

专家为教职工讲授保养技巧

本报讯(通讯员王立新 徐继伟)近日,京源学校邀请清华大学玉泉医院神经外科主任刘海生博士到校,为全体教职工200余人做了题为“脊柱及关节运动保养技术‘3A疗法’”的讲座。

讲座中,刘海生重点讲解了健康的概念、什么是正确姿势、不良姿势对健康的影响等内容。同时列举了许多包括睡眠、呼吸、坐姿、运动等不良姿势。刘海生说,

现在人们长期伏案工作,运动越来越少,不能够再保持笔直的体位姿势,出现了各种各样的体位偏斜,成为慢性疼痛的病因。如颈椎病、腰间盘突出、膝关节炎、足跟痛等常见慢性疼痛疾病。随后,他又教大家如何通过鞋底、脚部形态、皮肤、疼痛、协调和平衡来评估足部健康,如何用拳头评估腰部健康,以及如何挑选合适的鞋子,并与大家一起练习

呼吸方法、脚部旋转和行走练习等动作。

京源学校工会主席雷利说,刘海生的讲解让大家明白,通过运动能够锻炼肌肉,恢复人体骨关节与脊柱功能,困扰某些教师身上的慢性疼痛是有望治好的。互动中,教职工们心情激动,针对自己的身体状况,纷纷向刘海生进行询问。

敏感肌肤 春季如何处理皮肤过敏

专家表示,春季是肌肤敏感的高发期,有不少朋友感觉自己的肌肤干燥起屑、红血丝、痘痘增多了等,十分烦恼。春天真的那么容易敏感,容易过敏吗?

专家称,肌肤出现敏感很可能是因为个人错误选择保养品的累积效应,出现敏感症状,可能正是皮肤细胞在自我救赎。

痘痘疯长怎么办?

专家表示,有些敏感肌人群到了春天会出现疯长痘痘的情况。对于处理痘痘肌,用药品、各类保养品遏制是很多人惯用的方式。不过,有人将痘痘视作肌肤的自我修复。专家认为,也许青春痘是皮肤排除废物时,清除堵塞淤积的不得已表现。因此有时候长痘痘未必是绝对坏事。不过,过度发炎的青春痘也不应容忍,因为可能导致后续的疤痕破坏。

因此,如果出现痘痘长得更加频繁的情况,专家建议,应该审慎地寻求皮肤科医师协助,适度使用口服药物,至于外用药物与保养品的使用,也许不是绝对的好主意。

面部红血丝怎么办?

皮肤专家强调,肌肤出现敏感症状需要区别对待,如果是脸颊出现红血丝,也就是微血管扩张或微血管增生,这时候需要确定是微血管只是扩张还是已经增生。如果只是扩张,这时候想办法减少发炎,或对局部做些镇静、冰敷的方法,可以暂时让扩张血管重新收缩。微血管已经增生的话,

此时没有太好的方法,只能以激光烧灼、血管堵塞等破坏方式处理已增生的微血管。

除了红血丝之外,有人在吹风后会出现面部泛红的情况,专家表示,敏感肌是刚刚受外伤的组织,因此是脆弱的、容易敏感的。冷热空气的变化,室内外温差较大,这些皮肤的血管反应就会比较明显,当然会出现泛红的现象。

因此,要想解决面部泛红的问题,就需要从避免和停用错误的保养品入手了,并随时强调对肌肤的监测。

敏感肌肤护理

1. 避免选用碱性过高或过分强效的洁面皂或洁面产品洗面,让肌肤得以保留一层天然的油脂作保护。
2. 避免用含酒精、人造香料成分的护肤品及化妆品。
3. 敏感肌肤不宜经常做磨砂及面膜。
4. 选用任何新的护肤产品时,最好先取少量涂于耳背或手背上作测试,看看肌肤有否过敏反应。
5. 避免过量采用去角质、果酸等一类容易刺激肌肤的护肤程序或产品。
6. 不要以过热的水来洗面或冲凉。
7. 不论任何季节,需户外活动时便应涂上防晒产品,以减低紫外线对肌肤造成伤害。
8. 多喝开水,多吃蔬果,避免吃刺激性的食物及烟、酒。

康健

九中 可持续发展研讨 培养专家型校长思维方式

本报讯(通讯员高笑旭 韦娜)日前,可持续发展教育第三期校长成长工作室组长校工作研讨会在北京九中举行。会议旨在培养和专家型校长的思维方式,建立科学指导科研和教学的工作模式。

