

# 16位师德标兵交流心得

本报讯(通讯员徐继伟)日前,京源学校在报告厅举行了“师德好教师”交流会,中学部16位师德好教师和160余名教职工分享了他们的工作经验和快乐。交流中,16位师德标兵进行了演讲,表达了自己对教育的认识。生物教师金红铃认为,“德

育是盐”,要从小处、实处切入,营造德育情境,把标准锁定在学生能够做到、易于接受的切入点上;政治教师李跃扬觉得,“师德是教师的灵魂”,需要“和学生进行心灵的交流和沟通,做学生的知心朋友”;语文教师高家强和大家分享了如何和孩子融洽相

处,并因势利导地进行教育的方法等内容。

京源学校相关负责人介绍说,师德标兵们的演讲内容充实、充满感力,让在场的教职工既能提高对师德和教育的认识,更能感受到教师职业的崇高与伟大。

据了解,2013年京源学校共评选出了29名师德好教师,其中中学部16名、小学部6名、幼儿园7名。师德好教师是京源学校教师队伍的中坚和榜样,必将带动全校教职工进一步提高自己的师德水平;让京源学校的师德建设迈上一个新的台阶。

## 九中 京源合作开展地理研讨

本报讯 近日,北京九中地理教研组和京源学校地理教研组联合开展了课题研讨活动,此次研讨活动邀请到北京市地理特级教师夏芳进行指导。

研讨会上,九中地理教研组长张爱娣和京源学校地理教研组长林琳分别就开展的区级课题研究情况进行了介绍。张爱娣的区级课题是《以地理课例研修促进教师的专业成长》,介绍她自己对于什么是课例研修、什么是教师专业发展的理解,并通过自己的课例研修案例说明如何开展课例研修。北京市地理特级教师夏芳对张爱娣的课题研究给予充分肯定,同时指出,在新课程改革,特

别是教育部出台新的高考方案的背景下,教师的专业成长不但关系到学生地理学科素养的发展,还关系到学科地位的提升,影响到地理教师的生存空间。以课例研修促进教师的专业成长,从课堂出发,通过教师进行课堂观察改进教学设计和教学行为,有可操作性。互动中,夏芳还和与会老师一起分析讨论了课例研修的主题和课堂观察的要点问题。

九中负责人表示,此次地理教研活动充分体现了“走出去、请进来”的特点,两个学校教师互相学习观摩,专家予以专业引领,参加研讨的老师都表示收获很大,这样的跨校研修还将继续开展下去。



### 羽毛球比赛让大家“动”起来

本报讯(通讯员徐继伟)12月19~20日,京源学校举行了教职工羽毛球比赛,全校教职工113人次参加了活动。

比赛中,选手们全神贯注,身体随着羽毛球不停地时前时

后,时上时下,找准机会就来个扣杀。最终,曲牧,曲牧、李光,刘梦洋,张琼丽、张如5位老师分别获得男单、男双、女单、女双4个项目的冠军。图为比赛中女双选手正在积极拼抢。

# 预防癌症 应从纠正不良生活方式入手

长期以来,“癌症是不治之症”的偏见,使人们在认识上陷入误区,认为得癌主要由遗传因素决定,无法预防,患者失去与疾病抗争的勇气,医学研究也偏重于治疗方面。大量的研究证实,遗传基因不能单独导致癌症的发生,后天环境因素作用于机体存在的易感遗传基因才是导致癌症发生的关键因素。后天因素是可以避免、可以改变的,如果针对某个癌症进行预防,阻断那些明确的致癌因素,完全可以降低肿瘤的发生率。

1.改善饮食习惯。癌症的发生,与生活方式包括饮食习惯具

有十分密切的关系,因此,预防癌症,也要从改善生活方式入手。世界卫生组织提出通过合理的生活饮食习惯预防癌症的5条建议。①避免动物脂肪;②增加粗纤维;③减少肉食;④增加新鲜水果和蔬菜;⑤避免肥胖。对于预防常见癌症具有重要意义。

2.尽量少接触有害物质。如石棉、苯胺染料、苯等致癌物质、离子射线和大量的紫外线等。尽量不要染发或少染发,装修房子要选择环保材料,蔬菜水果在食用前要清洗残留的农药。

