

# 九中学子共承诺 争做文雅九中人

本报讯“遇师长，问声好，见同学，面带笑。进教室，喊报告，对老师，有礼貌……”，这是《北京九中文明公约》的内容之一。日前，九中全体师生齐聚操场，共同承诺，争做文雅九中人。

九中负责人介绍说，“关注健康、尊重个性，培养勇于负责、善于学习的现代公民”一直是北京九中

的育人目标。为落实这一育人目标，同时践行社会主义核心价值观，本学期学校以“做文雅九中人”为核心主题开展了一系列的教育活动。

开学初，学校向全体学生提出要做文明、高雅的高中生，同时向全校同学发出调查问卷，评选“我身边的最不文明行为”，汇总同学

们的问卷后发现，学校中不文明用语、乱扔垃圾、食堂就餐不排队等不文明行为亟待转变。为此，在德育处的倡导下，学校广泛听取师生意见，从“礼、学、孝、忠”四个方面以三字、两句的形式编写了“九中学生文明公约”。

在学校的升旗仪式上，高二(9)班学生阿拉西尼玛以“做文雅

九中人”为题进行国旗下发言。随后43个班级的班长代表各班同学在“文明公约”上签上了班级诺言，承诺牢记文明公约、争做文雅九中人。校长林乐光、党总支书记吕雨向本学年获得“感动九中，身边榜样”奖项的8名学生颁发了荣誉证书，希望全体学生以之为榜样，弘扬身边的正能量。 王楠 王世宏

## 京源“教育故事”正在进行

本报讯(通讯员徐继伟)近日，京源学校中学部全体教职工近170人在多功能厅举办了题为“让孩子变成爱学习的天使”的教育故事交流会。

交流中，10位来自语文、体育、历史、化学、生物等多个学科的教师结合阅读《第56号教室的奇迹》和自身教育实践，和大家分享他们的教育智慧。化学教师杜明妍愿做一名“最平凡的老师”，在“平凡中创造奇迹”；英语赵晶老师具体介绍了如何“引导学生运用批评性思维完成试卷的反思过程”；历史老师苏昕通过讲述小时候老师对她的影响来阐明“老师，是我们人成长中的财富和坐标”的；体育教师曲牧则让学生从一次不太成功的比赛中收获自信。

本次活动让教职工之间分享了教育智慧，让大家从中获得了许多知识和启示，觉得很有收获。此次活动是京源学校“让孩子变成爱学习的天使”的教育故事第三次交流会。接下来，学校将继续开展“京源教育故事”交流系列活动，努力在教职工中营造热爱读书、热爱思考、热爱教育的良好氛围，促进教职工的专业发展。

本报讯4月18日，退休教师卢广煜以“弘扬传统文化，传承中华汉字”为主题，在八角南路社区为近50位居民进行了趣味汉字知识讲座。

中国的语言文字历史悠久，源远流长，卢广煜以人们常见常用的汉字“口、目、火、弓、手、足”为例对汉字的形体、读音、意义及其古今用法等，进行了详细介绍。卢老师在讲座中还同居民一起进行了象形法、意会法、组合法等有趣汉字猜字谜活动，通过对文字的分析解说，剖析了汉字形成文化背景与语言传统文化的演进，进一步加深了居民对汉字的认识与理解。

