

京源学校新学年第二期翱翔特别论坛

学生希望“像科学家一样思考”

本报讯(通讯员徐继伟)日前,京源学校在报告厅举办了新学年第二期翱翔特别论坛:像科学家一样思考。

本次论坛是京源学校第23期翱翔特别论坛,以唤醒师生对自然的关注,培养学生的科研和探究意识,提高学生观察、探究等综合实践能力。参与论坛演讲的同学,在假期均参加了由中科院组织策划开展的长白山社会实践活动。

论坛上,来自高中部的15名学生进行了论坛演讲。他们分别从长白山的地质状况、动植物研究和保护、生态平衡等角度进行了探

究。有的同学从化学角度分析火山岩成分,揭示其不同色彩的成因;有的把“碳化木”和“炭化木”进行对比,揭示了大自然的神奇和仿生学的重要;有的同学被饥肠辘辘的放生狐狸吸引,进而发现了“放生”引起的动物死亡、外来物种入侵、传播疾病等多种危害;有的同学看到森林中看似无用的“倒木”在保持生态平衡上的重要意义。

此次论坛也吸引了来自中央民族大学附属中学的几位同学前来参加,崔钊铭同学和大家分享了他对长白山公路动物致死现状的调查研究,他认为动物致死的原因

主要是车流量和车速,提出了“设计一种新型的森林公路”的想法,并对建设的可行性进行周密论证。

与会领导和嘉宾高度评价了学生的演讲。中国科学院科技部部长王虎纹说,同学们的演讲论证严密,富有创新性,表达也非常流畅,富有感情,展现了新时期中学生创新实践能力。此次论坛让同学们认识到了科学探究的重要性,大家纷纷表示要“像科学家一样思考”。中科院科技部、国家地震局地质研究所、区教委、区科技馆、京源学校相关负责人和京源学校高中生近240人参加了活动。

社区巡防员 学校保安全

本报讯(通讯员栗莎)暑假刚刚过去,孩子们又投入到新学期的学习中。为了给孩子们的成长和学习提供一个平安和谐的校园环境,日前,八宝山街道三山园社区居委会接到上级加强校园周边治安指示后,根据实际情况,联合八宝山派出所组成巡逻队伍,在辖区内小学、幼儿园开展巡逻工作,

确保青少年学生在平安和谐的社区环境中上学、放学。

工作人员介绍说,自9月9日早上开始,每逢上下学高峰,三山园社区都会派出工作人员轮流来到同文中学门前,为维持校外秩序展开工作。巡逻队伍协助学校值班老师、保安人员维护校门口秩序,指挥车辆慢行,疏导学生有秩

序进出。

居委负责人说,校园安全直接关系到青少年学生能否安全、健康地成长,同时也关系到千千万万个家庭的幸福安宁和社会稳定。校园平安工作的有序开展,向居民群众传达了平安校园的重要性,促使更多居民群众积极参与平安创建工作。

宝宝饮食中应注意的几点

作为家长,都希望让宝宝摄入更多的营养,有的家长看着孩子不会吃,简直操碎了心,就连在外面玩也要追着赶着的多喂孩子几口,其实,有的孩子已经营养过剩了。那么,宝宝饮食中应注意哪些营养过量呢?

※ 盐过多

很多宝宝对淡奶味的食物和没有味道的食物都不会太感兴趣,反而喜欢吃一些重口味的食物。虽然能一定程度上刺激宝宝的胃口,让他多吃饭,但是很容易伤害到还未完全发育成熟的胃。食盐的主要成分是氯化钠,氯和钠经代谢后会经过肾脏以尿液的形式排出,食盐太多容易增加高血压的风险。

值得注意的是,不管宝宝有多偏食,胃口有多不好,家长都不应该将就孩子,反而应该坚持让孩子吃清淡少盐的食物。

※ 蛋白质过多

牛奶中含有丰富的蛋白质,但牛奶并不是喝得越多越好,因为蛋白质在人体内经过复杂的消化代谢之后会产生氮,氮是通过肾脏来排出体外的,但肾脏的排氮量是有一定限度的,如果生成的氮太多的话会给肾脏造成严重的负担。假如没有摄入足量的水,还可能会出现高蛋白血症,从而出现嗜睡、少尿、惊厥甚至昏迷等症状,正确的

