

京源学校

聆听师长奋斗经历 京源学子追求“自主成长”

本报讯(通讯员徐继伟)近日,京源学校副校长孙清亚在多功能厅为高一、高二学生作了题为“成长是自己的事——与高“同学共勉”的讲座。师生共230余人参加了活动。

孙清亚用故事加照片的形式向大家分享了他从小学到大学再到工作的成长经历:在艰苦的学习和成长环境中,他体悟到了“给自己一个自信的理由”、“让刻苦学习成为习惯”、“自己站得稳才能立得住”的重要性,认识到要在自信、自觉、自主、自强、自立、自尊中,长“身体、力量、智慧、勇气、信念”,然后才能“成才、成人、成功”。

讲座中,孙清亚还列举了每天花5、6个小时制作“航模”获得世界锦标赛银牌的尹婷,通过翱翔计划研究课题在北大自主招生中脱颖而出的沈光前和“读书无数、与法论提升”获得2012年石景山区高考状元的刘睿祺等京源优秀毕业生的成功案例,告诉同学们快速成长的关键是通过“自我控制”进行“自主超前”学习,进而提出了以“静”为核心,以“抓时间”、“守纪律”、“护环境”为要点的《京源学校自主学习的12条公约》,希望同学们能在自习课中遵守,并结成共同的“愿景、境况、行动”为基础的“学习共同体”,一起学习,共同进步。

石景山区第十届残疾人运动会举行

600余位残疾朋友参与角逐

本报讯(记者张立臣 通讯员刘会生 王子楠)10月13日上午,石景山区第十届残疾人运动会在北京九中拉开帷幕,全区9个街道(鲁谷社区)近600名残疾朋友参加比赛。

本届比赛既是我区4年一次的残疾人大型综合赛事,也是备战2014年北京市第九届残运会的一项重要内容。此次运动会共设乒乓球、飞镖、羽毛球、田径四大类64个小项目的比赛。本届比赛将竞技体育与群众体育项目相结合,在突出“超越 融合 共享”中让广大残疾人朋友参与到社会文化体育当中,用竞技的方式激发残疾人参与体育健身的热情,促进地区文化发展。

开幕式上,在国旗和残联会标的引领下,全区9个街道(鲁谷社区)和区残联代表队组成的方阵依次入场,展示了残疾人自强不息的拼搏精神。在接下来表演的《回春操》、太极柔力球《微笑北京》、手语舞蹈《我和你》、《轮椅太极扇》等团体操表演中更是让在场的观众感受到残缺之美,感受到残疾人的美好向往和对中国梦的畅想。

京源主题校会“向消防英雄致敬,常敲安全警钟”

本报讯(通讯员徐继伟)10月14日下午,京源学校中学部全体师生共1200余人在操场举行了“向消防英雄致敬,常敲安全警钟”主题校会。活动邀请在喜隆多商场火灾中因公牺牲的刘洪坤、刘洪魁两位烈士的战友孟成(区消防支队银河中队副队长)参加。

活动中,孟成介绍了两位英雄



的生平和在救火现场的英勇事迹。他说,在火灾面前,战友不顾生命危险,多次深入火场内部侦查,带领攻坚组内攻灭火,后因火势迅速蔓延造成建筑物坍塌而不幸壮烈牺牲。两位英雄公而忘私的精神让师生们深为感动。

京源学校校长白宏宽代表学校将两万元慰问金郑重地交到烈

士战友手中,以表达全校师生的一点心意。白宏宽希望全校师生能够以这次火灾为鉴,提高自己的安全防范意识,认真学习安全知识,爱护学校内的安全设施,用长久的安全来慰藉两位消防英雄的英灵;学生代表号召同学们学习两位英雄的献身精神,努力提高自己的防火防灾能力。

喜迎重阳节“新法”新保障

本报讯 为进一步提升辖区老年人法律意识,增强辖区老年人用法律维护自身合法权益的能力,金顶街司法所于10月10日,为社区老年人举办了迎重阳节《老年人权益保障法》维权知识讲座,为老年人送去了一份节日的献礼。

讲座中,司法所工作人员以2013年7月1日新实施的《老年人权益保障法》为依托,以老年人自我维权为重点,特别是围绕新修订的《老年人保障法》中的社会优待、宜居环境和参与社会发展等新增内容为社区老年人进行详细讲解。讲座包括老年人所关心的家庭赡养、社会保障、婚姻居住自由、遗产处置几方面内容,结合生活中的实际情况和真实案例与居民互动,并为社区老年居民解答了子女赡养、财产分配、遗产继承、财产公证等热点问题。

