

# 全民健身齐参与 共建和谐新社区

本报讯“居委会组织的这类活动太好了,不仅锻炼了身体,还结识了不少新球友,感谢社区为我们退休在家的老年人提供这样一个机会”,居民王阿姨高兴地说。5月29日上午,老山街道中国科学院大学社区居委会举办了一场别开生面的社区乒乓球比赛,40余名社区居民上场角逐。

当天上午9点,报名参赛的选手已经全部就位,社区工作人员也已做好了比赛前的各项准备工作。9点20分,“国科大社区和谐杯社区乒乓球友谊赛”正式拉开序幕。比赛中,参赛选手个个精神饱满,把自己的水平发挥得淋漓尽致,比赛高潮迭起。精彩的比赛吸引许多居民到场观看。每一球每一分都牵动着大家的心。选手们

优异的动作,精彩的大力扣杀,不时地赢得了观众的掌声和欢呼声。最终,经过两个半小时的激烈比拼,比赛圆满结束,并评选出了一等奖1名,二等奖2名,三等奖3名。

国科大社区主任王建军介绍说:“通过此次乒乓球比赛的开展,大大地提高了社区居民参与体育运动的热情,增强了社区的凝聚力,增进了大家的团结和友谊,同时提高了居民的身体素质。以后,社区居委会还会组织此类活动,让更多的居民都能够走出家门,参与到活动中来,使居民邻里之间能够多沟通、多了解,为大家营造一个健康幸福的社区。”

## 做足细节 确保安全度汛

本报讯(通讯员岳超)“除常规性的应急值守、隐患排查工作外,防汛工作更应抓住细节,抓住关键环节,比如,北辛安地区地势低洼、街巷狭窄,大雨来袭时,易发生私家车被雨水浸泡的事情。居委会干部应早行动,查看登记固定停车的车主信息,在接到预警信息时,便于第一时间通知车主,尽可能地减少人财物的损失。”日前,在古城街道召开的北辛安地区防汛工作部署会上,城建科提出了自己的看法与大家分享。

工作人员介绍说,下一步,古城街道防汛指挥部准备联合区住建委房管中心,对北辛安在册的老旧房屋进行巡查,同时发动社区干部加强对平房区的巡视工作,发现隐患,及时上报;街道安排专业保洁公司对北辛安地区10个排水口内的淤泥进行清掏,并集中清理排水口周围的杂物渣土;街道制作了5个积水提示牌发放到社区,遇到道路积水时竖立提示牌,提示过路行人及车辆;街道防汛指挥部组织北辛安地区3个社区开展防汛宣传、培训及演练工作,协助3个社区储备好防汛食品和水。

随着汛期临近,苹果园街道城建科近日邀请北京防汛专家,对琅山村金顶山村、琅山村100余户依山而建的居民进行防汛知识和汛期自救、互救方法等一系列培训。通过培训提高居民防汛意识,普及防汛知识,保证居民安全度过汛期。

近日,苹果园街道在海特广场开展了主题为“提高烟草税,保护下一代”的“世界无烟日”宣传活动,引导居民不在公共场所吸烟,宣传吸烟对人体危害的相关知识,进一步提高居民的禁烟意识。活动当日,发放宣传材料和宣传品2300余份,并广泛动员驻区社会单位、学校、医院、部队等单位开展世界无烟日宣传活动。

## 古城中学

### 古中与西城外国语学校交流互动

本报讯(通讯员孙继红)近日,古城中学邀请市西城外国语学校教学副校长、特级教师王萍兰,与本校外语组开展外语教学交流活动,以促进古城中学外语教研教学水平的提高。

工作人员介绍,活动首先从西语教学开始。受邀嘉宾对古中高二年级的西语课进行了听课以及评课。王萍兰有着丰富的西语教学经验,对于古中刚刚起步不久的西语教学给予了宝贵的指导意见和建议。交流中,她还就如何成为一名好老师、如何提高课堂的实效性,成为一名研究型的教师阐述了自己的看法,让参加听课的古中教师感觉受益匪浅。

## 京源学校

### 大手拉小手 电力爱心教室进校园

本报讯(通讯员李秀玲)日前,北京市京源学校小学部组织开展“大手拉小手 电力爱心教室进校园”活动。来自石景山区供电公司的党员服务队成员为同学们进行了安全用电知识辅导。

活动中,区供电公司的党员服务队成员为同学们进行了《小学生安全用电课堂》的知识讲解,带领同学们观看了《安全用电小常识》卡通片,并进行了配音讲解。随后,还向同学们发放了《儿童节约用电漫画读本》教材。这次活动以讲座、视频影片等多种方式向学生讲解用电知识,便于学生理解,借以引导学生养成安全用电、科学用电的良好习惯。



