜游戏扩大知识面、增长知识,让孩子们快乐过暑期。

谜语内容覆盖面十分广泛,涉及科普、环保、动物、地名等方面。竞猜中,社区青少年们兴趣盎然地围在谜语条周围,有独立思考的,有两人共同研究的,低年级同学还请来家长帮忙,还有小朋友带来了笔记本随时上网查询验证的。

在不到1个小时的时间里,50余位参与者就将近90%的谜语猜了出来。用正确的答案,换回了喜爱的小礼物,青少年们显得特别开心。家长王先生说:“这种猜谜游戏能够与学习知识相结合,扩充了孩子们知识面,家长也高兴。”



图为小朋友正在参与现场猜谜活动。

张积武 郝克昌

垃圾称重 分类有奖

本报讯(通讯员刘影)“这种形式非常好,能够调动大家的积极性,促进垃圾分类的开展,也有利于环境保护。”日前,苹果园街道军一社区与北京金壳虫科技有限公司开展“垃圾称重 分类有奖”活动,以有效提高居民对户内垃圾的一次分拣率,培养良好的垃圾分类习惯。

社区居委会负责人说,社区开展的“垃圾称重

分类有奖”活动,主要是社区居民在居委会领取垃圾桶的同时,还会领到一个环保存折,这是对于能够把合格的厨余垃圾主动送往专设的收集点的居民免费办理的。在工作人员检查称重后,每公斤厨余垃圾折算成人民币计入环保存折。可回收垃圾按市场价给予回收。居民可定期到专设的兑换点,使用环保存折兑换各类生活用品。

张积武 郝克昌

苹果园街道

做智慧家长 培养智慧学生

本报讯 8月17日,苹果园街道西山枫林第二社区邀请了北师大励耘实验学校教师王月,以“做智慧家长,培养智慧学生”为主题,为社区30余名家长开展了主题教育活动。

王月从德智体美四个方面延伸开来,宣传科学教育理念,协调家庭内部情感。提醒家长一定要注重对孩子教育的方式方法,培养孩子树立正确的人生观、价值观,引导孩子养成良好的学习生活习惯。她说,学校就是阵地,家长就是基础,社区就是依托。父母是孩子的第一任老师,是孩子的镜子。要让孩子在挫折中磨炼意志,通过关爱、启发来引导孩子树立正确的价值观念。

靳文静

●为了丰富社区青少年暑期活动,近期,西山枫林第二社区组织青少年进行垃圾分类培训。社区工作人员讲述了垃圾分类的意义,告诉青少年如何垃圾分类;日常生活中,应做哪些与环保有关的事情。同学们还一起宣读了保护环境倡议书。

靳文静

●近日,鲁谷社区依翠园北社区举办了“多彩暑期社区活动我参与之数字油画”活动。活动中,20位社区青少年挑选出自己喜欢的画板,在工作人员的引导下,聚精会神地画了起来。一个多小时左右,雪白的画板被穿上了五颜六色的外衣,一幅幅生动的图案活灵活现地呈现在大家面前。

范洪琳

秋季养生保健 要做到三拒绝

拒绝秋乏

告别了炎夏,迎来了天清气爽的秋天,人们感到比夏天要舒服得多了。可是,一些人会有困倦疲乏的感觉,这种现象被人们称之为秋乏。秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。

虽然经过一段时间的调整与适应,秋乏会自然而然地消除,但为了不因此影响工作和生活,最好还是采取相应的防治措施。首先,要进行适当的体育锻炼,如散步、爬山等都是很好的选择,但开始时强度不宜太大,应逐渐增加运动量,如果过度运动,将会增加身体的疲惫感,反而不利于身体恢复。其次,尽可能充足睡眠。第三,要调整饮食,饮食宜清淡,避免油腻;多吃富含维生素的食物,如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、

木耳等;多吃含钾的食物。第四,要适当多吃含咖啡因的食物。

拒绝秋燥

秋天干燥的气候,使人常感到鼻咽干燥以及发生燥咳,又因肺与大肠相表里,秋令还可出现大便燥结。此外,秋燥还可导致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落。

