

# 口袋书 免费向英语爱好者发放



图为郭老师向爱好者发英语口袋书。

## “书香燕京”阅读指导 京源学校获佳绩

本报讯 近日,石景山区第三届“书香燕京”阅读指导活动总结表彰会在北京教育学院石景山分院举行。京源学校获得了先进集体和先进个人等多项荣誉。

工作人员介绍说,京源学校组织师生参加主题为“中国梦 我的梦”的征文活动,共收到作品567篇(中学生437篇、小学生124篇、教师6篇),其中16篇获得一等奖,26篇获得二等奖,42篇获得三等奖。同时,有4名教师获得先进个人称号,19人获优秀辅导教师奖,京源学校荣获了先进集体称号。

京源学校重视阅读,在初中专门开设了阅读课,学生在教师的指导下在图书馆自由地阅读自己感兴趣的书籍。另外,学校还自主开发了中小幼一体化的阅读课程,以此来促进同学们阅读能力的提高。

张亚莲

本报讯 5月12日上午,长年在八角街道义务教授居民英语的古城中学英语教师郭老师将英语“口袋书”——《北京市民日常英语宝典》免费发到社区居民英语班学员手中。

《北京市民日常英语宝典》分为《北京篇》和《出国篇》两部分,它集普及性、应用性、趣味性

为一体,极大帮助了市民日常学习英语使用。英语班学员70多岁的王大姐领到书说:“这本袖珍书可随身携带,有助于我们随时随地学习英语,对我们提升英语会话水平会有很大帮助。”

社区负责人介绍说,随着国家的发展,在北京首都,进行外语交流的需求和机会也在不

断增多。为营造良好的国际语言环境,使北京市民在涉外交流中有礼貌、有素养,准确流畅地进行英语会话,摆脱语塞尴尬的窘态,北京市人民政府外事办公室、北京市人民政府外事办公室等部门编写了《北京市民日常英语宝典》一书,并免费向市民发放。

张积武 郝克昌

本报讯 日前,北京九中田径队学生参加2014年全国中学生田径锦标赛,夺取3枚金牌。本次活动由教育部、中国中学生体育协会和中国田径协会主办,于2014年5月1日至5月4日在四川省仁寿县第一中学举行,来自全国28个省市180所学校的1435名运动员参赛。

比赛共设四个组别68个小项。九中田径队10名运动员发扬拼搏精神,经过四天的激烈争夺,勇夺“女子100米栏”、“女子跳高”、“女子跳远”项目共3枚金牌,获女子乙组团体总分第七名。九中体育教研组组长杜江被评为“优秀教练员”,学生刘

紫萱被评为“优秀运动员”。田径队获得“体育道德风尚奖”。图为获得跳远冠军的刘紫萱同学正在参加比赛。



### 全国中学生田径锦标赛 九中健儿勇夺3金

杜江

●根据《石景山区教育系统深入开展党的群众路线教育实践活动工作方案》,为扎实开展好学习教育、听取意见阶段工作,结合近期教育系统各基层单位领导干部开展的“官德人品大讨论”活动,区教育局第二督导组于日前组织各学校书记、校长开展了“官德·师德”座谈活动。

徐继伟

## 五里坨街道

### 周末社区大讲堂 为老人讲健康养生

本报讯 近日,五里坨街道联动部社区启动了“周末社区大讲堂”讲座活动,特邀北京市急救中心主任冯庚为社区老年人讲解健康养生知识。

讲堂上,冯庚用通俗的语言深入浅出地列举了大量的生活实例,客观形象地讲解了“健康的定义、健康老年人的标准”,介绍了高血压、心脑血管疾病的预防和平时的保健以及病后的治疗方法等知识。同时,还从合理膳食、控油控盐、戒烟限酒、适量运动、心理平衡等方面,向大家讲解了健康生活方式的要点。

王丽红

## 苹果园街道

### 母亲节“唱”出感恩情怀

本报讯 5月9日,在母亲节到来之际,苹果园街道西山枫林第二社区组织居民开展了庆母亲节联欢会,以表达对母亲的感恩之情。

联欢会上,诗朗诵《母亲的梦》表达了社区工作者对母亲的感恩情怀,歌曲《懂你》、《妈妈》唱出了作为母亲对孩子浓浓的爱。随后,丰富多彩的各式民族舞蹈轮番登场,充分展现了社区母亲们的才艺。

西山枫林第二社区负责人说,这次的联欢会以弘扬中华传统美德为宗旨,倡导、激励儿女尊重母亲、回报母爱,为构建和谐家庭、和谐社会作出积极贡献。

靳文静

# 给中小学生的建议

## 给小学生家长的建议

小学生自主选择食物的能力较差,他们的膳食合理与否很大程度上取决于家长。家长要从小注意培养孩子良好的饮食习惯,创造有利于健康饮食的家庭环境。同时应主动加强与学校老师的联系,了解孩子在校就餐情况,密切合作,最终达到平衡膳食的目的。

※ 充分阅读指南内容,并按此执行;

※ 不要因自身饮食习惯影响家庭食物的选择和制作,造成孩子挑食、偏食;

※ 不用食品作为奖励或惩罚孩子的手段;

※ 创造轻松愉快的就餐环境,不在吃饭时训斥、责备孩子;

※ 尽量少带孩子外出就餐,一旦在外就餐,应首先选择清淡少油的蔬菜类食品;

※ 按“鼓励多吃”、“适量摄入”、“尽量少吃”和“最好不吃”来选

择食物,并控制孩子的进食频率;

※ 制作颜色、形状漂亮的食物,增加孩子食欲;

※ 学会看懂营养标签,理性选择包装食品;

