

营养,都去哪了



“绿色食品”、“有机食品”应有尽有,既方便又放心。然而,面对琳琅满目的食品和各种美味的诱惑,您能想到有些商品不仅不会给我们增加营养,甚至会给我们的健康带来隐患吗?那么食品标签上写的营养去哪了?这些问题在钱多多老师的授课中都能找到答案。

本资讯(通讯员李宏)人们常说:民以食为天。吃是百姓最关心的问题,“关心吃”说到底就是关心健康。随着社会经济的发展,人们生活节奏加快,生活水平不断提高。为了吃出健康,很多人选择进超市购物,什么

日前,区人口计生委爱家服务中心组织社区居民举办了一次营养与健康知识讲座。中心特聘专家钱多多以《解密食品标签下的健康密码》为题,给居民朋友们解析了食品标签下隐藏的“猫腻”和危害健康等问题,告诉大家如何“火眼金睛”去购物,让大家更好地掌握食品添加剂与健康的关系,看清真相再消费。授课中,钱老师现场调配出了各种口味的饮料请大家品尝,并告诉大家标签上的营养都去哪了。一小时的授课很快就过去了,但仍有不少人围住钱老师咨询生活中的常识。这样的营养与健康讲座不仅是最接近生活的购物指南,也为我们构筑起了健康的堡垒。

人口计生委爱家服务中心建立的宗旨就是服务群众,用群众最喜闻乐见的形式提供最便捷、周全、高效的服务。目前中心所倡导的“四季服务”项目已全面展开。随着项目的逐步推进,0-3岁早教课、青春健康课、营养与健康课、心理健康课、健康生育课等深受群众喜爱的大讲堂活动将深入社区、学校、军营、机关、市场、工厂等。在建设幸福家庭、促进社会和谐方面,爱家服务中心正在探索一条适合自身发展的道路。



说真话 道实情 畅所欲言

区公园管理中心 开展百姓座谈活动

本资讯(通讯员于婷婷)近日,区公园管理中心在北京国际雕塑公园开展居民座谈会活动。社区居民围绕公园未来发展规划、基础设施改造提升、环境综合治理等话题说真话、道实情,畅所欲言。活动共收集意见12条,中心领导干部现场解答居民关心的门票价格、园内在建项目扰民等问题,得到居民的支持和理解,对符合公园发展需要的列入今后发展计划。

此举是区公园管理中心开展党的群众路线教育实践活动,坚持开门搞活动的一项重要举措。中心注重发挥群众的积极性,发动群众参与公园建设,把权力置于群众监督之下。采取多种举措,多层次、多角度倾听群众心声,找准问题所在,为下一阶段开展批评、整改落实、建章立制打下了良好基础。

1776“挑战杯”全球创业大赛北京分赛举行 提升国内孵化服务水平

本资讯(通讯员冯立)近日,1776“挑战杯”全球创业大赛北京分赛在我区举行。该活动由美国1776孵化器主办,石景山区驻区企业蒲公英国际青年创业驿站和区外办等有关单位协办。

此次比赛以全英文陈述及答辩的形式呈现,20多家来自教育、医疗卫生、能源、智能城市领域的北京企业通过“1分钟陈述”及“5分钟陈述3分钟答辩”两个环节进行比拼。现场评委通过对企业解决方案、市场牵引力水平、产品服务扩展能力及对行业影响力的综合考量,最终评选出iMedia、卡尤迪生物、Scan Trust、景丰鸿泰四家企业,代表中国及亚太地区参加于2014年5月11日在华盛顿举行的全球总决赛。

1776孵化器是2013年1月成立于美国华盛顿的创新型孵化器。“挑战杯”是由1776孵化器发起的全球性创业大赛,此次大赛于2013年10月启动,时间跨度长达8个月,共涉及美、欧、亚、非四大洲的16个城市及地区,面向教育、卫生、能源及智能城市四个领域内的创新型企业,奖金总计达65万美元。北京作为本次“挑战杯”全球创业大赛在亚太地区唯一的主办城市,竞争尤其激烈。此次分赛的举办,旨在为中国及整个亚太地区的创新型企业争取与国际同行者交流切磋的机会,构成企业之间的相互交流,促进技术及理念的对接和碰撞,参赛企业可以学习借鉴到国外创新孵化器的先进理念及运营模式,从而提升国内的孵化服务。