## 玩转“飞叠杯”智力体育进课堂

本报讯(通讯员李秀玲)近日,北京京源学校小学部举行了“科技讲堂——玩转‘飞叠杯’智力体育培训”活动。此次培训由中国少先队事业发展中心智力运动推广中心副主任、魔方盲拧世界排名第一的庄海燕老师主讲。

培训中,同学们认真听老师讲解,互动中严格按照步骤练习,在短短1个小时的时间里,大家基本掌握了飞叠杯的基本玩法和技

巧。“相信通过培训,‘飞叠杯’这项智力体育项目一定会在京源校园普及,能够更好地培养学生的动手能力、头脑反应速度以及团队协作意识”,京源学校负责人说道。

“飞叠杯”既是一款玩具,也是一项运动,是一款专门供叠杯游戏使用的竞技运动型玩具,是一项正在全球风靡的竞技型手部极限运动,一项比试谁的手快的新兴竞技,一项挑战时间挑战自己的新兴运动。

# 什么是空调病 您了解吗

长期在空调环境下学习、工作、生活的人,因为空气不流通,环境不能得到很好的改善,会出现流鼻涕、头晕、打喷嚏的类似感冒的表现,耳鸣、身体疲乏,记忆力减退等症状,以及一些皮肤过敏的症状,这类现象在现代医学上称之为“空调综合症”或“空调病”。

### 产生空调病的病因?

在有空调的密闭室内,5至6小时后,室内氧气会下降13.2%,大肠杆菌升高1.2%,红霉菌升高1.11%,白喉菌升高0.5%,其他呼吸道有害细菌均有不同程度的增加。正是长期处在这种环境中工作生活的人,往往会不知不觉地得了“空调病”。

◆过冷的刺激,使人体皮肤温度出现差别,即四肢的温度低于躯干的温度,手足降温,人体调节温度的能力对此无能为力。

◆在空调超净房间里,负离子几乎等于零。空气负离子是带负电荷的空气分子,可使人精神振奋,提高人体机能,若缺乏负离子可使人感到空气“不新鲜”,感到胸闷、心慌、头晕、无力、工作效率和健康状况明显下降。据测定,普通居室内每立方厘米负离子数为50个,而使用空调装置后可减至10个以下。

◆从温度较高的室外或其他房屋进入有空调设备的室内,温差较大且温度骤变,人体的植物神经系统难以适应,就会出现空调病的症

状,表现为易怒、紧张、失眠等。此外,由于空调房间通常是封闭的,虽然空调系统能将空气中大部分灰尘和细菌过滤掉,但空气中残留的细菌仍然会造成污染。人们长时间生活在单调不变的空调环境中,人体的生物节律受到破坏,也会造成植物神经功能紊乱。

### 空调病的临床表现?

◆上呼吸道疾病:寒冷感、发热、发烧、腹泻、恶心、呕吐甚至引起支气管哮喘。咳嗽、打喷嚏、流涕等感冒的症状即上呼吸道疾病。

◆下呼吸道疾病:空调引起较严重的下呼吸道疾病,是肺炎。尤其是在中央空调下工作、学习,中央空调很适合军团菌传播,潜伏期大约是2~12天,虽然没有上呼吸道

的反应,但却发热、怕冷、肌肉酸痛、干咳、无痰或少痰,如果不及时治疗就会持续发烧、干咳、打寒颤,大多数抗生素都没效果,严重的还会因为呼吸衰竭而死亡。

◆皮肤干燥,口渴,胃肠道不适,拉肚子或便秘。

◆神经系统症状:头晕、眼花、恶心呕吐、食欲不振、睡眠不佳,疲乏无力、四肢肌肉关节酸痛、头痛、腰痛,严重的还可引起四眼歪斜,原因是耳部局部组织血管神经机能发生紊乱,使位于茎乳孔部的小动脉痉挛,引起面部神经原发性缺血,继之静脉充血、水肿,水肿又压迫面神经,患侧口角歪斜。

◆腰肩疼痛:关节酸痛,颈僵硬,腰沉臀重,肢痛足麻,或关节僵硬,肩颈麻木。

◆对于女性来说:寒冷刺激可

影响卵巢功能,排卵发生障碍,表现为月经失调

### 易得空调病的人群?

◆经常出入空调房间的人;有慢性疾病或免疫力低下的人,比如老人和儿童,尤其是接受激素类药物治疗的病人和吸烟者。

◆长时间在中央空调下的办公室、写字楼里工作、学习的人;有偏头疼等大脑神经系统疾病的人;年轻男性;偏胖怕热的人以及司机。

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: 010-51667818 www.51667818.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