3.心态要平和,学会给自己减压。理论上讲人体无时无刻不在产生癌细胞,而人体免疫系统可对癌细胞加以识别和清除。精神过度紧张,心理压力太大,或者过于劳累等原因,机体免疫功能就会下降,癌细胞便乘机得以在人体内生长,发展到一定程度成为肿瘤。要有一个良好的心态,不可过于争强好胜,生活要有规

律,工作有张有弛,加强身体锻炼,这对提高机体免疫力,预防癌症十分重要。

4.了解有关肿瘤的知识,及时治疗癌前病变。大量研究表明,癌症的出现不是一朝一夕的事,而是一个由量变到质变的过程。在演变过程中,有一个将成未成的阶段,叫癌前病变。如乳腺的囊性增生、慢性萎缩性胃炎、胃溃疡,家族性多发性大肠息肉,口腔白斑,慢性迁延性肝炎,子宫颈糜烂,某些部位长期不愈合的破溃和瘢痕等。这些疾病本身不是癌,但演变为癌症的几率比较高,如果能及时有效地进行治疗,阻断其演变过程,就可以大幅度降低一些肿瘤的发生率。

此外,还有一些疾病对于某些人群具有演变为癌症的可能,比如幽门螺杆菌感染,一般人认为没有什么太大的关系,而对于慢性萎缩性胃炎以及胃溃疡的患者,就要警惕演变为胃癌的可

能。

5.定期进行体检,早期发现癌症的蛛丝马迹。肿瘤的表现很多时候没有临床特异性,很多病人等发现后就进入了中晚期,失去了最佳治疗时机。要增强自我保健意识,定期进行体检,有利于早期发现癌症。比如:黑色痣溃烂应警惕癌;绝经后阴道流血、绝经前阴道不规则流血、尤其是接触性出血(性交后出血),应警惕宫颈癌;大便次数增加,干稀便交替,腹泻与便秘交替出现,应警惕肠癌;清晨醒来,倒吸痰,即鼻腔内分泌物吸入后由口腔吐出来的痰里面带血,是鼻咽癌的早期表现,如果发现这些症状应及时到医院检查就医。

此外,对于淋巴结肿大,尤其是发生在颈部、颌下、腹股沟、锁骨上窝等部位,更要注意,这些部位是胃癌、肺癌等最常见的转移部位。

区疾控中心供稿

## 残疾人工作者接受素质培训

本报讯(通讯员刘会生 白静)12月17日至19日,石景山区残联在区残联活动中心举办了为期3天的残疾人工作者综合素质培训班。区残联机关、各街道残联主管主任、理事长、各专门协会及社会组织负责人100余人参加了培训。

工作人员介绍,为了达到培训的预期效果,提高残疾人工作者的综合能力,区残联精选讲课教师,邀请了北京电视台主持人、导演王珊,北京师范大学教授、中国心理咨询师协会理事长郑日昌,北京市第三聋校中学高级教师、北京市残疾人艺术团手语主持孙桂芝等进行了礼仪、公文写作、心理解压、手语等方面的培训。培训中,区残联领导以身作则,带头学习。理事长高春玲表示,通过此次培训,不仅提高了我区残疾人工作者的综合能力、素质,同时也对残疾人工作者做好2014年的工作进行了铺垫。

## 九中教师学图形计算器

本报讯 近日,北京九中组织高一、高二数学组教师在教学楼东侧会议室参加图形计算器培训。惠普公司相关技术人员应邀作了“基于Prime图形计算器的HP e-数学实验室”的培训讲座。

工作人员介绍,为培养学生的动手实践能力和自主探究的精神,革新数学学科的学习与教学方式,学校特意邀请惠普公司的技术人员为高一、高二年级的数学教师进行图形计算器使用的培训。此次培训,首先介绍了图形计算器在中学数学教学中的应用背景和作用,并简要地介绍了HP Prime图形计算器及HP e-数学实验室解决方案。随后,针对如何使用Prime图形计算器,惠普技术人员进行了详细的讲解,并做现场演示。董延武 陈星