“万汇网”正式上线 拓宽购物新渠道

本资讯(通讯员冯立)近日,石景山万达广场O2O智能电子商务平台“万汇网”正式上线,万汇网独立APP也已同期上线。作为北京首家上线的购物、消费广场,业务涵盖百货、美食、影院等领域,实时为消费者提供最新的广场活动、商家资讯、商品导购、优惠折扣等全方位服务及资讯。万达电商产品关键组成的手机客户端“万汇”,除实现万汇网的功能外,还可为消费者提供找商家、找车位等多种智能化一站服务。

万汇网的上线有效拓宽了石景山万达广场的购物渠道,同时为石景山及京西周边地区的消费者提供了全新的购物体验,进一步树立了石景山万达广场在京西地区标杆型购物广场的中心地位。

家装新理念

走进“绿色光环境”

“绿色光环境”,是最近兴起的一种家庭装修新理念,即通过对室内灯光合理的布置,避免长时间的强光线、频闪光源等光污染。不少家庭在选用灯具时往往忽视了合理的采光需要,把灯光设计成五颜六色。其实,这些灯光会对视力造成损伤,特别是婴幼儿及儿童,直接影响其视力发育。

室内灯光照明要根据不同的空间、场合,不同的对象选择适当的照明方式和灯具,并保证恰当的照度和亮度。如卧室要温馨,书房和厨房要明亮实用等等。灯光布置应该注意避免眩光,以利于保护视力。还要保持稳定的照明,光源不要时暗时明地闪烁。

本文由科委园区供稿

雪后赏西山

史料记载中的西山晴雪,美哉壮哉。想像一下:一场大雪之后,西山一脉,峰岭披银,山峦裹素,琼山玉岭如一条蜿蜒的银龙。这已是很壮观了,更奇妙的在一个晴字上。天晴得很彻底,真是晴空一碧,万里如洗,当空一轮红日,喷红吐耀,好一幅瑰丽的奇景。

于是,观西山晴雪的美景就成了我的一个愿望。

今冬的第一场雪来得很迟,只姗姗下了一天。第二天,天就放晴了。想到西山晴雪的美景,我的心先就飞了,迅即约了好友直奔八大处而来。

进了园门一看,彩灯高挂,琼玉映枝,游人如织,踏雪观景。

我和好友沿台阶走到二处,站在平台上举目看山,不由得有些失望。昨天的雪太小了点,远远不到银装素裹。天也不是宝石一样的蓝。太阳不是红,而是发黄,蔫蔫地挂在那里。

我微皱着眉,一路的兴致到此打住了。朋友比我大,世事练达,看问题比我透。许是我没说话,她也看出了我的失落,于是带着笑说:“人生大美不易寻,不如学会欣赏些小意趣,小生机吧。”

我说:“我是为看西山晴雪而来。这也叫西山晴雪?”朋友接着我的话:“学会随时、随地、随缘,不囿于所执,你会发现美在当下,生活在当下。不信,你现在用心地看山,看看它和以往有什么不同?”

我似有所悟,举目再看山,山确实和往日不同。山微润了些,那石、那树、那草,在雪的映衬下成了黛色,而且是湿润的黛色,仿佛能让人感觉到有雪水浸润在里面。雪落山上,有的地方多点,白色就是一片,有的地方少点,白色就是一片。有的地方没沾着雪,还是山的原色,就成了黛色。这样黑黑白白,展目望去,西山一脉,峰峰岭岭,绵绵延延,莽莽苍苍,多了些雄浑的气势,铺展而去,很像一幅水墨山水画。

朋友说:“山如此,树也如此,般般都如此。”我听罢四顾而望,不由点点头,雪后的八大处,果然处处有生机。

那隐于山间、树杪间的殿堂亭阁,飞阁流丹,彩焕螭头,黄色的琉璃瓦上静静铺一层银白的雪,平展得如同一块白色的锦,在阳光下泛着银光。

“朝来试看青枝上,几朵寒梅未肯消。”这句诗想必是描写雪后树木的。而“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”已是将雪后树木的美写尽写绝了。

