

校长工作室成员交流读书心得

本报讯(通讯员徐继伟)近日,白宏宽校长工作室成员在京源学校举行了第5次工作会,6位工作室成员就各自的读书心得进行了深入的交流。

会上,京源学校校长白宏宽与大家交流了《论语》阅读心得。交流中,大家就精选书中20余条有关教育的名言,如“学而不思则罔,思而不学则殆”、“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”、“不愤不启,不悱不发”等,结合当前教育实践进行了探讨,深入挖掘古人的教育智慧。另外,工作室的其他成员还向大家推介了《教育的理想和信念》、《新学校十讲》、《教育的视野》等观点犀利、对教育和学校管理实践进行了理性思考的佳作。

随后,工作室成员还就十八届三中全会中有关教育的内容进行探讨,如分析了北京市有关中考科目、分值的变化背后

透露出的对人文精神的培养和优秀传统文化的继承的重视,增加普通初中校学生进入优质高中校的比例和推动教师校际流转等对促进教育资源均衡发展和教育公平的积极意义等内容进行讨论。

学校负责人说,经过读书交流和政策研讨,校长们在教育理念和政策解读等方面得到了沟通、统一、拓展和深入,这让大家都感觉收获颇多。

冬季养生 谨记四个进补禁忌

冬季是一个最适宜进补的季节,在冬季,有的人尤其钟爱食用狗肉来进补,其实这并不适合所有的人。因此,冬季进补要有讲究,要谨记进补的四大禁忌。

一、忌无病进补

无病进补,既增加开支,又会伤害身体,如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖,另外,补药也不能多多益善,任何补药服用过量都有害。

二、忌盲目食狗肉

一些体质虚弱和患有有关节炎等病的人,在严冬季节,多吃些狗肉是有好处的。但不宜盲目食狗肉,以免食用狂犬肉,染上狂犬病。吃狗肉后不要喝茶,这是因为茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合,会生成一种物质,这种物质具有一定的收敛作用,可使肠蠕动减弱,大便里的水分减少。因此,大便中的有毒物质和致癌物质,就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收。

三、忌慕名进补

鸡汤不是所有的人都能喝的,鸡汤(包括炖鸡汤和用药材熬的鸡汤)营养丰富,鸡汤所含的营养物质是从鸡油、鸡皮、鸡肉和鸡骨溶解出的少量水溶性小分子,其蛋白质仅为鸡肉的7%左右,而汤里的鸡油大都属于饱和脂肪酸。以下几种病人就不宜喝鸡汤:

胃酸过多者不宜喝鸡汤,因为鸡汤有刺激胃酸分泌的作用,有胃溃疡、胃酸过多或胃出血的病人,一般不宜喝鸡汤。

肾功能不全者不宜喝鸡汤,因为鸡汤内含有小分子蛋白质,患有急性肾炎、急慢性肾功能不全或尿毒症的患者,由于其肝肾对蛋白质分解物不能及时处理,喝多了鸡汤会引起高氮质血症,加重病情。

四、忌虚实不分

专家认为,进补主要作用是“补虚益损”,而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种,各有不同的补法。

※ 气虚症。常见症候有精神倦怠、语音低微、易出虚汗、舌淡苔白、脉虚无力等。气虚当益气,此症可选用人参蜂王浆、补中益气丸、西洋参、黄芪、党参、山药等。

※ 血虚症。血虚当补血,此症可选用补血露、归脾丸、当归、阿胶、龙眼肉等。

※ 阴虚症。常见症候潮热盗汗、五心灼热、口燥咽干、干咳少痰、眼目干涩、舌红少苔等。阴虚当滋阴,此症可选用大补阴丸、参杞蜂王浆、六味地黄丸、银耳、鳖甲、麦冬、沙参、黑芝麻等药物。

※ 阳虚症。常见症候有面色苍白、四肢不温、纳少便溏、舌淡嫩等。阳虚当壮阳,此症可选用金匮肾气丸、鹿茸口服液、龟龄膏、鹿茸、紫河车、蛤蚧、冬虫夏草、杜仲等药物。服用补药还须注意脾胃运化功能,如脾胃虚弱、胃纳呆滞、胸脘满闷者,需要加入醒脾健肝药物,如陈皮、砂仁、木香、神曲、谷芽之类,以健脾助运。另外,若患者有表邪(如感冒)在身,一般宜先清后补,以免助邪或留邪为害。 康健

苹果园街道

认真学习三中全会精神

本报讯(通讯员魏雨婷 金亚松)12月6日,苹果园街道举办“十八届三中全会学习报告会”,邀请区委宣传部常务副部长王铁峰,讲解十八届三中全会精神。

王铁峰详细介绍了党的十八届三中全会的议题设置和《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》重大作用、基本框架,对全面深化改革的重大意义、指导思想、总体目标等进行深刻阐述,深入分析中央确定的各项改革任务和重大举措,切实加强和改善党对

全面深化改革的领导,特别是对《决定》公布后社会舆论的热点问题作了详细解读。

街道负责人说,经过培训,让大家对全会精神有了更深、更透、更细的理解。下一步,街道将把贯彻全会精神与学习习近平总书记系列讲话精神结合起来,与党的群众路线教育实践活动结合起来,与苹果园地区发展实际结合起来,积极探索维护安全稳定和改善民生的新方式新方法,为实现地区各项事业又好又快的发展作出新贡献。

九中团体心理培训“幸福的三件法宝”