做法是喂奶之后要补充充分的水。

※ 碳水化合物过多

有的小宝宝胖乎乎的,很是可爱,但是妈妈一定要注意宝宝的这种胖是否是虚胖,尤其是喜欢吃甜食宝宝的宝宝更应该注意,这是因为碳水化合物和糖类的摄入如果过多会转化为脂肪贮存在体内,宝宝虚胖容易发生心血管疾病,而且容易造成抵抗力和免疫力低下。

※ 维生素过多

很多妈妈都会认为维生素吃得越多越好,其实是错误的,尤其是维生素A、D,摄入过多的话容易出现中毒症状。维生素A每日口服量不得超过2000~4000IU,超过这个限度以后会出现食欲不振、皮肤发痒、易激动、毛发脱落等症状。维生素D每日口服量不能超过400~800IU,维生素D中毒以后则表现为无力、胃纳差、恶心呕吐、腹泻,甚至肾损害和血管钙化。为了不让孩子出现营养过剩的现象,除了要均衡营养之外,还要帮助孩子进行体能锻炼。

温馨提示:有关宝宝饮食中应注意的营养过量问题,希望家长朋友们引起重视,并好好检查一下自己的烹饪方法和喂养方式是否正确,宝宝的健康并非以偏高偏胖为宜,总之,过犹不及,应该让孩子合理膳食,适当锻炼。 **康健**

糖尿病管理的五架马车——运动篇

目前医学模式下的糖尿病综合治疗主要包括以下五个方面:饮食、运动、药物、自我检测和患者教育,统称为糖尿病管理的五架马车。上一期,已经介绍了如何通过良好的饮食控制来达到治疗的目标,今天说说如何通过运动来控制血糖。

1. 糖尿病需要运动治疗

“糖尿病患者需要运动治疗”,“管住嘴,迈开腿”这一治疗理念早就有学者提出。有些患者却觉得运动当然好,但不运动也没什么。我们现在就需要改变这种观念,真正重视起运动。因为作为一名患者如果不坚持运动,会导致肥胖加重,血脂升高,患冠心病的风险增加。同时由于运动会降低胰岛素抵抗,因此与运动的患者相比,不运动的人可能需要吃更多的降糖药或打更多剂量的胰岛素。另外,最重要的一点就是不运动可能使血糖控制不好,增加并发症的发生。

2. 坚持运动获益多多

坚持运动,可获得以下益处:

(1)可适当减少胰岛素或口服药的需要量,改善血脂,促进体重减轻,增加胰岛素敏感性,平稳控制血糖;(2)运动可以让你拥有更充沛的精力,放松心情,使你更愉快,对自己的身体更自信;(3)和别的糖尿病患者一起运动,可以结交更多志同道合的病友,互相督促,这对治疗有事半功倍的效果;(4)最关键的就是运动能够帮助降低血糖;(5)运动还可减少脂肪,增加胰岛素敏感性。

3. 运动禁忌

但需要注意的是,如果您有以下症状和体征:血糖>14mmol/L时或血中酮体增高;合并各种急性感染;有明显酮症或酮症酸中毒;血糖控制不佳,波动明显;伴有心功能不全、心律失常且活动后加重;伴有严重糖尿病肾、足及眼底病变;新近发生血栓。则应先治疗疾病,待身体情况好转后再进行运动。

4. 选择合适的运动

在运动方式的选择上,建议大家选择中低强度的有氧运动。有氧

运动指的是有一定节奏,运动后心跳不过快,呼吸平缓的一般性运动,如慢跑等。较年轻、身体情况较好的患者可选择强度中等的运动,老年人或有心血管并发症等身体情况不良的患者可选择较低强度的运动。

5. 合理选择运动时间和频率

在选择好适合自己的运动后也要注意运动时间的合理选择:运动开始的时间应从吃第一口饭算起,在饭后1小时左右开始,因为此时血糖较高,运动时不易发生低血糖;运动时间应相对固定,如每次都是在晚餐后做运动或是在早餐后做运动,这样利于血糖的长期稳定控制;每次运动应持续20~30分钟为宜。同时应该切记的是不要空腹运动,由于糖尿病患者身体对血糖的调节能力降低,因此空腹运动很容易导致血糖过低而发生低血糖。

运动频率应保持每周至少150分钟,分5天进行。同时,对于年轻身体较好的患者还可以每周进行2

次肌肉运动,如举重训练,训练时阻力为轻度或中度。

若在运动过程中出现乏力、头晕、心慌、胸闷、憋气、出汗,以及腿痛等不适,应立即停止运动,原地休息。若休息后仍不能缓解,应及时到附近医院就诊。

6. 针对患有几种并发症的患者提一些运动建议

6.1对于合并心血管病变的患者,应先评估;可用心电图、运动心电图、运动核医学心脏扫描做事先评估,以评估运动引发的缺血反应,缺血的阈值,运动引发心律不整的机会,及左心室的收缩功能。

