

庆“七一”金顶街街道开展党员干部培训

本报讯(通讯员王明宝 炼立颖)7月1日,为了深入推进基层服务型党组织建设,金顶街街道通过召开街道基层党建工作培训会,组织辖区16个社区党委委员共84人在学习中度过了一个有纪念意义的党的生日。

培训会上,传达了中共中央办公厅印发的《关于加强基层服

务型党组织建设的意见》和近期修订的《中国共产党发展党员工作细则》中与基层党建工作相关的内容。围绕为什么要建设基层服务型党组织、建设什么样的基层服务型党组织、怎样建设基层服务型党组织三个问题,结合社区党建工作实际,系统分析了党中央对基层党建工作的要求。

在认真学习领会党中央文件精神同时,会议还向与会党务工作者传达了区委提出的创建服务型党组织工作“理念引领实践、服务对接需求、载体支持行动、制度保障效果”的总体思路。会议要求为了切实把基层服务型党组织建设好,要结合街道、社区实际,找到工作着力点,

即要突出服务主题,践行群众路线、转变工作作风,把握服务这一核心要义;要突破重点难点,继续以“二级三维工作体系”为抓手,在街道社区两级,以机制、载体和典型为三维,努力提升基层党组织服务群众的能力;要强化队伍建设,建设服务群众的坚强堡垒。

我区举办暑期青少年集邮活动

本报讯(通讯员李成申)近日,石景山区集邮协会和石景山区青少年活动中心联合举办了暑期青少年集邮活动。石景山区银河小学的30多名师生参加了活动。

活动中,主办方用生动活泼的语言和丰富多样的形式向同学们讲解青少年集邮基本知识,鼓励大家扩大自己的知识面,让集邮活动成为青少年课外校外学习的良师益友。为了培养

同学们动手的好习惯,现场还进行了邮票和纪念封设计竞赛,让同学们充分开动脑筋,发挥想象力。最后,同学们观看了“伟人毛泽东”集邮贴片展览。

本次集邮活动向每位师生赠送了“祖国万岁”、“小蝌蚪找妈妈”等小本票及纪念封、明信片等。同学们纷纷写下“梦想成真”、“欣欣向荣”、“万马奔腾”等成语,表达了对实现中国梦和对集邮事业的美好祝愿。

●日前,北京九中举行新老高三教师交流会,2014届高三备课组长分别代表语文、数学、英语、理综及文综组对今年的高考成绩进行了分析,并对过去一年的学科教学工作进行了经验交流。 陈星

●近日,北京九中举办《首都特色北京市普通高中课程改革实施研究及推进项目》子项目——北京九中课程建设研讨会。校长林乐光全面而细致地阐释了九中课程建设的实施、成果和设想。 董延武



九中教师健身舞《倍儿爽——动感篮球》嗨翻全场

本报讯 近日,在第六届石景山区教职工“舞林大会”——集体舞比赛上,北京九中健身舞获得一等奖。比赛在区青少年活动中心举办,由石景山区教育工会主办。

工作人员介绍说,九中12名男教师表演的健身舞《倍儿爽——动感篮球》成为当天比赛的高潮,嗨翻全场。帅哥教师们一上台便让观众和评委眼前一亮,伴着动

感的旋律,整段健身舞圆满完成。此次参赛项目由教师自行设计篮球操动作,并以流行歌曲《倍儿爽》作为伴奏。半个多月以来,大家苦练拍球、拨球、运球、传球动作以及如何与音乐相结合,结尾高潮部分巧用“骑马舞”动作,更增加了流行元素。动感篮球操将基础锻炼和舞蹈相结合,既富于美感又锻炼了身体,丰富了教师们的业余生活。 苗春宇 王世宏

健康小贴士

夏季防暑多吃4种瓜

★西瓜

瓜果之首,不仅具有食用价值,而且医药价值颇高,是消暑、解渴、西瓜利之佳品,民间有“天然白虎汤”之称。当遇到酷热特别是发烧时,抱着西瓜睡觉,比敷冰袋降温还有效。但西瓜性寒,一次不能吃得过多。

★冬瓜

富含维生素b,皮、肉皆可入药,民间有“冬瓜入药,不进药铺”之说。小便不畅,饮冬瓜汤最有疗效。老人夏天消化不良,用冬瓜与莲子、百合和鸭子煮汤饮,能消暑开胃。

★黄瓜

瓜类营养最丰富的一种,被誉为“济世良药”。经常食用有利排泄胃肠内腐败食物,对降低胆固醇有益。特别是经常唇焦舌燥、喉头干渴,以嫩黄瓜作水果生吃有奇效。

★丝瓜

可解热消暑,通经络、化痰湿。用丝瓜、杏仁与鸡爪煮汤饮,消暑又去湿。夏日生痱子,若用丝瓜汁内服能凉血解毒。 康健

●日前,八宝山街道玉泉西里北社区开展了夏季灭蚊蝇工作,分三个阶段进行。本次灭蚊蝇主要针对蚊蝇的孳生地、垃圾桶、小区内的楼道、绿化地带、卫生死角等地点,进行了彻底清扫并喷洒了药物,从根源上杀灭蚊蝇。同时,通过黑板报、宣传栏等形式加大宣传力度。 张丽岩