所以,雪后看树,犹如春来观花。

西山的树品类繁多。

我和好友一处一处沿台阶而上,随目而来的树,虽谈不上玉树琼枝,但风姿绝胜于往昔。有的树干已经润湿了。雪落在树枝树干上,沿着枝杈的虬曲攀沿,枝杈上好像贴上了一层白色的雪带。只有松树的叶还是绿的。雪飘落下来,堆在叶上,白色的雪映着绿色的叶,叶显得更鲜绿了。有的叶上,雪挂得多,就像在树上挂了一朵大白花;有的叶上,雪挂得少,就像在树上挂了一朵小白花。

而最美的还是那些枯草!

放眼望去,雪静溢地铺在大地上,厚厚的一层,盖住了大地上的枯枝败叶。而那些草呢,黄色的、绿色的,有的全部藏在雪窝里。高一点的,露出一些小草尖,那些小草尖,没有雪的时候,什么感觉都没有,现在从蓬蓬松松的白雪中露出来,竟有一种茸茸的感觉。

我和好友兴致勃勃地边游边赏,享受着这场雪带来的生机,享受着这生机中的小意趣。

生命中,从苦中寻找微甜,从无味中寻找意趣,不是生活该有的态度吗?

这是我雪后游西山得到的一点生活感悟。 刘燕



攻克鼻炎、过敏性鼻炎、鼻息肉难题

鼻炎疾病不治危害大

鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉是一个极为广泛的常见病和多发病,它给患者工作、学习和生活带来了烦恼和痛苦。因鼻炎而导致的种种无奈和尴尬,是健康人无论如何也体会不到的。鼻炎的种类很多,常见的有过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎等,虽然症状各异,但危害极大。除了造成呼吸障碍外,还大大降低了血氧浓度,出现头痛、头晕、记忆力下降,对青少年的学习和智力发育尤其不利。鼻炎、鼻窦炎还可引发肺心病、哮喘等严重并发症,增加鼻咽病变、鼻窦病变的可能性。一部分可转化成鼻咽肿瘤,所以应提高警惕。近年来,随着人们健康意识的逐渐提高,鼻病才渐渐引起患者和医学专家的普遍关注。

一次性治疗鼻炎、过敏性鼻炎、

鼻窦炎、鼻息肉

长庚医院耳鼻喉专科专家,采用目前更前沿的美国DNR无痛低温消融技术,SOTRZ鼻内窥镜技术,专业治疗各种鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔弯曲、过敏性鼻炎、咽炎、扁桃体炎、鼾症等耳鼻喉疾病,针对不同的病情

采用不同的治疗方法,其微创技术达到了清除消融病变组织,保留正常组织和免疫功能的目的,与其他技术无法比拟的是:安全无痛、不出血、不开刀、术后不易复发、不影响工作和学习、随治随走等优点。是当今治疗鼻炎、咽炎、鼾症的理想方法。

过敏性鼻炎患者的福音

李某患有过敏性鼻炎,主要表现为:稍接触花粉及空气即会喷嚏连连不断,一次可打十几个喷嚏,继而鼻涕哗啦啦直流,也不知道哪里来的鼻涕(有时一卷纸很快用完)。鼻炎虽然不是什么大病,但是犯起来却很遭罪,睡觉不好,出现头昏头痛,失眠等症状,真的让人痛苦不堪。

通过朋友介绍到北京长庚医院找专家,耳鼻喉科专家通过鼻腔内窥镜检查,检查结果为鼻腔黏膜苍白水肿,下鼻甲明显肥大,中鼻甲稍大,可见清水样鼻涕,确诊为过敏性鼻炎,肥厚性鼻炎,医生运用美国等离子低温消融专利技术,既消融了肥厚性鼻甲,同时又阻滞了病前神经,增强鼻腔通气功能,几天过后我的呼吸通畅了,也没有打喷嚏和流鼻涕。整个人都轻松了。

长庚医院健康热线:010-68869751
地址:1号线地铁古城站C口东50米