禁忌:为避免运动引起高血压发病,应限制强度(以预防长时间收缩压>180mmHg),避免举重、闭气用力或用上半身及上肢运动。

建议:以周期性下肢运动,如散步、慢跑及骑自行车为主。

6.2罹患周边神经病变者,因足部疼痛、触觉及平衡感觉受损,造成保护足部的感觉缺失,使足部特别容易受到伤害。

禁忌:负重、过度伸展的运动,易导致软组织及关节损伤。重复性运动也可能会造成足部溃疡。慢

跑、跑步机、长时间的走路、上楼梯等运动都有可能造成足部损伤加大。

建议:每日做活动关节的运动。为避免关节压力,游泳及脚踏车是好的选择。平衡感若未消失,可进行一些游泳、骑车、划船运动。运动前后尤其要注意检查足部是否有损伤或起水泡。

6.3对于罹患增殖性视网膜病变的患者,用力的活动和过高的血压均可能导致玻璃体出血或视网膜剥离,从而造成失明。

禁忌:有阻力的运动如举重、潜水等;头部低于腰的动作(血压易上升);使心跳加速致收缩压超过180mmHg的运动。

建议:最低强度的有氧运动如散步、太极等。

6.4对合并有肾脏病变或有蛋白尿的患者,由于运动能力减弱(肺功能及氧化能力变差),而易自我限制其运动。对此类患者不鼓励从事高强度或费力的运动。建议从低强度的有氧运动开始慢慢逐渐加强,或是以间歇性的运动开始,如快走、游泳、骑自行车等。

区疾控中心供稿

“见证多彩人生—科学用眼”启动仪式暨北京景山学校远洋分校协作体成立

9月16日下午,由北京市教委牵头,中国中医科学院眼科医院与北京景山学校远洋分校合作“见证多彩人生——科学用眼”活动启动仪式暨北京景山学校远洋分校协作体成立仪式在景山学校远洋分校顺利举行。北京市教育科学院党委副书记甘北林、北京青少年科技创新学院主任张毅、中国中医科学院眼科医院院长范吉平参加了此次仪式并且签订了北京景山学校远洋分校协作体合作意向书。

近视已成为全球性的社会问题,而亚洲被公认为是近视眼患病率最高的地区。随着社会资源的日益丰富,尤其是电脑等视频终端的

广泛普及,青少年近视的发病率逐年增多。青少年近视防治已经成为家长、学校、医院,以及整个社会关注的热点问题。

中国中医科学院眼科医院一直以高度的社会责任感关注青少年近视防治工作。医院在近几年与中小学开展健康用眼宣教等活动中,意识到中小学生在近视防控中起到相当重要的作用。提高学生自身对近视基础知识的认识,发挥学生主观能动性,不仅能更好地控制近视的发病率及学生近视度数的加深,还能激发学生关于近视防控科学的创新能力,丰富学校引导学生近视防控的课程及活动。因此,以近视为切入点,引导学生进行

关于健康用眼方面的建言行动,具有十分重要的意义。

今年上半年,眼科医院与北京市青少年科技创新学院的老师们反复探讨研究,最后制定了“科学用眼建言行动在中小學生中推广的模式探索”的项目内容。在此创新人才培养项目中,我们将与学校相关教师团队面对面研讨,经过与学校的交流和教师的资源合作,在学校老师及眼科专业人员的指导下,拓展学生对眼部知识的深入了解,使同学们更好地运用科技资源、理解科学护眼知识、培养创新意识和合作能力,将创新科技和健康用眼相结合。

景山学校远洋分校是一所毗邻我院的石景山区教育示范校。按照项目计划,我院专家及相关工作人员与景山学校的老师多次沟通,为项目开展进行了充分的准备;暑期开始前为学生进行了健康用眼的倡议,学生在暑期创作了很多科学用眼的漫画、短文、模型等,为项目的顺利进行打下了坚实的基础。

在启动仪式上景山学校远洋分校的学生代表宣读了爱眼建言,在接下来的几个月里,他们将通过学习实践、参观、动手参与等过程进一步的丰富爱眼护眼知识,在发展个性、科技创新的道路上走出属于自己的一步。