

“红蜡烛”耄耋老人充电忙

本报讯(通讯员李永亮 王敏)“李老师,您慢点讲,把我们当成小学生来教就成了”,84岁的谢云老师说。3月1日上午,“红蜡烛”8位老师的充电学习按时举行,由北方工业大学的志愿者李江授课,帮教“红蜡烛”老师们电脑的使用方法。

“红蜡烛”老师此次充电学习,主要学习电脑键盘、鼠标的使用、如何建立邮箱怎样发送等,同时还对电脑编写 WORD 文档、制作

EXCEL 表格做了简单初步的讲解。上机操作开始,“红蜡烛”小组的老师们围坐在电脑旁,目不转睛地观看李江的操作。之后,实战演练开始,“学生们”个个蠢蠢欲动,想要一试身手。为了让“学生们”能坚定信心学好电脑,李老师还以身传教,将自己是如何学习电脑的,电脑给他带来的幸福快乐传递给“学生们”。课堂上,“红蜡烛”教育小组的老师们还结合学习中存在的问题,

向李老师提问、探讨。“别看他们年龄这么大了,但是学习起来特别认真,有时一个问题会重复很多遍,直到学会为止”,李江说。

“红蜡烛”帮扶小组组长邵誉培介绍说:“我们平均年龄有74岁,虽然在学习过程中比较吃力,但是我们有信心学好这门课程,帮助更多特殊家庭的青少年学到更多的知识,让我们有限的烛光照亮更多特殊家庭孩子的心灵。”

本报讯 3月4日,八宝山街道联合地区工商、司法及社区医院等部门,举办了以“凝聚道德正能量,助推实现中国梦”为主题的学雷锋活动。活动分三个版块:一是知识维权版块。街道联合地区工商、司法等部门开展的普法宣传,为居民发放法律知识材料手册,并提供现场咨询,增强居民维权意识。二是公益帮扶版块。社区医院的医护人员为社区居民提供义诊,街道共青团、妇联组织全地区范围内征集手工艺品、文具、图书等进行义卖,并将义卖所获收入,捐助给地区困难母亲;三是文艺互动版块,出100条谜语,进行有奖竞猜。现场义卖募集善款1250元,捐赠给了3位贫困母亲;在招聘会上,16户用人单位提供300余个就业岗位,达成意向协议30份。王春明



雷锋精神 永远传承

全国“爱耳日”活动丰富多彩

本报讯(通讯员刘会生 刘艳斌)2014年3月3日为第15个全国“爱耳日”。当天,区残联、古城街道、太阳花聋儿听力言语康复中心联合举办听力残疾预防与康复宣传教育活动。活动中,区残联将印有“爱耳护耳,健康听力——预防从初级耳科保健做起的”无纺布袋和相关宣传材料发放给广大的居民及残疾朋友,让大家了解听力健康的重要性,时时爱耳护耳。

工作人员介绍说,为了更好地宣传“爱耳日”,我区残联利用“家庭康复培训学校”的职能,于2月28日在区残联举办了“听力预防康复知识”专题讲座,来自石景山医院的耳鼻喉科医师吕世霞,为广大居民及残疾人讲解了如何预防听力,加强耳病防治,慎用耳毒性药物,重视听力,爱护耳朵等相关专业知识,吸引了50余人参加,得到了广大居民及残疾朋友的一致认可。

我区各街道积极部署“教育实践”活动

本报讯 日前,随着石景山区党的群众路线教育实践活动的开展,我区各街道积极行动起来,全面动员部署“教育实践”活动。

3月4日,广宁街道开展了党的群众路线教育实践活动动员部署大会。此次活动,广宁街道的10个基层党组织、899名党员将全部参加到活动中来,范围广、数量大、覆盖全。街道领导小组将根据区委和街道工委的具体部署和要求,严格推进落实。