会上,九中校长林乐光介绍了九中学习和实践可持续发展教育的情况。随后,九中参与实验教师李艳红和贾倩进行了两节说

课,针对说课内容,林乐光按照可持续发展教育的理念、原则进行了点评。林乐光说,李艳红的思维导图部分,不光注重了教学的能力和知识,而且促使了价值观念和思维方式的转变,颠覆了学生以前的思维模式,以前在课堂上学习在课后巩固提高知识,现在是把学习环节前移,课前认真预习,课堂上通过合作讨论进行提升,这与“翻转课堂”和“微课

程”类似,都是学生学习方式的全新改变。

针对点评,项目组专家史根东博士就在如何在讲前、起始、中、转、高潮和落实五个教学环节实施可持续发展教学模式,进行了专业的指点,以期校长们对教学活动做出专家化和科学化的点评,使可持续发展教育模式达到学校教学和实践创新的最佳效果。

●近日,“白宏宽校长工作室”成员在京源学校综合楼会议室举行第8次活动。本次活动主要研讨2014年校长工作室的学习计划。经过研讨达成共识:首先,校长工作室成员推荐读书书目,举行读书沙龙,加强理论学习;其次,到校长工作室各成员校走访实地交流学习,围绕学校章程和学校规划进行主题研讨;第三,到北京市兄弟学校参观学习,围绕学校文化建设、学校课程建设和学校特色建设3个主题展开交流。徐继伟

●3月31日下午,北京九中举办了一场生涯教育专题讲座。讲座专家是石景山区教育科学研究所所长王曦,主题为“关注学生未来,指导职业生涯规划”。王曦的讲座从舒伯(Super)生涯发展理论入手,解读什么是职业生涯规划、生涯教育,深入浅出地讲解了个人成长的途径,以及确立生涯目标、培养生涯适应力的方法。邵莹莹

防病媒生物保健康

(一) 蚊虫防治

1. 清除孳生地。社区外环境要发动群众人人齐动手,清除蚊虫孳生地,主要包括清除各种废旧杂物,将房前屋后所有能积水的易拉罐、矿泉水瓶、水桶、水池等容器进行彻底清理,将空置容器倒置存放,防止蚊虫孳生;盆景、喷水池、养鱼池等各种社区室外景观水体要全面清理垃圾漂浮物,可经常换水;要定期疏通社区内的沟渠、沙井,排水沟保持不积水,水井要密封,下水井盖可使用防蚊贴,定期检查地下室,及时排除积水,防止蚊虫孳生;要定期疏通居民楼天台等处排水孔及管道,雨

后应及时清疏,保持不积水。

2. 生物防治。社区内的喷泉、水池等不能排放的大型水体可采用生物灭蚊方式,饲养如柳条鱼、金鱼、鲤鱼、鲫鱼、中华斗鱼、非洲鲫鱼等,均能吞食蚊幼虫,达到灭蚊目的。也可以使用苏云金杆菌或球形芽孢杆菌等生物灭蚊幼剂杀灭蚊幼虫。

3. 化学防治。对于无法清除的积水或水体,不能密封的水井、下水道、喷水池等各种社区室外景观水体,可投放灭蚊幼颗粒剂,杀灭蚊幼虫,一次投药可维持20天左右。必要时在树木、草丛等蚊虫密度较高处可用超低容量喷雾或热烟雾作空间喷雾处理杀灭成蚊,灭蚊时最好选择黄昏成蚊活动的高峰时间。对防空洞、地下室、下水道、车棚及居民楼道、各类管道,也可进行滞留喷洒杀灭成蚊。

4. 家庭防蚊。居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一

次,要彻底清理空调托盘、花盆底碟(托盘儿)积水,清倒闲置花盆以及水桶等器皿内的积水,每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗透功能的安全地漏,保持地漏处无积水。房间可安装纱门纱窗以阻止蚊虫飞入,也可使用蚊帐减少蚊虫接触。对少量进入室内的蚊虫可使用电蚊拍或气雾罐直接杀灭,也可使用电热蚊香液(片)预防和杀灭蚊虫。晚上睡觉时最好使用蚊帐,在疫区可以使用经过杀虫剂浸泡过的蚊帐。在外环境活动时则可使用驱蚊剂防蚊,可以在体表暴露皮肤上涂抹以避蚊胺(DEET)为主要成分的驱蚊花露水或驱避剂,一次涂抹可以维持避蚊效果2~3小时。

