

“西山红叶好，霜重色愈浓”

八大处再现“深秋红叶”美景



本报讯(通讯员李俐)“西山红叶好，霜重色愈浓”，霜降过后，八大处公园进入赏红叶最佳观赏期，八大处十二景之一的“深秋红叶”美景再现。

据八大处园艺负责人介绍，八大处红叶变色率已达80%，从目前看，只要没有大风天气，八大处赏红叶可持续到11月下旬。来八大处赏红叶可根据自己的爱好选择不同方式观赏。

沿山路登山赏红叶，是最佳观赏方式。10万余株有色树木被种植于道路两边的山野之中，来八大处看红叶，沿山路登高观赏既可以与红叶零距离接触，也可登高远望一览万山红遍的壮美景观。登山赏红叶最佳观赏地：其一就是去往八处证果寺的路上，这里是红叶树种最丰富、数量最集中的观赏区。看着身边那虽然不高但却红得最艳的火炬树、静静立在道路两旁的元宝枫和

黄栌树，还有那些落在地上还没来得及清扫的树叶，令人无比沉醉。其二是在中华精印谷前行100米的道路两侧。近几年，公园在此处补种了数百株黄栌，使这里成为了红叶大道。其三就是七处索道上站南侧的一片山坡。站在这里往前看，清一色的黄栌树，红得尤为好看。往山下看，红色、绿色层林尽染，每一种颜色都在展现着秋的生机。

乘缆车、滑“旱地雪橇”是另一种观赏方式。除了沿山路登山观赏外，游客还可以乘坐缆车眺望观赏。封闭式缆车全长1050多米，依山势有起有落，最大落差240米。坐在缆车上，人们可以尽览整个西山地区的红叶景色，同时也可以远眺北京城的主要建筑。另外，游客还可以乘滑道在红叶间飞速穿行。被称为旱地雪橇的富斯特索滑道全长1700米，其中有近千米滑道从红叶区经过。驾驶滑车顺山势呼啸而下，游客可以体会与红叶擦肩而过的感觉。胆子大的游客，也可乘坐勇敢者溜索，游客将在数秒钟内飞跃270多米宽的深谷。在飞驰时，一簇簇红叶就从游客脚下掠过。



剪纸培训班拉开帷幕 区妇联多种形式丰富巧娘培训



本报讯(通讯员冯玉晶)10月24日，首期石景山区巧娘剪纸培训班开班仪式在区妇女儿童活动中心举行。此次剪纸培训共计六期，共培训巧娘120人。

走进培训教室，欢声笑语充满了整个课堂，“老师，为什么我剪出来的花总是不生动”，“你看我这么剪蝴蝶的翅膀对不对”，“老师，这个喜字这里怎么剪才能不分开”……在这个不大的培训教室里，巧娘们的学习兴趣十分高涨。绘制精美的图案、栩栩如生的造型，都让她们对剪纸艺术产生浓厚的兴趣。在剪纸老师的精心指导下，巧娘姐妹们学习了各种各样的剪纸技术。

石景山区巧娘发展促进会自成立以来，为了提高巧娘技能，拓宽眼界，提高审美情趣，曾多次为巧娘开展形式多样的培训。培训形式包括：京绣、博绣、串珠、编织、丝网花等。培训期数达到近百期，参加培训人员400人次。

今后，该促进会将继续对广大巧娘开展多种形式的培训，进一步整合资源，建立妇女创业就业培训工作的长效机制，使妇女创业就业培训工作更具系统性、广泛性。



市科协调研我区科教工作

打造区域特色科技教育活动品牌

本报讯(通讯员王姝 刘春霖)近日，市科协副主席周立军一行到我区金顶街第二小学调研青少年科技教育工作。调研人员首先参观了学校新建的特色教室(如：天文、航空、书法等专业教室)。随后，区教工委书记叶向红介绍了我区在课内外结合推进科技教育、打造区域特色科技教育活动品牌、形成系统科普资源网络等六方面的探索情况，并提出加强市区统筹推进科技教育力度、加强专职科技教师培训、加大科技教育投入等建议。金顶街第二小学校长陈凤云介绍了该校以科技活动为载体、促进学生全面发展的情况。



周立军在详细了解学校科技课程设置、科技教师培养等情况后表示，科技教育不光

是教育部门的分内工作，也是科协工作的任务和科普工作的重要内容。科协正策划推出科普活动进校园，充分发挥科协专家荟萃、科普资源丰富的优势，丰富学生的课外科普活动，填补减负后青少年学生的空白时间，给学生以科学的启蒙，从小培养学生对科学的兴趣，带动学校科技活动开展，推动科技教育进步。同时将借鉴美国等发达国家在科技教师培训上的经验，探索开展基础性的教师培训和提高性的项目培训，提高科技教师的能力和水平。



区志办全力投入志书初稿修改工作

本报讯(通讯员胡海川 杜京珊)《北京市石景山区志》初稿通过初审后，区志办集中力量全员投入，开展了志稿修改和完善工作。

细致梳理初审意见。8月中旬至9月中旬，每个编辑在认真通读区志的基础上，依据初审意见，借鉴其他省市志编写经验，对初稿存在的问题进行了统一的汇总和梳理，主要包括评审组对各编、章、节、目的具体意见，各承编单位的反馈意见，每编中需要补充的相关资料，各编章之间内容交叉重复问题。认真整理志书初稿。9月中旬至10月上旬，召开主编会和编辑部全体人员会10余次，研