3月3日下午,金顶街街道召开地区党的群众路线教育实践活动动员部署大会。以实际效果为核心,注重发挥群众的积极性,以问题为导向,把学习教育,反对“四风”问题贯穿始终,同时立足地区实际,突出实践特色,确保

活动真正取得实效。

2月28日,苹果园街道召开党的群众路线教育实践活动动员大会。会上传达了区、街道两级文件精神,街道党工委书记王春艳说,开展党的群众路线教育实践活动是聚焦反对“四风”,增强党组织凝聚力战斗力和解决地区困难难题的迫切需要。

近日,五里坨街道召开党的群众路线教育实践活动动员大会,标志着该地区的群众路线教育实践活动正式启动。街道机关党员干部、部分区党代会代表、人大代表,各社区党政负责人、非公经济组织党支部书记、驻辖区单位代表等75人参会。

通讯员综合采写

学雷锋在行动 人人争先

本报讯 3月3日,苹果园街道30余名志愿者,带着清扫工具来到八大处公交车队,义务为598路和389路公交车进行清洗。

工作人员说,第一辆598路公交车刚清洗完,就迎来一批乘客。坐在干净座椅上的王大妈说,“乘坐公交出行,绿色低碳又环保,坐着干净的座位上,出行的心情也更加顺畅了。”一上午,志愿者5、6人一组,仔细地将每个座位、每扇窗户、每寸扶手擦洗干净,20余辆公交车洗去灰尘和疲惫,整洁上路。

据悉,清洗公交设施只是苹果园街道学雷锋日系列活动之一,该街道将学雷锋志愿服务与群众路线教育实践活动紧密结合,在保证“暖心义务理发”、“同心圆服务队”等品牌服务项目的前提下,推出更多切实为群众解决问题、困难的志愿活动,各社区志愿者踊跃参与小区清洁扫除,陪高龄老人、孤寡老人和残疾人包饺子等活动;多家单位和志愿服务团队推出义诊、健康讲座、法律咨询、义务理发、自行车和电器维修等免费服务项目。

魏雨婷

区市政市容委启动“教育实践”活动

本报讯 3月4日上午,区市政市容委召开党的群众路线教育实践活动动员大会,标志着区市政市容委群众路线教育实践活动全面启动。

动员会上,对全委开展党的群众路线教育实践活动方案、任务、步骤和要求做了具体安排和部署,领导班子代表和基层支部代表在会上进行了表态发言。区市政市容委将以作风建设的新成效凝聚起推动城市基础设施建设科学发展的强大动力。周萍

老年药箱进社区 流动课堂送健康

本报讯 近日,五里坨街道妇联邀请宣武医院神经内科脑血管专家王平平,围绕心脑血管疾病防治知识,在高井社区活动室举办了“心系老年”知识讲座活动。

工作人员介绍说,结合此次心系老年知识的讲座内容,街道妇联发放了“心系老年”宣传材料300余份,为老年朋友送去了健康理念和健康知识,大力宣传了老年家庭的“小药箱知识”、“健康工程”、“孝心工程”等心系老人的和谐社会理念。

陈红英

传染病科普小知识

1.麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,冬春季节多发,传染力极强。临床以发热、皮疹及两眼发红、流泪、畏光、打喷嚏、流涕、咳嗽为主要症状,并以颊粘膜出现麻疹斑为特征。患病后一般可获得持久免疫力。病人是唯一的传染源,主要通过飞沫直接传播,人群普遍易感。尽量减少和患者及其患者家属的接触是预防麻疹的关键。接种麻疹疫苗可有效预防麻疹。

2.风疹

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒侵入人体后2~3周发病。临床表现为低热、畏寒、头痛、流涕、上呼吸道感染、耳后及枕部淋巴结肿大。风疹病人为传染源,出疹前后5日均有传染性,患者鼻咽分泌物、血及尿中均带有病毒,主要经空气飞沫传播,人群普遍易感。多见于1~5岁儿童,成人也可发病,冬春季发病较多,病后可获持久免疫力。孕妇早期感染风疹可导致先天性风疹综合征(CRS),是影响优生优育的重大问题。易感人群应尽量避免去人员密集的场所;学校、托幼机构等人口集中的地方应注意通风,并经常对室内空气进行消毒;对年龄为8月龄以上的儿童、育龄妇女和其他易感人群,可接种风疹减毒活疫苗预防。接种麻疹疫苗可预防麻疹和风疹。

