

情系银龄 春满鲁谷

本报讯(通讯员史征)农历“小年”当天,鲁谷社区服务中心四层多功能厅内欢歌笑语,祝福声声,火红的春联、鲜艳的福字、老人们爽朗的笑声,到处都洋溢着春节的喜庆气氛,第五届“情系银龄 春满鲁谷——2014年鲁谷社区亲情陪伴活动”正在这里隆重举行。区民政局、鲁谷社区、社区居委会工作人员及辖区65

岁以上孤寡空巢老人代表等120余人参加了活动。活动现场,领导们首先向在座的老年朋友们致以节日的祝福,并将准备好的年货和马年吉祥物送到几位高龄老人的手上。随后,区民政局和社区的负责人、家乐福鲁谷店代表、服务中心的工作人员一起上阵,为在场的老人们包起了饺子。趁着

煮饺子的空当,参会嘉宾还与孤寡空巢老人唠起了家常,同时欣赏着由社区文艺团体带来的精心准备的节目,不管是动听的歌曲还是优美的舞蹈,以及潇洒的老年模特队的表演,都赢得了观众的阵阵掌声,也让老人们感受到温暖与幸福。据了解,鲁谷社区在每年春节前都会开展“情系银龄 春



“冬日暖阳 全民健身”动起来

本报讯 近日,苹果园街道在海特广场百姓大舞台举办了“冬日暖阳 全民健身”文体活动展演。活动中,多支社区健身团队齐亮相,为寒冷的冬日带来一丝活力与暖意。大气如虹的太平鼓阵列为此次展演拉开了序幕。动作整齐节奏有力的韵律操紧随其后,在场的所有人传递着“生命

生活小常识

雾霾天健康三字经

现代工业技术的日益发达同时也导致了环境的日益恶化,空气中弥漫的大量粉尘污染导致了可怕的“雾霾”天气。在雾霾天气里我们一个个如何防护呢?下面我们就来看一看保护我们健康的雾霾天健康“三字经”吧!

关门窗 净空气

在雾霾天条件下,家庭应关闭门窗,等到霾散日出时再开窗换气。空气净化器的过滤网能够有效吸附有害物质,起到净化空气的作用。

戴口罩 少出门

雾霾天市民应尽可能少出门,取消晨练,非要出门时最好戴上医用口罩防护,避免呼吸受刺激导致疾病发生;外出归来,应立即清洗面部及裸露的肌肤。同时建议,连续戴口罩的时间最好不要超过4小时,并注意每天清洗并用开水消毒,以确保卫生。但时下流行的一些个性口罩、卡通口罩,厚度仅一两层,难以过滤空气中的病毒、灰尘。

勤喝水 莫熬夜

人体对PM2.5颗粒有一定抵抗能力,其应对武器一是人体支气管分泌的分泌型免疫球蛋白A和肺中的粘液纤毛,它们对肺有自洁功能。喝水可让分泌型免疫球蛋白A和粘液纤毛更加强壮,所以,首先要多喝水,再就是要注意休息,不能让身体抵抗力因为熬夜、紧张等因素而下降。

眼干涩 滴“泪液”

雾霾中的微小污染物会刺激眼睛,尤其是过敏体质的人,更容易感觉不适,应注意用眼卫生,少上网。觉得眼睛难受就多眨眼,以保持眼睛的湿润度,甚至“哭一场”也是个办法。如感觉眼睛刺痛、发胀、有异物感,可到药店购买人工泪液滴入眼内,缓解不适。如果症状严重,可使用有消炎作用的眼药水。

看老幼 及时治

人体呼吸系统从鼻子到下呼吸道有一系列屏障,直径小于10微米的颗粒能够进入下呼吸道到达支气管和肺泡,引起肺纤维化、慢阻肺等疾病,损害肺功能。建议儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者避免长时间、高强度的户外活动,在家关好门窗,一般人群也要适量减少户外活动。特别提醒,有心血管疾病的患者和儿童、老年人,如果出现胸闷、心慌,一定要引起足够重视,警惕慢阻肺、冠心病等疾病的突发。一旦出现呼吸不畅等症状,应及时就医。

“王阿姨,您好啊,我们给您拜年来了……”在春节即将来临之际,为了让社区志愿者们提前感受到党和政府的关怀,金顶街道模式口南里社区开展了“贴春联,送祝福”的活动,社区工作人员带着一幅幅凝聚着新春喜悦的春联,走访慰问社区里的志愿者们,并亲手为他们贴上春联,把新春的祝福送给大家。 白云洁

五里坨 社保所为困难户送新春祝福

本报讯 1月26日,五里坨社保所启动了春节走访慰问辖区困难户的活动。

当天,五里坨街道办事处负责人同社保所所长将慰问品及慰问金亲自送到特困人员的家中,带去党和政府的关怀。走访中,街道领导详细询问了特困人员的病情及生活情况,针对特困户们关心的残疾人日常出行

及棚户区冬季取暖问题进行认真了解,并提出了后续解决方案,同时鼓励特困人员勇敢面对生活,战胜病魔。工作人员说,五里坨地区群众收入及生活水平普遍较低,街道及社保所领导在马年新年到来之际,通过走访慰问困难群众,体现了党和政府对群众的无限关怀,传递新一年的美好祝愿。 魏然

鲁谷 快乐迎新春 祥和在社区

本报讯 日前,鲁谷社区依翠园北“快乐春节 祥和社区”迎新联欢会举行。

联欢会在居委会工作人员的祝福声中拉开了序幕。当依翠园北舞蹈队的《最炫民族风》上场时将联欢会掀起了一个小高潮;《看商品猜价格》项目是联欢会上的重头戏,让全场观众摩拳

