

# 全国班会现场课 京源获一等奖

本报讯 日前，“全国第六届中小学主题班会(团、队)会课大赛”落下帷幕，京源学校郭锐老师获得“现场班会课”一等奖。

大赛分小学、初中和高中组别，来自全国各地的100多名优秀选手分别以天津北辰区3所学校的学生作为教育对象，参加现场大赛。经过2天的角逐，京源学校郭

锐老师的“让诚信成为我们的习惯”现场班会课获得全国一等奖。

京源学校教师郭锐设计的班会题目为《让诚信成为我们的习惯》。班会是以信用卡的使用为导入，设计的体验活动层层深入，现场老师与学生互动有序，气氛融洽活跃。由于班会设计新颖，得到了评委的高度评价，也赢得了现场观

众的热烈掌声。最后，郭锐向同学们赠送了象征诚信的“班级信用卡”，倡议大家从小事践行诚信。

京源学校负责人说，本次大赛确定的主题为“诚信”，通过“诚信”的主题班(团、队)会活动，积极培育和践行社会主义核心价值观，提高学生的道德素质，培育学生知荣辱、讲正气的良好风尚，在日常生

活中自觉做到待人处事真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果的行为习惯。学校教师郭锐在大赛中的展示也是京源学校“求真、尚美、明德、至善”校训的深刻体现，学校担当起对学生诚信教育的重要使命，充分利用各种教育形式，对学生进行诚信教育，让诚信成为学生的一种习惯。

徐继伟 肖敦红

## 古中学生植物园里认植物

本报讯(通讯员种少敏)近日，古城中学初一、二年级的同学在生物老师的带领下来到北京中科院植物研究所植物园进行实地考察，以便于学生熟悉了解植物。

在植物园里，同学们首先来到温室大棚。大家认真观察藻类、苔藓、蕨类和被子植物的特征，了解不同地域、不同形态和特性的植物。随后，同学们又来到户外，按导学案的要求，认真观察不同裸子植物、被子植物器官的结构差异等，了解植物的生长情况，调查一定区域内植物的多样性。在观察蝴蝶兰的结构时，大家结合蝴蝶兰果实的图片，对蝴蝶兰这种植物有了更加深刻的认识。活动中，同学们还认真观察了水杉、秤锤树、红豆杉、鹅掌楸、珙桐等珍稀濒危植物，扩大了知识面。

●日前，备受九中师生瞩目的“九中一席”脱口秀大赛决赛举行，通过海选的11组选手参与了角逐，并最终评出名次。“九中一席”脱口秀大赛是根据高中生特点全新打造的一个为同学锻炼自我、展示自我的平台，旨在锻炼高中生的演讲能力和口才；培养学生的思辨能力和表达能力，全面提高学生的综合能力。

赵珊 江媛媛

本报讯 近日，北京九中组织高中二年级全体学生走进中国科技馆，开展社会实践活动，以此来培养同学们的科学兴趣、弘扬科学精神。

活动中，同学们在带队教师的引导下，来到科技馆主展厅进行参观和体验。通过参观和动手操作，让大家感受了现代科技的魅力，了解了科学发展的历史和人类社会的发展走向。中国科学技术馆位于国家奥林匹克公园内，是我国第一座国家级综合科学技术馆。



拓展科学知识 体验科技魅力

## 40所高校参加石景山区高招咨询会

本报讯 日前，由石景山区高招办主办组织开展的“石景山区高校招生咨询会”在北京九中学生餐厅举行。此次高招咨询会主要是为了使石景山区考生和家长能够更全面、更直接地了解今年在京部分院校的招生计划、招生章程、报考注意事项，为考生填报志愿提供第一手信息资料。

此次咨询会共有40所高校参加，既有北大医学部、北京航空航天大学、北京理工大学等985工

程大学，也有中央财经大学、北京外国语大学等211工程大学，以及北京物资学校、北京建工学院等二本院校和一些三本院校。不同层次的院校满足了不同家长和考生的需求。前来参加咨询的考生和家长络绎不绝，大家就有关学校招生、报考等各自关心的问题与高校代表面对面地咨询与交流，高校老师均给予耐心细致的解答。咨询活动受到考生和家长的欢迎。

宋晓丽 王世宏

## 社区居民与部队官兵 共庆“五四”青年节

本报讯(通讯员张潇)5月4日，由五里坨街道联勤部社区与驻辖区部队共同举办的五四联欢晚会举行。

当晚19点30分，随着主持人宣布活动开始，庆祝晚会正式拉开帷幕。晚会包含14个节目，由社区居民与部队官兵同唱主角，丰富的节目内容、精彩节目表演，赢得了观众的热烈掌声。官兵们带来的大合唱《强军战歌》唱得观众们热血沸腾；军体拳打得气势磅礴，一招一式威武有力；社区健身球队表演的健身操把晚会推向了另一个高潮；两位小战士表演的双簧《乐极生悲》引得观众一片叫好；节目的最后是社区合唱队带来的《快乐好朋友》给大家留下了深刻的印象。

## 八角“职工文化大讲堂”启动

本报讯 日前，来自八角街道基层工会的60余名工会会员齐聚京原路7号多功能厅，聆听“赏工艺·鉴文玩”专题讲座。这也标志着八角街道总工会2014年“职工文化大讲堂”全面启动。

活动中，专业讲师讲解了绿松石、南红玛瑙、青金石、砗磲的分类、保养与收藏方面的相关知识，并且现场为会员们所带来的藏品进行了鉴定。

街道总工会主席胡维红说，今年八角街道总工会以“职工文化大讲堂”为载体，面向辖区各基层工会免费推送各类公益讲座，以提高辖区非公企业职工素质。此前，职工大讲堂提供了《法律常识》、《日常社交礼仪》及《心理调节》等基础知识的普及课程，深受广大职工欢迎。

