

沟通零距离 智慧教室进九中

本报讯(通讯员董文武)“智慧教室将提供尽可能多的功能,以完善教育信息化及完善教室智能化的功用,拓展教育资源的应用。并调动学生主动学习的积极性,促进师生交流,甚至促进老师、不同班级的交流,让大家进行零距离的沟通,以促进教育教学质量的提高”,九中负责人说道。

学活动。现场,技术人员通过与九中教师互动的形式,现场模拟了交互系统软件在课堂中的应用,显示了软件在统计及针对性教学方面的实效。同时,技术人员还向教师讲解了交互系统软件具有的书面输入提问模式、书面作品观摩互评模式、预习前评估模式及复习后评估模式等教学应用模式。

于互联网技术集智慧教学与评价、人员考勤、资产管理、环境智慧调节、视频监控及远程控制于一体的新型现代化智慧教室系统,是推进未来学校建设的有效组成部分。“通过智慧教室可以搭建成一个物联网应用场景,既可以用于学生进行创新实验研究,也方便教师开展科学研究。九中立足当下,放眼未来,不断为教师提高信息化教学水平提供机会,旨在提高教学效率,为学校长远的发展奠定良好基础”,学校负责人说道。

近日,北京九中组织数学、语文、英语、地理、历史、生物等各学科教师体验了一次以高新技术为支撑的智慧教室教

九中负责人介绍说,智慧教室是数字教室和未来教室的一种形式,是一种新型的教育形式和现代化教学手段,基

健康大讲堂 教居民饮食搭配

本报讯 近日,八宝山街道计生办在四季园社区开展了健康大讲堂活动,邀请石景山医院内分泌科主任林姗姗为社区居民详细讲解了如何预防糖尿病和日常饮食搭配等知识。

林姗姗说,目前,中国糖尿病的发病率已达到了10%左右,通过日常控制饮食来控制血糖已成为糖友们的必要功课。在控制饮食的同时,还要注重谷薯类、蔬果类、豆类、肉蛋类的营养搭配以及每天每人25g的油脂、6g的盐分摄入等。现场,石景山医院的医生还为社区居民检测了血糖,让大家了解自身的血糖情况。“讲课的内容与我们每个人都息息相关,而且还易于理解,希望以后有更多的知识讲座走进社区”,社区王阿姨说道。冯秀梅



爱老敬老 送去温馨

本报讯“沈大爷,大家来看您了。”“谢谢,谢谢你们!”日前,五里坨街道南官社区居委会工作人员来到石景山区民族养老院看望了孤寡老人沈立三,送去了糕点、水果和一些生活日用品。离退休处集体商讨并征求医院意见,决定将老人送到养老院居住。“在这儿,有专人看护,社区干部也会轮流定期去看望沈大爷,要让他体会到亲人般的关心和爱护”,居委会吴主任说道。安辉

健康小贴士

6种水果不能空腹吃

夏天的水果品种繁多,不仅有色泽宜人的草莓、菠萝,还有汁多味美的西瓜、桃子等。各种水果有什么不同的营养素?夏天吃什么水果最好呢?水果篮就像是身边随手可得的营养宝库,让人惊喜不断、美味中获取健康。

下面,就让我们一起来分享一下夏季养生小常识——水果篇。

大家都知道,吃水果有益健康,于是水果成了一些人的正餐。其实,有些水果是不适合在空腹的状态下进食的。下面盘点了6种水果不能空腹吃。

※西红柿 含有大量的果胶、柿酚、可溶性收敛剂等成分,容易与胃酸发生化学作用,凝结成不易溶解的块状物。这些硬块可将胃的出口——幽门堵塞,使胃里的压力升高,造成胃扩张而使人感到胃胀痛。

※山楂 山楂的酸味具有行气

消食作用,但若空腹食用,不仅耗气,而且会增加饥饿感并加重胃病。

※橘子 橘子含有大量糖分和有机酸,空腹时吃橘子,会刺激胃黏膜。

※柿子 含有柿胶酚、果胶、鞣酸和鞣红素等物质,具有很强的收敛作用。在胃空时遇到较强的胃酸,容易和胃酸结合凝成难以溶解的硬块。小硬块可以随粪便排泄,若结成大的硬块,就容易引起“胃柿结石症”,中医称为“柿石症”。

※香蕉 含有大量的镁元素,若空腹大量吃香蕉,会使血液中含镁量骤然升高,造成人体血液内镁与钙的比例失调,对心血管产生抑制作用,不利健康。

※甘蔗、鲜荔枝 空腹时吃甘蔗或鲜荔枝切勿过量,否则会因体内突然渗入过量高糖分而发生“高渗性昏迷”。

教您一招 五日戒烟法

(1)第一日

准备阶段:介绍吸烟的各种危害、戒烟的益处以强化戒烟的决心。

(2)第二日

开始戒烟:参加者决定戒烟日期并对自己的吸烟行为进行分析和评价,介绍吸烟的生理和心理依赖性。

①选择戒烟者,举行戒烟仪式思考吸烟的利弊,权衡得失,掌握自己意识的控制权,选择一个明确的日子突然彻底戒烟,实践证明这对许多人来说都是一个可取的方法。将所有的烟具和其他与抽烟有关的东西扔掉。

②宣布戒烟的决定,取得家人、朋友的支持。从朋友和家人处获得帮助,接受监督有助于戒烟成功。

③吸烟行为分析与评价。询问吸烟者的吸烟史、社会压力、吸烟动机,具体分析个体每次的吸烟行为,将有助于有针对性地分析吸烟者的个体危险,针对每个个体的家庭、社会环境和个人爱好等分析吸烟的危害,寻找激励病人戒烟的有效方法。