社区工作人员介绍说，卢



趣味汉字知识讲座在社区  
广煜的汉字知识讲座不但有趣味性，更具有知识性，居民们个个听得津津有味，受益匪浅。

## 北京市心理健康教育教师培训展示会在古中召开

本报讯(通讯员孙继红)近日，北京市健康教育教师培训展示总结会在古城中学举行。来自全市近160名心理教师参加。

来自古城中学、石景山中学的6位心理教师首先进行了课程展示，内容涉及感恩、幸福、自我效能、学习、突破自我、个性等方面，并由专家进行点

评。随后，古中德育校长沈景娟就学校心理班主任的培养及工作模式进行了汇报。展示会上，古城中学教师黑远智获得了优秀学员和优秀设计奖。

## 六式醒脑操赶走春困

春季温暖的气候，很多人都会感觉疲惫、发困、没有精神，这都是“春困”的表现。如何脱离春困，下面来学习一下吧。

### 第一步，搓脸。

两手搓热后，将面部擦热。手指并拢，两手并排，罩于面部，似接非接，手不触面，上下抚动一遍为一次，共做六次。此法能调节精神、除皱斑、提脸色。

### 第二步，按风府穴。

先是用手梳头，用指腹抓揉头皮各部位后，两手并排，十指分开，从前发际到后发际梳头，再将两手指压风府穴三下为一次，共做六次。此法能让脑子清醒，还能平衡血压。

### 第三步，擦额头。

弯曲两手食指，以食指中节并贴于额部用柔力向两边分摩至太阳穴后，揉太阳穴，顺揉三圈，逆揉三圈为一次，共做三次，此法可以除脑晕，防感冒。

### 第四步，转眼珠。

双眼微闭，然后眼球顺向旋转六圈，逆向旋转六圈后，两手用大鱼际旋转按摩两眼眶，先逆后顺各转六圈。此法能保肝气，明目补肾，让人精神好。

### 第五步，摩鼻翼。

两手拇指指侧相擦至热后，上下摩擦两侧鼻翼至热，再用食指指尖迎香穴至热。此法能宣肺气，止咳嗽，除身热，防感冒。

### 第六步，点承浆穴。

两手食指分别从两耳廓下部起，沿S形路线转摩至外耳道后，将外耳道短暂堵塞，突然拔出为一次，重复做六次后，再用左手(女性用右手)食指指尖按承浆穴至热。 康健

## 了解麻疹 预防麻疹

麻疹是一种由病毒引起的传染性极强的严重疾病。1980年，在广泛开展疫苗接种之前，估计麻疹每年造成260万人死亡。尽管已具备安全有效的疫苗，但麻疹仍是造成全球幼儿死亡的主要原因之一。

2012年估计约有12.2万人死于麻疹，其中多数是5岁以下儿童。麻疹由副粘病毒科的一种病毒引

起。麻疹病毒通常生长在咽喉后部和肺部细胞内。麻疹仅发生在人类身上，尚未见动物患麻疹。免疫加速活动对于减少麻疹死亡具有重要影响。2000年以来，在高风险国家有10亿名以上的儿童通过大规模疫苗接种活动获得了免疫，其中2012年约有1.45亿人。

### □ 体征与症状

麻疹的第一体征通常为高烧，一般始于接触病毒后大约10到12天，高烧可持续4到7天。发病早期症状为流涕、咳嗽、眼结膜充血、流泪以及颊粘膜上出现小白斑。数天后，通常病人的面部和上颈部出现皮疹，皮疹在大约3天内扩散，可至手脚部位。皮疹持续5到6天后开

始消退。皮疹平均在与病毒接触后的14天出现(范围为7至18天)。麻疹重症常见于营养不良的儿童，尤其是维生素A缺乏、或因艾滋病/艾滋病或其他疾病而导致的免疫系统功能减退的儿童。大多数与麻疹相关的死亡由麻疹并发症所致。并发症常发生于5岁以下儿童和20岁以上成人中间。最严重的并发症包括失明、脑炎(导致脑肿胀的感染)、严重腹泻及其导致的脱水现象、耳部感染和严重呼吸道感染(如肺炎)。在严重营养不良和缺乏适当卫生保健的人群中，麻疹病人死亡率可高达10%。妊娠期间发生感染的妇女还面临出现严重并发症、流产或者早产的危险。麻疹痊愈后将获得终身免疫力。