究编目设定和志稿修改工作。一是对各编章进行调整，如：将第十二编题目由“高新技术产业”调整为高科技园区，对第二十四编教育编中民办教育、教育条件、社区教育3章作调整。二是对交叉重复的内容进行分解，梳理各章内容，使志书编撰符合横分门类，竖写事实的要求。通过调整，减少了章节，消除了重复内容，精简了文字。有针对性补充志书资料。各承编单位积极配合，补充志书缺失资料。如：司法编对案件简介内容进行了补充，体育编对彩票公益金使用情况进行了资料补充等。



鼻炎病因 对症治疗才是根本

鼻腔作为人体肺部“空调”和“过滤器”，在防止病菌进入人体中起着非常重要的作用。而鼻子清洁却往往被人们所忽视。干燥的天气很容易在鼻腔黏膜和鼻纤毛上沉积大量污垢和细菌，使鼻子又脏又干，极易引发鼻炎、鼻窦炎等炎症和过敏性疾病，并且使感冒、哮喘、肺炎等流行性疾病病菌得以顺利侵入人体。

鼻窦炎，鼻窦炎会造成记忆力下降、精神萎靡不振，并对视神经、听神经容易产生破坏，特别是儿童尚处在生长发育期，是炎症最易侵犯的对象，危害性较大，应及时治疗。

专病专治 鼻炎感冒要分清

如何判断是感冒还是患了鼻炎呢？北京长庚医院耳鼻喉专家介绍，过敏性鼻炎与感冒是有明显区别的，感冒多是在着凉等原因后病毒、细菌入侵机体而导致的，具体表现为鼻塞、流涕，严重者伴有发热、咳嗽、肌肉酸痛、周身乏力等。感冒为自限性疾病，注意休息，多喝水，7—10天就可自愈。过敏性鼻炎是因接触尘螨、花粉、霉菌等过敏原引起的。患者在遇到过敏原，甚至冷空气或烟味等刺激时就会鼻子痒，打喷嚏，过敏性鼻炎患者有的会连打十几个、几十个喷嚏，随后流清水样鼻涕。有的人伴有鼻塞、头痛，但不会有全身症状。

对症治疗 切忌乱投医

过去，治鼻炎传统的手术方法创伤大、痛苦大，疗效常常不明显，易反复发作，令患者痛苦大，因此很多患者对去医院检查、治疗产生恐惧，直接导致很多患者在日常生活里，一出现鼻塞症状就上药房买支滴鼻药水来滴鼻。有些人用药后，鼻子通气会暂时好转，但隔不多久，依然如故，甚至塞得更加厉害，鼻涕也流得更多。这时患者往往以增加滴药的量及次数来维持效果，结果鼻塞反而长期不愈，滴鼻药难以离身。最后到医院检查后得知，患上药物性鼻炎了。

如果鼻涕黏稠，成黄绿色或有伴头痛，前额、眼下眶胀痛，九成患者可确诊

为了预防药物性鼻炎，一定要专病专治，鼻塞先得查找原因。像过敏性鼻炎，鼻窦炎、鼻中隔偏曲、鼻腔肿瘤堵塞、鼻甲肥大、鼻息肉等鼻病不是只用药物就可以解决的，一定要到正规的医院检查，对症治疗才是好方法。健康咨询热线：010-68869751

各抒己见

新形势下领导干部要拒做“太平官”

市委书记郭金龙在10月24日召开的全市组织工作会上强调，要严格干部管理，让每一个干部都要牢记不能当太平官的思想，他指出，当干部必须付出更多的辛劳、接受更严格的约束。

拒做“太平官”，首先要树立责任意识。古语云：“为官避事平生耻”。领导干部为官一方，就要敢于承担责任、勇于承担责任、善于承担责任，而不是推诿扯皮，推卸责任。要敢于担当，敢于批评，敢于同不良现象作斗争。我们可以看到：政府负责任，人民拥护；干部负责任，人民信赖。因此，领导干部要做到“任劳动者任怨、任任职者任责”，在其位、谋其政、尽其责。

拒做“太平官”，要大兴真抓实干之风。真抓实干贵在真抓，重在实干。领导干部作为一地父母官，就要千方百计为百姓谋福祉，让群众最大限度地享受改革的红利。真

抓实干就是想问题、办事情、干工作要实打实、真对真；要深入基层，倾听群众呼声，反映群众意愿；要时时刻刻想干事，事事处处找事干；要绞尽脑汁想办法，用心用力、攻坚克难；要扑下身子，善始善终、义无反顾；要有立身当“伞”为群众遮风挡雨，俯身为“牛”为群众排忧解难的劲头。

拒做“太平官”，要勇于接受监督。能不能做到“自觉接受监督，带头开展监督”，是衡量一名领导干部政治上、思想上是否真正合格的重要标准。党员干部要不怕丢面子，要有广阔的胸襟和气度，勇于接受监督、主动争取监督、真诚欢迎监督。要把组织的监督视为对自己的关爱，把群众监督视为对自己信任。本着“闻过则喜，从善如流”的态度，既听得进正面建议，又听得进反面忠告，同时，要对自身存在问题进行积极健康的思想斗争。运行

北京长庚医院健康教育知识普及 咨询热线：010-68869751