工作人员说,作为一个人口大国,也是世界上老年人口最多的国家,如何安置好老年人,保障他们的合法权益,让他们能够安度晚年是一项艰巨的任务。此次活动获得了社区老年群众的一致好评。王珊

九中田径队再创佳绩

本报讯(通讯员杜江)在近日举办的北京市中学生运动会和北京市传统校运动会中,北京九中校田径队佳绩频传,共获得5金、3银、3铜的好成绩。

九中负责人说,参加比赛的刘紫萱同学在初中女子跳高比赛中,以1.72米的成绩,打破1.71米的北京市传统校运动会纪录。

糖尿病管理五架马车之监测篇

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,被称为糖尿病管理的五架马车。上三期文章,我们已经介绍了如何通过良好的饮食控制、运动和药物治疗来达到控制血糖的目标,今天我们介绍一下如何通过监测来控制血糖。

血糖水平的控制是糖尿病最重要的治疗手段。而血糖监测能够及时发现病情变化和治疗效果;利于及时调整治疗方案,有效地延缓并发症的发生发展;并能增强患者战胜疾病的信心。所以有必要定期监测血糖水平。

那血糖控制到多少才合适呢?理想的空腹血糖值应在4.4~6.1mmol/L,非空腹血糖在4.4~

8.0mmol/L,糖化血红蛋白在6.5%以下。下面这句顺口溜可以帮助大家记忆:空腹血糖莫过七,餐后血糖莫过十,糖化蛋白三月查,切记不要超过七。

血糖监测的频率根据血糖控制情况不同有所不同:当血糖未达标时,需至少每周正规测一天7次血糖(即三餐前+三餐后2小时+睡觉前的血糖);口服降糖药治疗,血糖已达标,生活有规律,无特殊情况的患者,每2周测一天7次血糖;胰岛素治疗,血糖已达标,生活有规律,无特殊情况的患者,每1~2周测一天7次血糖。

对于不能一天测7次血糖的患者,建议在一周的7天内每天在不同的时间点测一次血糖。这样过了一周后就有一份7点血糖的监测

表。

不同情况的患者也应在监测整体血糖的同时重点关注不同时间点的血糖,比如:餐前血糖检测:当血糖水平很高时,空腹血糖水平是首先要关注的,有低血糖风险者(老年人,血糖控制较好者)也应测定餐前血糖;餐后2小时血糖监测:适用于空腹血糖已获良好控制但仍不能达到治疗目标者,餐后血糖应该从吃第一口饭时开始计算。

睡前血糖监测:适用于注射胰岛素的患者,特别是注射中长效胰岛素的患者(晚上10点左右);夜间血糖监测:适用于胰岛素治疗已接近治疗目标而空腹血糖仍高或经常发生夜间低血糖时,应监测凌晨3点左右的血糖。

在感到出现低血糖症状或者有可能出现低血糖时也应及时检测血糖。

如剧烈运动前宜监测血糖,尤其是运动后,应增加监测血糖的频率,以预防低血糖。当尝试新的饮食、不能规律进餐、情绪波动、自我感觉不适等情况,均需要进行自我血糖监测。

除了每天7点的即时血糖之外,糖化血红蛋白也是一项重要的血糖监测指标。糖化血红蛋白的英文为HbA1c,是人体血液中红细胞内的血红蛋白与血糖结合的产物。血糖和血红蛋白的结合生成糖化血红蛋白是不可逆反应,并与血糖浓度成正比,且保持120天左右,所以可以观测到120天之前的血糖浓度。它的优点是可以反映三个月平均血糖水平,是评价患者血糖控制情况的金指标。但由于它反映的是血糖的平均水平,因此对于每一天的具体变化并不能反映,也不能观察到低血糖的发生情况。控制标准是:理想<6.5%;一般水平为6.5%~

7.5%;较差水平为>7.5%

除了血糖之外,您还需要关注的监测项目有:血压、血脂、体重、腰围及并发症筛查项目等

而在日常生活中,糖尿病患者应该做到“四个点”。多懂点儿:积极参加糖尿病教育活动;勤动点儿:加强体育锻炼,避免超重或肥胖;少吃点儿:避免摄入过多热量,多吃粗粮和青菜,少喝酒,不吸烟;放松点儿:保持一颗平常心,客观认真地认识治疗糖尿病,避免情绪波动过大。

区疾控中心供稿



Advertisement for Aimayu Home Shopping Center 3rd Anniversary. Features include: '下单送红包' (Order and receive red envelope), '会员积分换大礼' (Member points exchange for big gifts), and '您购物 我买单' (You shop, I pay). Dates: 2013.9.30-10.20. Contact: 88785688, 88785578. Address: 石景山区双峪路35号.