

京源学子为西部贫困地区捐书

本报讯(通讯员徐继伟)近日,北京市京源学校举行了“爱心图书馆”捐书仪式,通过中国狮子联会北京光华服务队向我国西部贫困地区捐赠图书617本。

京源学校副校长简道寅代表学校和光华服务队队长进行了图书交接,并接受了“公益之心 爱心

学校”牌匾。光华服务队队员还为学生代表佩戴了“爱心卡”。

学校负责人介绍说,1个月前,京源学校高一(2)班同学发起了“爱心图书馆”捐书活动的倡议,活动发起后,老师同学们积极参与,纷纷将自己手中的藏书捐献出来,为西部贫困地区儿童献上自己的

一份爱心。另外,参与社会志愿服务一直是京源学子的必修课,每个学期都会开展丰富多彩的志愿活动,如到敬老院看望那里的孤寡老人,到小飞象志愿服务中心给自闭症儿童送去温暖,到各个社区进行义务劳动等,校园内外都活跃着京源学子志愿服务的身影。

“爱心图书馆”行动是由中国狮子联会北京光华服务队发起的一个长期的慈善项目,致力于西部贫困地区教育的可持续发展,号召城市爱心人士向西部贫困地区儿童们捐献书本,帮助孩子更好地学习知识、了解世界,让更多的孩子爱读书,会读书。

健康小贴士

夏季消暑 五瓜降火效果最佳

夏季气温高,天气炎热,因此很多人在夏季容易中暑、上火,整天昏昏沉沉,完全失去活力。那么夏季吃什么消暑好呢?饮食专家指出,平时常见的五种瓜类就可以大展拳脚,发挥自身的功效,能够很好地降火消暑。

※西瓜 西瓜不仅味道好,而且药用价值颇高,能够消暑、解渴、利尿,在民间有“天然白虎汤”之称。西瓜中含有大量的水分,能够很好地清热解暑,除烦止渴。在酷热的夏季,抱着西瓜睡觉,比敷冰袋降温还有效。

※冬瓜 冬瓜含有多种维生素及人体所需的微量元素,能够调节人体的代谢平衡。而且,冬瓜具有清热解暑功效,夏天多吃冬瓜,解渴消暑并利尿。

※黄瓜 黄瓜的含水量为96%~98%,是蔬菜中含水量最高的。它含有的纤维素很柔嫩,对增进肠道中腐败食物的排泄及降低胆固醇有一定疗效。并且,在《本草求真》中讲到,黄瓜“气味甘寒,服此能清热利水”,所以也不失为夏季降火消暑一佳品。

※苦瓜 中医认为,苦瓜味苦性严寒,能够清热祛火。苦瓜味道微苦,能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热消暑。用鲜苦瓜捣汁或煎汤,对肝火目赤、胃热烦渴、胃脘痛、湿热痢疾等皆有很好的疗效。苦瓜泡制的凉茶,饮后消暑怡神。

※丝瓜 《本草纲目》里说到丝瓜“清热利肠”,暑热的夏天喝丝瓜汤,能够解热消暑,效果非常好。 康健

古城中学 生涯人物有约 开启幸福之门

本报讯 日前,石景山区副区长杨东起作为嘉宾应邀与古城中学高二西语班的师生们开展了“生涯人物有约,开启幸福之门”的生涯人物访谈活动。

访谈中,学生就自己在学习、人际交往、大学和专业选择、职业规划等方面的一些困惑向到场嘉宾进行提问,杨东起对同学们提出的问题一一做了回应,并以自己和身边的同事、朋友成长、发展的过程为例,诙谐幽默地畅谈了自己对学习、职业规划、人生使命、教育变革和个人追求等方面的一些看法,并勉励学生们勤奋努力,做好眼下该做的事,提高个人素养,培养坚韧、道德高尚、博学勤思等优良的个性品质和可持续发展的学习能力,努力实现个人的兴趣、追求与国家、社会对人才的需求相一致,把书本知识与社会实践相结合,更深入地了解自己的能力、兴趣和价值观,了解不同职业的特点和需求,了解社会的变化,积极地进行人生生涯规划。 姜斌

500余件残疾人职业康复劳动作品进行展卖

本报讯(通讯员刘会生 潘娟)在第24次全国助残日到来之际,区致公党与区残联在盛景国际广场联合举办以《献出一份爱,关爱身边人》为主题的残疾人职业康复劳动作品展卖活动。9个街道(鲁谷社区)职康站500余件劳动产品进行展卖。

石景山区共有9个职业康复劳动站,264名职康站学员。这次活动展卖的职康站作品有500多件,种类包括了珠绣、十字绣、插花、编织等10多个品种。全面展示了石景山区职业康复劳动站的残疾人,通过简单劳动、技能训练和康复训练,动脑、动手能力有了很大的提升,在认知、交流、社会适应等方面取得了很大进步。在展卖中,致公党员对过往的残疾人和行人开展了法律、理财、移动通讯等方面的咨