3.流行性腮腺炎

流行性腮腺炎由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病。全年

均可发病,但以冬、春季为主。发病1~2日后出现颧骨弓或耳部疼痛,然后唾液腺肿大,体温上升可达40℃。通常以侧腮腺肿大后2~4日又累及对侧。早期患者及隐性感染者为传染源,患者腮腺肿大前7日至肿大后9日,能从唾液中分离出病毒,主要通过飞沫传播,患者主要是学龄儿童。病后有持久的免疫力。对易感者用腮腺炎疫苗进行免疫接种。接种麻疹腮腺炎疫苗可预防麻疹、风疹和流腮。

4.水痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,临床表现为中低度发热,很快成批出现红色斑丘疹。临床上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在。接受正规治疗后,如果没有并发症,一般7~10天可治愈。病人为主要传染源,病毒存在于患者上呼吸道鼻咽分泌物和疱疹液中,通过飞沫和直接接触传播,亦可通过接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等接触传染,出疹前1日至疱疹完全结痂时均有传染性,人群普遍易感,儿童多见。由于本病传染性强,患者必须早期隔离,直到全部皮疹干燥结痂为止。水痘可通过接种疫苗预防。

区疾控中心供稿



慢性鼻炎该如何治疗

慢性单纯性鼻炎为鼻粘膜由于各种因素所致的可逆性慢性炎症疾病,是常见的多发病。致病原因因为急性鼻炎反复发作或治疗不彻底,粘膜未恢复正常,鼻中隔偏曲影响鼻腔通气引流;慢性鼻窦炎的脓液长期刺激鼻粘膜,邻近病灶对鼻粘膜的影响。患者营养不良、贫血、维生素缺乏、急性传染病后等都可引起本病。

主要症状是间歇性和交替性鼻塞,有时为持续性,平卧时较重,侧卧时其下侧较重。常在运动后或在新鲜空气中鼻塞减轻。鼻塞重者可导致闭塞性鼻音、嗅觉减退及头痛、鼻涕增多,其分泌物呈稠厚半透明粘液状,偶有脓涕。

北京长庚医院耳鼻喉专家表示,慢性肥厚性鼻炎是由单纯性鼻炎进一步发展而来的。其病因多相同,如反复发作急性鼻炎、慢性鼻窦炎、增殖体炎以及变态反应性鼻炎等均可继发。单纯性鼻炎的

病理改变为可逆性,病情发展成为慢性肥厚性鼻炎则成为不可逆性。本病以粘膜、粘膜下甚至鼻甲骨的局限性或弥漫性增生肥厚为特征。鼻塞多为持续性,有较重闭塞性鼻音。分泌物多较粘稠,不易擤出,嗅觉明显减退。有的患者伴有耳鸣、听力减退或有头痛、头昏等症状。由于患者经常张口呼吸及分泌物刺激易产生咽喉部炎症,有干燥、咳嗽等症状。慢性肥厚性鼻炎的治疗,在注意全身性病因而治疗的同时,应矫正鼻中隔畸形、治疗病灶。局部主要是采用缩小鼻甲的办法促进通气,如下鼻甲粘膜下注射硬化剂,粘膜下行电凝固术、冷冻疗法、激光疗法及手术切除肥厚的粘膜等各种治疗方法。

长庚医院耳鼻喉专家提醒,一旦发现患有鼻炎,应及时到医院作针对性治疗,以免耽误最佳治疗时机。健康咨询热线:010-68869751

北京长庚医院健康教育知识普及 咨询热线:010-68869751