※ 食物搭配要丰富,每天各种不同食物建议在20种以上,并同时兼顾五类食物;

※ 给孩子选择和购买可经常食用的零食,并控制孩子的进食频率和进食量;

※ 加强与学校的沟通,了解学校午餐食谱,以便在晚餐中安排午餐未提供的,或在学校不易制作的食物,保证一天膳食种类的多样和均衡。

## 给中学生家长的建议

中学生已经有很强的自主选择食物的能力,家长要注意引导孩子选择合适食物,以适应生长发育的需要。同时要创造有利于健康饮食的家庭环境,主动加强与学校老师的联系,了解孩子在校就餐情况,

密切合作,最终达到平衡膳食。

根据年龄的不同,中学生与小学生在选择食物方面也要有所不同,除对小学生的基本要求外,日常生活中,学生家长在下面几项也要注意。

※ 鼓励孩子参与食物的采购与制作,帮助孩子建立“平衡膳食”的概念,即食物没有绝对的好与坏,关键在于量的控制;□

※ 帮助孩子认识不同零食的营养特点,学会利用营养标签和配料表选择有益健康的零食;

※ 中学生课业负担重,如果晚餐较早,而睡觉比较晚,为避免学生在睡觉时感到饥饿,可少量选择一些低热量、低脂肪的食物做夜宵,如水果、牛奶等。

## 超重肥胖学生怎么吃?

在遵循中小学生八条膳食指导原则的前提下,超重、肥胖的儿童青少年如果能按照以下的建议,会起到很好的控制体重效果。

## 1. 学生应该怎么吃

● 严格控制一日三餐,定时定量,不吃零食和夜宵,偶尔食用时也应选择低糖、低脂肪的水果、蔬菜作为零食;

● 每天吃早餐,避免中午因饥饿而食用过多食物;

● 烹调时多采用蒸、煮、凉拌和快炒,少用油,不用煎和油炸;

● 用小号餐具进餐,每餐细嚼慢咽;

● 充分利用体育课、课间活动时间,鼓励多种多样的体力活动:至少要保持每天30分钟的中、高强度体力活动,并逐步增加到每天有60分钟中、高强度体力活动;

● 每天的静态时间(看电视、玩电子游戏、使用电脑等)小于2小时;

● 课余时间每周至少做3~5次,每次至少30分钟的中等强度运动,如快走、慢跑、游泳、跳绳、球类运动;

● 鼓励进行更大强度的运动,如爬山;

● 以动制静,鼓励以步行代替

私家车、以家务代替看电视等。

## 2. 学生应该吃什么——理性选择食物

● 每天至少有一餐以全谷物为主食,如午餐或晚餐为粗杂粮;

● 每天都要吃深绿色的叶菜,中餐、晚餐至少应有2种蔬菜;

● 给予适量的鱼虾、瘦肉、蛋、大豆及豆制品;

● 以脱脂/低脂牛奶代替全脂牛奶;

● 不吃油脂或糖分高的食物,如糖果、甜点、巧克力、冰激凌、肥肉、黄油、油炸食品、西式快餐、膨化食品等;

● 饮用白开水,避免可乐、汽水、果味饮料等含糖饮料。

区疾控中心供稿



区疾病预防控制中心协办

# 踝关节扭伤不是小事

北京大学首钢医院骨科 张清华

踝关节是人体在运动中首先与地面接触的主要负重关节,也是日常生活和体育运动中容易受损伤的关节之一。踝关节由胫骨远端、腓骨远端和距骨组成,周围韧带(包括内侧韧带、外侧韧带、下胫腓韧带等)在保持踝关节的稳定性中发挥了重要的作用,因而也较易受到损伤。踝关节扭伤的发生率约占所有运动损伤的40%,所以,踝关节扭伤不是小事!

踝关节损伤大多在身体失去重心,落地时踩在石头、坑凹地,别人的脚上或脚被绊倒时出现。踝关节扭伤一般分三种:一是轻度受伤,主要表现为受伤后踝

关节活动时疼痛,不能继续进行高强度活动;二是中度受伤,主要表现为伤后出现踝关节疼痛、肿胀、皮下淤血,不能负重或行走;三是重度受伤,主要表现为伤后出现踝关节疼痛、肿胀、皮下淤血外,严重者出现关节畸形,不能进行主动活动。

扭伤可分为韧带损伤、骨损伤和合并损伤。扭伤需进行专科检查及治疗,一般检查方法是进行踝关节X线排除骨折,严重时需进行CT或MRI检查,盲目处理容易导致踝关节不稳,形成习惯性扭伤或创伤性滑膜炎及骨性关节炎,甚至致残。

急性踝关节扭伤通常采用保守治疗,

原则为RICE,即休息、冷敷、加压包扎和抬高患肢。损伤初期应严格遵守这一原则,可辅助理疗促进消肿。3周内采用支具或护具进行相对制动和保护,尽量避免负重,可在非负重情况下积极活动脚趾及进行小腿肌肉的等长收缩,以促进消肿。急性期过去后,可逐步开始主动全范围活动度锻炼、负重,加强腓骨肌力量,以增强踝关节的稳定性。严重踝关节损伤通常需要手术治疗骨折、韧带重建,恢复关节稳定性。

张清华:副主任医师,毕业于武汉大学,从事骨科工作二十余年,对骨、关节损伤及骨质疏松症等疾病的治疗积累了大量的临床经验,现研究方向为足踝疾病的治疗。

**诚 清**

十年品牌广告公司  
诚清广告业务员, 年龄  
性别不限, 1年以上工  
作经验, 熟悉石景山区  
人员优先, 待遇从优。

咨询热线: 51667918