防止秋燥,首先要注意补充水分,每天最好喝3~4杯开水。秋季饮食应以滋阴润肺,防燥护阴为基本原则,可多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜及绿叶蔬菜以助生津防燥,少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。中老年人在秋季洗澡不宜过勤,每周洗1~2次为宜,每次不超过半小时,水温最好比体温稍高一些。不宜用碱性肥皂洗澡,应选用刺激性较小的肥皂。

秋季还应笑口常开,经常笑,不但能保养肺气,还可驱除抑郁、消除疲劳、解除胸闷、恢复体力。

拒绝秋膘

夏天天气炎热,能量消耗较大,人们普遍食欲不振,造成体内热量供给不足。到了秋天,天气转凉,饮食会不知不觉地过量,使热量的摄入大大增加。再加上宜人气候,让人睡眠充足,汗液减少。另外,为迎接寒冷冬季的到来,人体内还会积极地储存御寒的脂肪,因此,身体摄取的热量多于散发的热量。

在秋天人们稍不小心,体重就会增加,这对于本来就肥胖的人来说更是一种威胁,所以,肥胖者秋季更应该注意减肥。首先,应注意饮食的调节,多吃一些低热量的减肥食品,如赤小豆、萝卜、薏米、海带、蘑菇等。其次,在秋季还应注意提高热量的消耗,有计划地增加活动。秋高气爽,正是外出旅游的大好时节,既可游山玩水,使心情舒畅,又能增加活动量,达到减肥的目的。

秋季:7个养生的最佳时间段

近年来,随着生活质量的提高,人们对于自己的身体越来越重视,所以养生就成为了大家每天必做的事情,那么在秋季该如何养生呢?这里就给大家推荐7个养生的最佳时间,可以让你事半功倍。

饮茶最佳时间:用餐1小时后

饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。如果饭后马上饮热茶,是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐,干扰人体对铁的吸收。

喝牛奶最佳时间:晚上睡觉之前

喝牛奶的最佳时间是晚上睡觉之前。因牛奶含有丰富的钙,睡前饮用对于中老年人可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时,牛奶有催眠作用。

吃水果最佳时间:饭前1小时

吃水果养生的最佳时间是饭前1小时。因水果属生食,吃生食后再进熟食,体内就不会产生白细胞增多等反应。

饮酒最佳时间:中午12时至晚8时

饮酒养生的最佳时间是中午12

时至晚8时。而上午饮酒危害最大。

化妆最佳时间:晚上临睡前

化妆养生的最佳时间是晚上临睡前。因人入睡后,皮肤毛孔全部放开,化妆品所含的养分最易被皮肤吸收。

晒太阳最佳时间:上午8至10时和下午4至7时

晒太阳养生的最佳时间是上午8至10时和下午4至7时。此时日光以有益的紫外线A光束为主,可使人体内产生维生素D,从而增强人体免疫力,防止骨质疏松。

体育锻炼最佳时间:傍晚

体育锻炼养生的最佳时间是傍晚。傍晚运动可使体内化解血栓的能力增加39%。

专家提醒:往年立秋后,临床上咳嗽、上呼吸道感染、腹泻、胃肠炎等病例较多见。主要原因是秋季经常出现气温突变,冷热不均,人体新陈代谢受到抑制,不能及时适应变化,因此人们应当提早准备、预防为主,结合食疗保健,真正做一位身体健康的养生达人。

康健

生活提示

北方工业大学2013年学历继续教育招生信息

2013年在京招生专业基本信息(按实际报名人数比例确定招生计划)

Table with columns: 招生专业, 科类, 学费/年, 层次, 学习形式, 修业年限, 授课地点. Rows include Accounting, Business Management, Computer Science, etc.

欢迎广大石景山区成人考生报考北方工业大学

详细咨询,请登录我校招生信息发布网站(学校主页/招生就业/学历继续教育招生,或:jjxx.ncut.edu.cn/招生信息),或直接联系我们:88803284, 88803966, 88803282。

2013年成人高考 报名通知

报名时间: 即日起——8月29日

报名地点: 石景山区业余大学1号楼 102室

地址: 石景山区八角北路51号

石景山区业余大学 www.sjsyd.com.cn

2013年 热招专业

建筑工程管理

工商企业管理

幼儿艺术教育

13个专业

68821102