李晶

●5月5日，京源学校中学部全体师生1300余人在操场举行了“五四”主题升旗，学校把“京源之星”、“文明礼仪标兵”和“勤俭节约标兵”等荣誉称号授予了103名学生。

徐继伟

# 中国儿童青少年膳食指南

儿童青少年时期是一个人格和智力发育的关键时期，也是一个人行为和生活方式形成的重要时期。儿童青少年在青春期中生长速度加快，对各种营养素的需要增加，应给予充分关注。充足的营养摄入可以保证其体格和智力的正常发育，为成人时期乃至一生的健康奠定良好基础。青春期中女性的营养状况会影响下一代的健康，应特别予以关注。根据儿童青少年生长发育的特点及营养需求，在一般人群膳食指南基础上还应强调以下四条内容。

一、三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食

2002年中国居民营养与健康

状况调查结果显示，一日三餐不规律、不吃早餐的现象在儿童青少年中较为突出，影响到他们的营养摄入和健康。三餐定时定量，保证吃好早餐对于儿童青少年的生长发育、学习都非常重要。还应注意不要盲目节食。

### 二、吃富含铁和维生素C的食物

贫血是世界上最常见的一种营养缺乏病，也是当前最为人们关注的公共卫生问题之一。儿童青少年由于生长迅速，铁需要量增加，女孩加之月经来潮后的生理性铁丢失，更易发生贫血。

2002年中国居民营养与健康

状况调查显示，无论是城市还是农村，贫血患病率都相当高。城市儿童青少年贫血患病率为12.7%，农村为14.4%，虽较1992年有所下降，但仍处于较高水平。

即使轻度的缺铁性贫血，也会对儿童青少年的生长发育和健康产生不良影响，造成儿童青少年体力、身体抵抗力以及学习能力的下降。为了预防贫血的发生，儿童青少年应注意饮食多样化，注意调换食物品种，经常吃含铁丰富的食物。维生素C可以显著增加膳食中铁的消化吸收率，儿童青少年每天的膳食均应含有新鲜的蔬菜水果等维生素C含量丰富的食物。

### 三、每天进行充足的户外运动

儿童青少年每天进行充足的户外运动，能够增强体质和耐力；提高机体各部位的柔韧性和协调性；保持健康体重，预防和控制肥胖；对某些慢性病也有一定的预防作用。户外运动还能接受一定量的紫外线照射，有利于体内维生素D的合成，保证骨骼的健康发育。

### 四、不抽烟、不饮酒

我国烟草和酒类消费者中，儿童青少年已成为一个不可忽视的群体。1996年，卫生部组织的抽样调查发现，初、高中男生吸烟的比例分别达到34%和45%。2002年中国居民营养与健康状况调查发现，我国15岁~17岁男、女性青少年现在饮酒率分别为39.6%和4.5%。

儿童青少年正处于迅速生长发

育阶段，身体各系统、器官还未成熟，神经系统、内分泌功能、免疫功能等尚不十分稳定，对外界不利因素和刺激的抵抗能力都比较差，因而，抽烟和饮酒对儿童青少年的不利影响远远超过成年人。另外，儿童青少年的吸烟和饮酒行为还直接关系到其成人后的行为。因此，儿童青少年应养成不吸烟、不饮酒的好习惯。

区疾控中心供稿



区疾病预防控制中心协办

## 骨性关节炎的外科治疗

北京大学首钢医院骨科 栗剑

骨性关节炎是骨科医师最为熟悉的关节炎疾病之一，也是发病率最高的关节炎。人在二十二三岁以后，脑垂体分泌生长激素减少，人体内的软骨细胞从活跃期进入维持期，进而慢慢老化，所以，每个人都可能是骨性关节炎患者的“后备军”。骨关节的退化是一种必然趋势，以膝关节为例，对于非手术治疗无效的重症骨性关节炎，胫骨高位截骨术、关节镜清理术和膝关节表面置换手术是目前可以选用的三种方法。

胫骨高位截骨术因缺点较多，目前已很少在老年患者中使用。关节镜清理术是一种微创手术，优点是切口小，反应少，疼痛轻，康复快，并发症少，缺点是疗效持续的时间短，可能只有6个月或2~5年。膝关节表

面置换手术具有能够解除关节疼痛、改善膝关节功能、提高患者的生活质量、防止长期服药对患者造成的伤害和保护对侧膝关节的优点。什么情况下应该接受膝关节表面置换手术呢？如果病情同时符合以下6条：①膝关节骨性关节炎的疼痛，肿胀已经影响日常生活，经保守治疗无效；②膝关节有明显的畸形；③膝关节间隙变窄；④膝关节的屈伸活动受限，影响日常生活；⑤影像学表现与临床症状和体征相符；⑥年龄在55岁以上，就建议患者进行手术。

栗剑：主任医师，北京抗癌协会骨与软组织肿瘤专业委员会委员，长期从事关节外科、脊柱外科和创伤骨科的临床治疗、教学及科研工作。

## 中国中医科学院眼科医院开展全飞秒激光启动仪式

对于成年人的近视问题，中国中医科学院眼科医院在国家的大力支持下，投入2000多万，购置了北京第一台全飞秒激光设备和先进的准分子激光设备。开展全飞秒激光手术业务，必将使广大近视患者享受到前所未有的手术体验和良好的术后感受，真正使广大近视患者重新拥有一双明亮的眼睛。

启动仪式现场还提供了专家咨询、术前检查、预约手术等免费服务。

时间：2014年5月8日 活动地址：眼科医院门诊楼

电话：68686800

地址：石景山区鲁谷路33号