5. 特殊事项。非洲、东南亚热带地区疟疾流行严重,到这些地区旅行和工作需要了解当地疟疾流行情况,尽量做好个人防护,科学使用驱蚊剂。一旦出现发热、畏寒等临床症状需要及时就治疗。在登革热流行疫区旅行和工作时,回国后出现发热症状需及时就治并说明旅行情况。儿童是乙脑的高危人群,注射

乙脑疫苗是最好的防护措施。

(二) 蝇类防治

1. 孳生地治理。蝇类防治最重要的是管好垃圾,垃圾要分类管理,及时处理,日产日清、密闭管理。同时要切实做好粪便的处理和厕所的管理,完善水冲厕所(公厕)、化粪池和污水处理排放系统设施,密闭贮粪池,定期喷洒药物,提高厕所环境卫生质量;需要清洁花钵(盆)、花坛以及绿化带,清除散在暴露垃圾,做好厨余垃圾的收集、压缩、运送,防止苍蝇孳生。

2. 防蝇设施和物理防治。宾馆饭店、餐厅、厨房、农贸市场等重点环境入口处及家庭门窗应安装防蝇帘、纱门纱窗或风幕机,防止蝇类进入。对进入室内少量的苍蝇可采用苍蝇拍、灭蝇灯、电蚊拍等物理方式予以杀灭。

3. 化学防治。对于垃圾堆、厕所等蝇类孳生场所,当蝇类密度较高时,对外环境可采用空间喷雾处理杀灭成蝇;对住所、垃圾站、地下室等场所采用滞留喷洒处理墙面杀灭成蝇。

(三) 蟑螂防治

1. 环境防治。搞好室内卫生,全面清除室内杂物;堵洞抹缝,对可供蟑螂躲藏的墙缝、门窗框缝、地板缝及各类管道空隙等裂缝及时填平封堵,防止蟑螂侵入室内。对蟑螂常停息的物体表面、角落经常进行洗刷,去除其粪便、残渣。及时清理焚烧死亡的蟑螂及卵鞘等。

2. 物理防治。对室内蟑螂经常活动的重点部位如橱柜、微波炉、冰箱、洗菜池等下部可布放粘蟑纸粘捕蟑螂,可在粘蟑纸上放点儿面包屑等作为诱饵。

3. 化学防治。在蟑螂密度降低的场所可使用胶饵或毒饵,遵循“点多、量少、面广”的原则,蟑螂栖息的各种缝隙用胶饵做点状处理,毒饵则投放于蟑螂经常出没的部位,每平方米1~2个点(绿豆大小),一般房间投放10个点,危害严重的房间不少于20个点。也可使用气雾剂对蟑螂出没的缝隙或活蟑螂直接喷洒。蟑螂密度较高时,可使用滞留喷洒的方式迅速降低密度。

区疾控中心供稿





北京天山陵园

这里溪水潺潺,四季松柏苍翠,百花争艳;这里三季有花、四季常青,静谧幽雅,置身其中宛如世外桃源。这里是门头沟区军庄镇西杨坨,在茂密的苍松翠柏之间,深藏着一片净土——天山陵园,整个墓园背靠大山,规模宏大,气魄雄伟,青松翠绿,是一个自然生态景观;整个陵园设计独特,结合传统之美、雕塑之美、园林之美为一体,充分体现了灵山秀水,陵园完全按照园林式建筑而设计,空气清新,环境优美,得自然之灵气,获人丁兴旺之景象;为逝者精彩的人生和亲人无尽的思念保留永远的空间。

今年天山陵园“倡导文明祭扫,锻造无烟清明”,开展免费鲜花换烧纸,丝带换挂纸活动;倡导网上祭扫,错时祭扫。做到平安清明、文化清明、惠民清明、绿色清明。

开车路线:①西六环路京拉(军庄)出口;②石门路三家店过铁道往北军庄镇方向
乘车路线:①三家店西口站转964西杨坨站下车即到。②从大峪乘383路杨坨站下车即到。
免费班车接送地点:①苹果园地铁北门口停车场内;②门头沟区336大峪总站门口。
接车时间:3月28日至4月6日7:00、8:00、9:00、10:00、11:00
天山陵园返回时间:8:00、9:00、10:00、11:00、12:00
地址:北京市门头沟区军庄镇 电话:60810732/60813732 www.tianshanly.com

生态陵园 人文关怀



首都绿化美化花园式单位
质量管理体系认证证书
环境管理体系认证证书