### □ 谁是危险人群?

未接种过疫苗的幼儿患麻疹的

危险最高，同时发生并发症(含死亡)的危险也最高。未接种过疫苗的孕妇也面临危险。但是任何未获得免疫的人(即未接种疫苗或未产生免疫力的人)均可受到感染。

### □ 传播

具有高度传染性的麻疹病毒通过咳嗽、喷嚏、与病人密切接触或直接接触病人的鼻咽分泌物加以传播。麻疹病毒在空气中或受感染物体表面2小时内可保持活性和传染性。病人传染期一般在出疹前后4天内。麻疹的流行可以造成众多死亡，尤其是营养不良幼儿的死亡。

### □ 治疗

没有针对麻疹病毒的特异性抗病毒治疗方法。可以通过支持性治疗，保障良好的营养，摄入足够的液体，使用世界卫生组织推荐的口服补液治疗脱水，从而可避免出现严重的麻疹并发症。这种补液补充因

腹泻或呕吐而流失的液体以及其他基本成分。应使用抗菌素治疗眼耳部感染和肺炎。发展中国家被诊断患有麻疹的所有儿童，均应补充两剂维生素A，隔24小时摄入。这一治疗可纠正患麻疹期间出现的维生素A偏低情况(即便是营养良好的儿童也会发生)，并有助于预防眼损害和失明。此外，已经证明，补充维生素A可将麻疹造成的死亡人数减少50%。

### □ 预防

为儿童常规接种麻疹疫苗，并在高发病率和高死亡率的国家中开展大规模免疫活动，这是减少全球麻疹死亡数的主要公共卫生战略。已使用逾50年的麻疹疫苗既安全、有效，又便宜。麻疹疫苗往往与风疹和/或腮腺炎疫苗联用。无论是单一疫苗或是联合疫苗均具同等效果。 区疾控中心供稿



## 中国中医科学院 眼科医院

# 引进知名专家 服务京西患者

中国中医科学院眼科医院是国家中医药管理局在京直属医院之一，是一所承担医疗、科研、教学任务，具有专科特色的“三级甲等中医专科医院”。医院门诊设有眼科、口腔科、内科、针灸科、骨科、急诊内科等科室，住院部设有五个眼科病区，一个综合病区，一个骨科病区，开放病床247张。新开设“国际眼科会诊中心”，荟萃约40名知名眼科专家，每天为疑难眼病患者进行会诊；开设“京西国医馆”，聘请50名左右的北京知名中医专家，提升医院区域服务能力水平，开展质量一流的多学科中医特色诊疗服务。为更好地满足西南部广大患者中医诊疗需求，使更为广大的患者受益，现特引进知名专家坐诊。

**王东红** 临床医学博士，主任医师。肖承棕教授学术传承人，北京市中医药管理局首届复合型中医药学术带头人，中国中医科学院眼科医院妇科主任。中华中医药学会妇科分会委员、北京中医药学会妇科分会委员、北京中西医结合学会妇产科专业委员会委员。

从事中医妇科临床医、教、研工作25年，具有丰富的临床工作经验，临床上采用中西医结合方法治疗妇科常见病、多发病，尤其对不孕症、子宫内膜异位症、子宫腺肌症、多囊卵巢综合征、子宫肌瘤、卵巢早衰、功能失调性子宫出血、更年期综合征、盆腔炎症性疾病后遗症、习惯性流产等疑难病的诊断及治疗有较丰富的临床经验。 出诊时间：周一至周五全天

**王怀彬** 主任医师、教授。毕业于北京中医药大学，师从中国著名糖尿病、肾脏病专家吕仁和教授得其真经，经三十年临床求索，不断把中医精华发扬光大，擅治糖尿病及其并发症。如：糖尿病肾病、糖尿病性末梢血管神经障碍、糖尿病眼病等、痛风、肾小球肾炎、肾盂肾炎、肾衰、紫癜肾、狼疮肾、前列腺疾病、性功能障碍、脱发、肥胖、脂肪肝、肝硬化、尿失禁、痛经、月经不调、乳腺增生、难治型口腔溃疡、失眠、神经性头痛、痤疮等，效果显著。 出诊时间：周一、周三上午、周五下午

网址：www.ykhospital.com.cn 地址：北京市石景山区鲁谷路33号 咨询电话：68686800