(3)第三日

④吸烟的生理和心理依赖性。

烟草中的主要成分——尼古丁已被证实是一种毒品,其成瘾性与可卡因相似。吸烟者中95%~100%的人具有不同程度的成瘾性。尼古丁吸入人体后迅速作用于脑细胞使人产生欣快感,但作用很快消失。尼古丁小剂量可以使中枢神经兴奋,即所谓“提神”,大剂量则会产生兴奋后抑制甚至死亡的反应。尼古丁特异地与大脑的乙酰胆碱受体结合,随着吸烟的持续,尼古丁与受体结合也越来越多,此时人体中会产生更多的受体,以适应这个变化。吸烟者要达到与以前同样的舒适感就必须获取更多的尼古丁,一旦体内尼古丁含量突然降低,便会产生一系列的生理和心理反应,即形成生理依赖。吸烟不是一种与生俱来的行为,它是一种通过有意识地不断强化而形成的习惯。每天多次重复吸烟过程,吸烟行为经过一段时间的强化,吸烟与日常生活中的许多活动都产生了密切的联系,形成了固定的行为模式,成为一种习惯,即形成了心理成瘾。

(3)第三日

对付戒断症状——了解戒断症

状——对付戒断症状的方法

①戒断症状:

吸烟者停止吸烟后,由于机体缺少了尼古丁的刺激,一下子恢复了正常健康的代谢机能,开始可能会不适应,会产生一系列的生理和心理反应。这是开始戒烟的好消息,表明机体正在逐渐达到新的平衡。戒断症状可有多种表现,如头晕、头疼、口干、咳嗽痰多、肌肉刺痛、多汗、焦虑和紧张、烦躁不安、心情压抑和缺乏精力、焦虑和紧张、腹泻与便秘、体重增加等,并产生强烈的吸烟渴求,就是通常所说的戒断症状。症状的有无和多少因人而异。

②对付戒断症状的方法:

处理好戒断症状是戒烟过程的关键一步。戒烟者首先要时刻提醒自己戒断症状背后的益处。正确认识戒断症状是戒烟过程不可避免的暂时困难,完全可以靠自己的毅力和努力予以克服。

经常想自己戒烟的理由,吸烟的危害及戒烟的益处。尽量避免和吸烟的人在一起。抽烟欲望强烈时,尽量延迟时间。回避所有能动摇戒烟决心的习惯,寻找一些不损害健康且有助于戒烟的行为来取代吸烟,如织毛衣、做家务、与人聊天、

吃些低热量的小零食、做运动等。如果仍要吸烟,也应注意改变吸烟的方式:不要在通常习惯的时间里吸烟;改变拿烟和抽吸的方式;改变你经常抽烟的环境等。当精神紧张时,可适当采取做深呼吸、肌肉放松练习、做操、散步、冲个热水澡、喝水或果汁等方法帮助减轻压力。

肌肉放松练习。闭上眼睛自然地、轻松地吸气,呼气;从头部开始直至四肢,放松肌肉。头部放松:皱前额、伸舌;颈部放松:向后仰头、向下低头、左右转头;肩部放松:耸双肩、耸左右肩;腹部放松:腿脚放松:脚底上翻、脚尖向下弯曲,小腿用力。

体育锻炼。体育活动是摆脱烟瘾的好办法。运动可以控制体重,强健肌肉,增加肺功能,有助睡眠,促进心血管系统的健康。散步、慢跑、骑车等活动均可选择。每天应保证使心率达到靶心率75%的运动量,并坚持30分钟。

调整饮食结构。据调查,吸烟者普遍存在不健康的饮食习惯。在戒烟的同时,注意改变饮食习惯有助于戒烟和更快降低吸烟造成的危害,同时也是避免体重增加的方法。增加蔬菜、水果和纤维素的摄入;减少高脂食品和甜食的摄入。

避免刺激性食物。注意多喝水和果汁,避免咖啡和酒精。由于咖啡因会加重戒断症状,还会干扰睡眠,加重戒烟者的精神负担和心理压力,从而能诱发重新吸烟。所以,戒烟过程中应尽量避免喝咖啡。另外在戒烟期间如继续饮酒也易导致重新吸烟,所以戒烟期间必须戒酒。

(4)第五日

保持戒烟、防止复吸。祝贺戒烟者已经坚持五天不吸烟的成绩。但强调这并不是最后的胜利。要长期保持戒烟成果,还必须经过几周甚至更长时间的巩固维持阶段,掌握社交场合保持不吸烟的技巧。比如在参加聚会之前,重新强化不吸烟的决心;练习礼貌地拒绝别人敬烟的技巧。由于含酒精和咖啡因的饮料会削弱不吸烟的决心,要尽量避免。当烟瘾来时,仍然要运用你所掌握的戒烟方法对付它。

区疾控中心供稿



北京天山陵园

青山栖忠骨 绿水伴英雄

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
爱玛格古玩文易广场
咨询电话: 88787088

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
北京长庚医院无创定点医保医院
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

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

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,我们深感荣耀;为您服务,我们时刻准备着

首钢集团
TOYOTA
361
lenovo联想
中国南方电网
中国移动
中国联通
中国电信
北京银行
工商银行
建设银行
农业银行
中国银行
交通银行
招商银行
浦发银行
民生银行
中信银行
光大银行
华夏银行
兴业银行
广发银行
平安银行
渤海银行
浙江稠州商业银行
北京农商银行
北京城市副中心银行
北京延庆农村商业银行
北京平谷农村商业银行
北京密云农村商业银行
北京怀柔农村商业银行
北京顺义农村商业银行
北京大兴国际机场临空经济区管理委员会
北京大兴国际机场临空经济区管理委员会
北京大兴国际机场临空经济区管理委员会

北京银行广告传媒有限公司
北京银行广告传媒有限公司
北京银行广告传媒有限公司