高血压——沉默的杀手

一、血压和高血压

心脏有节奏的收缩、舒张推动血液在血管内流动,流动的血液对动脉血管壁的侧压力称之为血压。心脏收缩时血液对动脉血管壁产生的最高压力为收缩压,俗称“高压”;心脏舒张时血液对动脉血管壁产生的压力为舒张压,俗称“低压”。通常血压的单位用mmHg表示,如116/72mmHg,其中“116”代表收缩压,“72”代表舒张压。

所谓理想血压,就是血压在这个水平时引发心血管病发病的风险最低,目前推荐值为120/80mmHg以下。

事实上,从110/75mmHg开始,心脑血管疾病的发病危险就随着血压的升高而上升。并且收缩压每升高10mmHg,舒张压每升高5mmHg,心脑血管事件发生的危险

就增加50%。高血压对脑卒中的影响比冠心病更为显著。因此,血压维持在一个相对低的水平,即理想水平,是安全的。我们既不要因为血压水平低到90/60mmHg而恐慌,也不能认为血压降到了140/90mmHg就万事大吉。

高血压是指在未服抗高血压药物的情况下,收缩压 ≥ 140 mmHg和/或舒张压 ≥ 90 mmHg,按血压水平将高血压分为1,2,3级。收缩压 ≥ 140 mmHg和舒张压 < 90 mmHg单列为单纯性收缩期高血压。有高血压病史的人,正在服用抗高血压药物,血压虽然低于140/90mmHg,亦应该诊断为高血压。

二、为什么说高血压是沉默的杀手?

高血压没有特殊的症状,不易被人感觉到,因此被称为“沉默的杀

手”。尽管部分患者有眩晕、精神紧张、鼻子流血、头痛等,但这不是高血压特有的症状,许多疾病也可有类似表现。因此发现高血压的唯一办法是测量血压。对于中老年、有高血压或其他心血管病家族史、超重或肥胖、平时喜欢吃咸、体力活动较少、经常饮酒的人尤其要警惕,最好经常测量血压。由于高血压没有特殊症状,很多人血压已经很高了还不知道。因此即便对健康个体而言,也提倡每年至少测量1次血压。

三、血压的测量方法

测量血压的方法虽然很简单,但是采取正确方式进行测量是非常重要的。测量的方法如下:

- 1.测量之前应该静坐5分钟以上。
- 2.痛苦、激动或愤怒情绪都会使血压升高,会引起误诊,甚至导致不必要的治疗或服用过量的药物。

3.在测量前30分钟内,应该不吃东西,不饮酒,不喝咖啡、不吃带咖啡因的食品或药品,也不能吸烟。

4.如果坐着测量,应该选择有靠背的椅子,上臂位置应该与心脏平齐。测量时要保持安静、不移动。

四、高血压的白大衣现象

有些病人见了医生就紧张,当医生示意要测量血压时,病人的血压即刻升高,但在离开医生后血压即恢复正常,这就叫高血压的白大衣现象。也就是说由于医务人员在场引起患者血压反射性升高。

实践证明,高血压的白大衣现象确实存在,甚至在终身服用降压药物的病人中,可能就有很多人没有高血压病,因此,专家建议病人,特别是女性,在请医生诊断并作为高血压病人治疗以前,最好做一次24小时的动态血压监测,以防误诊误治。

以目前的医疗水平,高血压不可能根治,一经诊断,就要终身治

疗,切勿上不法药商的当。当然,治疗的手段可以是非药物和/或药物的方法。

五、高血压的达标情况

治疗后血压水平符合以下情况即是达标:

- 1.普通高血压患者的血压(收缩压和舒张压)均应严格控制在140/90mmHg以下;
- 2.糖尿病及肾病患者的血压应降至130/80mmHg以下;
- 3.老年高血压患者收缩压降至150mmHg以下,如能耐受,还可进一步降低。

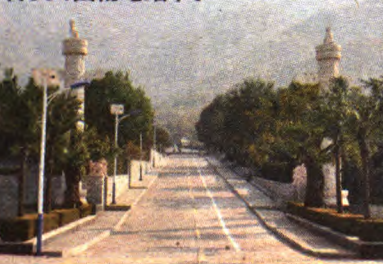
区疾控中心供稿



北京天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英魂

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。



电话: 60810732 / 60813732
网址: www.tianshanly.com

生活便利

刊登热线: 51667918

建材家居

京西家具建材
咨询电话: 88796938
海特饭店往北路东
爱玛格家居购物广场
咨询电话: 88785688
地址: 双峪路麻峪河西
爱玛格古玩交易广场
咨询电话: 88787088

教育

中国人民大学网络教育
咨询电话: 88696495
优能中学教育
咨询电话: 56983207

印刷品制作

咨询电话: 68600298

医疗服务

朝阳医院京西院区
急诊51718199
石景山区京原路5号
首钢医院 总机68875731
石景山区西黄村
北京长庚医院 无需定点医保就医
古城南里8号 88296363
中国中医科学院眼科医院
电话: 68686800
北京市石景山区鲁谷路33号

新款宣传栏

咨询电话: 51667918

家电维修

艺鸿浩家电维修68845217
专业维修、制冷上门服务

我们荣耀服务

感谢您的信任与合作! 为您服务,我们深感荣幸;为您服务,我们时刻准备着