## 京源学子关注“玉兔”访月宫

本报讯(通讯员徐继伟)12月19日,京源学校在新综合楼多功能厅举办了翱翔特别论坛:嫦娥三号携玉兔,梦想千年到蟾宫。

6名学生进行了论坛演讲。他们围绕“嫦娥三号”进行了多角度思考,有的同学系统梳理了我国从嫦娥一号到嫦娥三号的发展历程,介绍了3颗卫星的不同功能和作用;有的介绍了未来月球基地建设情况和世界各国的探月计划;有的看到了日新月异的科技进步对人类生活的影响;有的别出心裁,用高中万有引力定律、第一宇宙速度等物理知识解释了嫦娥三号能够飞离地球并成功变轨、软着陆等现象,达到了“学以致用”的目的。

●日前,为深入学习贯彻学习党的十八大三中全会会议精神,苹果园街道西黄新村社区党支部组织社区工作人员、辖区党员开展了党的十八届三中全会党建知识竞赛。 革新



# 柚子皮的八大妙用

中医认为柚子皮味辛苦甘、性温,有化痰,止咳,理气,止痛的功效,主治哮喘、气郁胸闷、腹痛冷痛、食滞、疝气等。下面我们来看一下柚子皮的八大功效与作用。

1.柚子皮煮水治小儿肺炎  
将柚子吃完后,留皮晾干,放进锅里加水一起煮(块不要太小,否则药效减小,但也不宜过大),水不要太多(和煎中药一样)连开几次后,把煮的汤倒进碗里给患儿喝下,连喝几次就会好。

2.柚子皮煮水治疗冻疮  
用晒干的柚子皮煮水,烧到很浓时取此水热敷冻伤处,但破皮之

处忌用。热敷的温度要注意,刚开始时,毛巾温度不可太烫,可抖一抖热气再敷。另外,在待冻伤处适应后再逐渐增加温度,最高温度时应是毛巾从锅中拿出直接热敷。

专家表示,热敷这种方法需要耐心和长期坚持(即使好了,也最好坚持到这个冬天完结),可以促进冻伤的恢复和有效地杜绝来年的重犯或减轻。如果冻伤处没有出现破皮情况,水中可以放几个干辣椒加入。而且,锅和毛巾最好是单独使用的,煮好的水不需要更换,但每次一定要煮开,加入新水一定要延长沸水的时间。

### 3.腌制柚子糖

方法:把外面的表皮削去,注意要把全部青色的都削去,要不会有点苦的。然后就把它横着切成一条一条,注意切薄点。放在开水中煮一下,然后就放在凉水中浸一两天,其间要换一两次水,换水时注意要先挤掉皮的水份,再放进新水中(这样可以去掉苦味)。一两天后,把皮挤去水,稍微晾一下,备用。然后就煮些白糖,煮成水一样后(要吃辣的也可放些进来),放皮进去一起煮一会。这样就做成了柚子糖了。

### 4.柚子“酿”

做法同上面的差不多,不过就

是把皮切成三或是四块,成三角形,然后每一块都用小刀小心地剖出一个口,用来把做好的馅放进去(这个馅就随各自的口味,平时百姓酿豆腐用的就可以了)。但是,一定要记得要用开水煮过,凉水中浸一两天,挤去水份再酿,然后再把它煮熟就可以了。

### 5.柚子扣肉

取五花肉500克,按做扣肉的一般程序:先煮至八成熟一皮上涂甜酒一入锅走油一起焗入汤稍煮,切片即可。将柚皮也切片,夹在每块扣肉中间,摆入钵中,均匀地放入精盐、酱油、豆豉,上笼蒸至软烂。柚子皮的白瓤入菜,不仅可以降低菜的脂肪含量,还能起到化解油腻的作用。不仅营养功效卓越,

柚子皮在美容方面更是“一把好手”。

### 6.可防虫

将内面的白筋撕净,放在通风处吹干,再晒干水份。用刺有小孔的袋子装好保存,可放于衣柜角落或米桶内,防蚊虫。

### 7.可去秽味

把柚子皮放在冰箱里,可以去除冰箱异味。

### 8.柚子皮沐浴液

自制的柚子皮沐浴液不仅省钱,而且让皮肤远离人工化学物质的伤害,最关键的是美容功效超级棒。 康健

养生加油站