本报讯(通讯员张今 吕丽)日前,北京九中邀请著名团体心理培训师周婷丽到校举办“幸福的三件法宝”心理培训活动,全体党员和班主任参加了此次活动。

据工作人员介绍,此次培训内容非常具有趣味性,形式轻松,包括期望树、聆听彼此、感恩自己等环节,其中有些设计十分有新意,比如老师们依次以抓阄的方式找到自己的守护天使,将自己认为幸福的3

件事写在小纸条上,放在信封里送给自己的守护天使等。工作人员说,通过活动,能让老师们放松心情,分享彼此的喜忧,学会用友善的态度对待生活、感恩生活、善待自己,做一名幸福的人。据悉,“幸福的三件法宝”是北京九中今年举办的系列团体心理培训活动之一,此前还举办过《有效沟通》等活动,旨在加强师生之间的沟通,缓解教师压力,使教师获得职业幸福感。

你了解“血脂异常”吗?

血液中的脂肪类物质,统称为血脂。血浆中的脂类包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等,它们在血液中是与不同的蛋白质结合在一起,以“脂蛋白”的形式存在。大部分胆固醇是人体自身合成的,少部分是从饮食中获得的。甘油三酯恰恰相反,大部分是从饮食中获得的,少部分是人体自身合成的。高血脂是指血中胆固醇(TC)和/或甘油三酯(TG)过高或高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)过低,现代医学称之为血脂异常。血脂异常的诊断应到医院抽血空腹进行化验才能确定。

血脂检查前后应注意哪些事项?

一般来说,血脂检查常需测定空腹血清的总胆固醇、甘油三酯和高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-胆固醇)水平。在抽血前的最后一餐中,忌食高脂肪食物和饮酒,空腹12小时,抽取前臂静脉血。如果总胆固醇、甘油三酯高于正常水平,HDL-胆固醇低于0.90毫摩尔/升则可认为血脂异常。为了进一步了解血脂生物节律的差异,应在1~8周内复

查,结果仍属异常,即可确诊为高脂血症。

引发高血脂的因素有哪些?

致高胆固醇血症的因素主要有:饮食中饱和(动物)脂肪摄入过多、肝硬化、控制不好的糖尿病、甲低、肾病及遗传性高胆固醇血症。致高甘油三酯血症的主要因素有:过量热量摄入、酗酒、未控制好的严重糖尿病、肾病,某些药物(如雌激素等)以及遗传性高甘油三酯血症。根据病因在临床上可将高血脂分为原发性与继发性两种。后者由其他疾病引起,发病率较低。原发性高血脂可能与有关基因、脂蛋白及其受体或酶类异常有关。然而,高血脂还与许多其他的动脉硬化危险因素有关。

血脂过高和疾病有何关系?

虽然血脂过高对发生脑血管病的危险性还不肯定,但因血脂过高导致动脉内膜脂质沉着,可加速形成动脉粥样硬化这一事实,可认为其与中风的发生是有关的。

糖尿病是由于机体胰岛素绝对缺乏或胰岛素作用不足而引起血糖异常升高的疾病。实际上,胰岛素不仅掌管着血糖的高低,它还是我们身体内其他两大类物质:脂肪和蛋白质代谢的主要调控因素。所以在糖尿病患者中,由于胰岛素的生物调节作用发生障碍,常伴有脂质代谢的紊乱,出现脂质代谢异常,俗称“高血脂”。

目前认为,TG不仅是冠心病独立危险因素,而且是脂质三联症(高甘油三酯血症,

极低密LDL增加,HDL-C降低合称致粥样硬化脂蛋白(atherogenic lipoprotein phenotype ALP)或脂质三联症(lipid triad))的标志,还有富含胆固醇酯的残粒生成。加上高甘油三酯血症常伴有凝血功能异常,它与冠心病的关系密切,引起冠心病的作用是多方面的,非常复杂。

脂肪肝是脂肪在肝内大量蓄积所致,常合并有血脂增高。脂肪肝发病率高达5%~10%,成人体检中转氨酶增高者约35%为脂肪肝,部分患者可发展成肝硬化。因此,脂肪肝的防治对防止慢性肝病的进展和改善预后十分重要。哪些人易患脂肪肝:高血脂患者、糖尿病患者、腹部脂肪堆积者、长期大量饮酒者、肥胖者和患有病毒性肝炎者。

季节变化与血脂水平有关吗?

人体内血脂和维生素D一样,存在季节性波动。人体的血清胆固醇水平以秋季最高,夏季最低,春冬两季的胆固醇水平介于秋夏两季之间。而血清甘油三酯水平春季最高,秋季最低,夏冬两季的甘油三酯水平则介于春秋两季之间。

血脂异常患者如何改善生活方式?

(1)减肥:肥胖就是脂肪过剩,也是动脉粥样硬化的外在标志。(2)戒烟:烟草中的尼古丁、一氧化碳引发和加重动脉粥样硬化的发生和发展。(3)控制饮酒:酒对人体少饮有利,多饮有害。酒的热量高,多喝加重肥胖。(4)有氧运动。 区疾控中心供稿



北京天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英雄

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。

电话: 60810732 / 60813732
网址: www.tianshanly.com

专业团队 为您量身定做各种印刷宣传品



北京快行道广告有限公司
BEIJING EXPRESWAY ADVERTISING CO., LTD.
Tel: 010-51667918 www.51667918.com
服务至上 服务至善