询,并向残疾人发放了纪念品。通过展卖活动,向社会各界展示了残疾学员的作品,展现了

残疾人自强不息的风采。同时,为他们的劳动作品成为商品创造了条件。

戒烟 从了解一支烟开始

※烟草中的成分

一支香烟就像一个小小的化工厂,点燃时可以产生2000多种化合物,其中绝大部分物质对人体的健康都有不利的影响,以尼古丁、烟焦油和一氧化碳的影响最为明显。

1. 尼古丁

尼古丁是一种无色透明的油状液体,有剧毒。从一支香烟中提炼出的尼古丁可毒死一只小白鼠;从一盒香烟中提炼出的尼古丁可毒死一头牛。由于吸烟时部分尼古丁随烟雾吐了出来,还有一部分残留在烟蒂中,真正被人体吸收的尼古丁很少,因此,尼古丁是间断缓慢进入人体的,一般不会发生急性中毒死亡的情况。

尼古丁除具有毒性外,还具有神经兴奋作用。香烟中尼古丁的毒性一般不会使人致死,但其神经兴奋作用可对人体产生很大影



响。尼古丁可使大脑兴奋,使人产生欣快感。这种欣快感同海洛因等毒品对人体的作用性质相同,只是不如毒品的作用程度强烈。尼古丁可迅速地刺激大脑产生短暂的兴奋,短暂的兴奋过后即进入麻痹状态,吸烟久了即使短暂的兴奋作用也越来越小,持续的时间越来越短。尼古丁的神经兴奋作用还

可以对人体产生以下的影响:加快心率、升高血压、降低体温。尼古丁的长期作用可以引发冠心病、使肠胃功能失调导致消化性溃疡,使生殖系统功能失调。

尼古丁还具有成瘾作用。科学实验表明吸烟的欲望和行为是通过人体血液中的尼古丁含量来调节的。烟草中尼古丁的含量为0.5%~0.8%,主要通过呼吸道黏膜吸收。长期吸烟者体内的尼古丁含量维持在一个恒定水平,机体已经适应了这种状态,使吸烟者在生理上对香烟产生依赖而成瘾。一旦停止吸烟,体内的尼古丁水平便会下降,从而身体感到种种

不适、无精打采。

2. 烟焦油

烟焦油是香烟燃烧时产生的多种气体和物质的混合物,含有大量的致癌物质和促癌物质。遇冷时,可沉积于吸烟者使用的烟嘴及吸烟者的手指、牙齿、气管和肺中,呈棕黄色、油状,可染成黄手指、牙齿,对肺组织产生物理、化学刺激,引起癌变。烟焦油中含有的致癌性多环芳烃大部分是在吸烟过程中产生的,其中苯并芘是最主要的致癌物质,具有强致癌作用,还有很多酚类化合物,具有较强的促癌作用。

3. 一氧化碳

一氧化碳是无色无臭的气体,纸烟的烟雾中一氧化碳浓度最高,是使人急性中毒和慢性病患者病情加重或急性发作的主犯。我们通常所说的“煤气中毒”,实际上就是一氧化碳中毒。

人体组织细胞每时每刻都在进行新陈代谢,即吸收氧气和养料,排出二氧化碳和废物。新陈代

谢所需要的氧气是通过血液内的血红蛋白携带到全身的。氧气在肺泡与血红蛋白结合,随血液运送到组织细胞,到达各个组织细胞后,血红蛋白释放出氧气供组织需要,同时带走二氧化碳。人在吸烟时吸进了大量的一氧化碳,由于一氧化碳与血红蛋白有更强的亲和力,它会取代氧气的位置与血红蛋白结合,被输送到组织细胞,机体可利用的氧减少而产生各种缺氧的表现。

另外,一氧化碳可使血液粘稠度增加,而粘稠的血液可以造成小血管的堵塞,这与冠心病的发生密切相关。

区疾控中心供稿



专业团队

为您量身定做各种印刷宣传品



北京快行道广告有限公司
BEIJING EXPRESSWAY ADVERTISING CO., LTD.
Tel: 010-51667918 www.51667918.com
服务奥运·服务您

北方工业大学继续教育学院

关于举办2014年专升本考前辅导班的通知

欢迎浏览:《继续教育信息网》(jjsx.ncut.edu.cn)

2014年我院拟招专升本业余计算机科学与技术、土木工程、自动化、会计学、工商管理、艺术设计、法学七个专业。为帮助考生顺利通过2014年10月的全国成人高考,我院将举办专升本业余辅导班,聘请高水平、经验丰富的教师授课。

有愿学习者,请尽快报名!
(报名时请带一张一寸照片)

报名时间:2014年4月开始,工作日及周六、日8:00—11:00,14:00—16:00
报名地点:北方工业大学第五教学楼11层1115室
上课时间:周六全天预计2014年7月中旬开课
联系人:常老师、刘老师 联系电话:88803966、88803639