擦掌、跃跃欲试;依翠园北合唱队现场为观众带来的《志愿者之歌》则抒发了志愿者们无私奉献的主题。社区负责人说,一年一度的联欢会不仅为辖区的居民带来了精彩的节目,还让社区居民团圆在一起,一盘盘热气腾腾的饺子代表了依翠园北工作人员的热心、爱心与孝心。 范洪琳

●日前,苹果园街道海一社区的社区党员、巡逻队员、居民朋友齐聚一堂,共同庆祝新春佳

节的到来。舞蹈《四套秧歌》、相声《管还是不管》等精彩节目轮番上场,赢得了阵阵掌声。 海萃

脑血栓的临床表现及预防

脑栓塞常有什么表现?

脑栓塞均突然发病,约有2/3的病人在活动中发病,1/3的病人在夜间睡眠中发病。病人突然头痛、头晕、偏瘫、偏身感觉障碍、眼球向病灶侧凝视,部分病人可有偏盲,常见恶心、呕吐。病人发病之初常显得较重,但数小时到2日内症状即逐渐好转或明显好转。这是因为脑的一支血管被栓子突然阻塞后,往往引起周围若干血管的反射性痉挛,导致

更大范围的脑组织缺血,症状显示较重。数小时乃至1~2日,痉挛的动脉缓解,血运恢复,只有已梗塞的部位不再缓解,而呈现相应的症状、体征。由于周围脑组织血液循环恢复正常,侧支循环得以发挥作用,梗塞范围也会有缩小。

脑栓塞的栓子,阻塞于颈动脉系统占绝大多数,椎-基底动脉系统为少数,而阻塞于颈内动脉分支大脑中动脉,及其分支者又占绝大部分,其局部性神经症状体征是和受累脑血管相一致的。

脑栓塞除神经系统症状外,还有原发病的临床表现。如系心源性的栓子,可存在冠心病、冠心病、心律失常等体征。

脑血栓的预防

(1) 养成良好的生活习惯

不良饮食习惯是造成血栓形成的重要因素之一。例如,过多食用高糖食物,可使血液粘稠度加重;饮食过咸可导致血液凝滞;吸烟、饮水过少、不吃早餐等生活习惯也可使血液粘稠度增高而诱发血栓形成。因此,平时饮食结构搭配要合理,荤素互食,晚餐以清淡为主,并多吃含维生素的食物(如各种新鲜蔬菜及水果等)。

(2) 保证足量饮水

饮水不足会增高体内血液粘稠度,使囤积的废物难以排出。而晨起空腹饮一二杯白开水,则可降低血液的粘稠度,使血管扩张,有利于改善机体新陈代谢,减少血栓形成。

(3) 适当选用可预防血栓形成的食物

如大蒜、洋葱、番茄、韭菜、芹菜、海带、紫菜、黑木耳、银耳、山楂、香瓜、木瓜、草莓、柠檬、葡萄、菠萝、鲑鱼、鲱鱼、沙丁鱼等,对降低血粘稠度,减少血液中不正常凝块都有较好的防治作用。

(4) 适当参加体育锻炼

体育锻炼可增加血液中的高密度脂蛋白,对动脉硬化有极重要的防治作用。还可提高血液中的纤维蛋白溶解酶的活性,防止血凝过高,有效地预防或延缓动脉硬化。

(5) 保持情绪的稳定

情绪过于紧张,可引起血管痉挛,血压升高,血液变稠,从而影响人体正常血液循环,诱发血栓形成或血管破裂。因此,中老年人应做到开朗、乐观,以使情绪保持相对稳定。 区疾控中心供稿

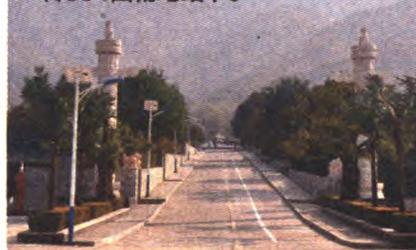


区疾病预防控制中心协办

北京天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英魂

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

生活便利

刊登热线: 51667918

建材家居

京西家具建材
咨询电话: 88796938
海特饭店往北路东
爱玛格家居购物广场
咨询电话: 88785688
地址: 双峪路麻峪河西
爱玛格古玩交易广场
咨询电话: 88787088

教育

中国人民大学网络教育
咨询电话: 88696495
优能中学教育
咨询电话: 56983207

印刷品制作

咨询电话: 68600298

医疗服务

朝阳医院京西院区
急诊51718199
石景山区京原路5号
首钢医院 总机68875731
石景山区西黄村
北京长庚医院 无需定点医保医院
古城南里8号 88296363
中国中医科学院眼科医院
电话: 68686800
北京市石景山区鲁谷路33号

新款宣传栏

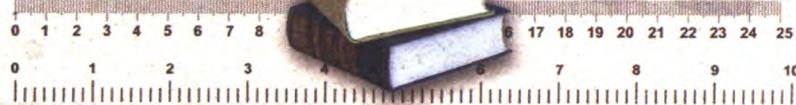
咨询电话: 51667918

家电维修

艺鸿浩家电维修68845217
专业维修、制冷上门服务

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 EXPRESSWAY ADVERTISING CO., LTD.
Tel: 010-51667918 www.51667918.com
服务奥运·服务您