绷紧安全弦 快乐过暑假

本报讯 “假期里，小朋友们在家的时间长了，接触外界的机会也多了，所以更要注意安全。”近日，老山街道京源路社区特邀请社区民警为辖区内40余名青少年开展了安全教育活动。

活动中，社区民警针对家长在暑假对孩子们在管理中存在的安全问题和隐患的忧虑，展开了安全教育知识讲座。重点针对暑期中应当注意交通安全、食品卫生、防走失、防火、防溺水以及预防各种自然灾害等知识做了全面的诠释，同时提醒家长提高青少年安全意识，确保暑期儿童安全。互动中，社区民警还与小朋友一起进行了安全教学小游戏，让小朋友们在做游戏的同时明白不可以在家乱玩电器、插头、电源开关，不玩水、不玩火；不可以独自一人去河边、池塘游泳，以及在遇到自然灾害时的逃生方法，不能吃腐烂变质的食物等，从而培养小朋友们在不同环境下自我保护的意识。 刘 阳

五里坨：暑期活动丰富多彩

本报讯 近日，五里坨街道天翠阳光第三社区为辖区青少年设计了一系列多彩的趣味竞赛活动，以丰富社区青少年的暑期生活。

工作人员介绍说，这些活动也是配合学校完成学生暑期实践的活动，内容包括绘画、象棋、围棋、五子棋、跳绳、踢毽子、剪纸等。学生根据自己的兴趣爱好报名参加，并根据排名发放了纪念品。通过活动，激发小朋友的参与热情，培养同学们的兴趣爱好，以促进青少年健康成长。 李剑苹

八宝山：社区青少年学花卉养植

本报讯 日前，八宝山街道沁山水北社区居委会邀请区园林局绿化办的黄乐老师，为辖区青少年讲解了花卉养植的相关知识。

黄乐主要介绍了月季花的相关知识，从月季的品种到如何浇水、施肥、修剪，以及嫁接过程中的注意事项等内容。通过讲解，让小朋友对养植月季有了大概了解。交流中，小朋友们还咨询了许多有关在自我操作过程中可能遇到的问题。课后，每位参加活动的学生及居民都获赠了一盆月季花和一份养月季花知识手册。 马晶

“永定河畔的歌声”在京源唱响

本报讯 近日，由北京市京源学校、古城高级中学和北京市大峪中学共同举办的“永定河畔的歌声”校际交流合唱音乐会在京源学校举行。

来自3所学校的4支合唱团师生身着色彩艳丽、典雅华贵的礼服在舞台上尽情歌唱，将《蝴蝶飞》、《田野在召唤》、《来吧，京西就是你的家》等17首歌曲呈现给观众，精彩的演唱赢得了阵阵掌声。 徐继伟

健康小贴士

熟悉一下7种日用品使用寿命

在日常生活中，难免会遇到日用品过期带来的麻烦，相关人员指出，浴球、塑料饭盒、牙刷等家中物件看上去干净，其实有许多细菌或过敏物。这些日常物品都有其使用寿命，过期不扔则会危及健康。

浴球：3个月。

浴球擦用久了会沾上死皮，滋生细菌。建议每1～2周彻底清洗一次，每个季度换个新浴球。

牙刷：3～4个月。

牙刷使用后应冲洗干净，竖立晾干。一旦发现刷毛磨损，应随时更换。每把牙刷的工作总时长不宜超过6小时，按每天刷牙两次、每次两分钟计算，牙刷的使用寿命约为3个月。

毛巾：2～4个月。

毛巾是纤维织物，使用时间长了，深入纤维缝隙内的细菌很难清除，清洗、晾晒、高温蒸煮等方式只能在短时间内控制细菌数量，并不能永久清除细菌。用久了的毛巾又脏又硬，会成为新的污染源，严重影响皮肤健康和使用舒适度。

塑料饭盒：破损即扔。

塑料器皿划痕中易积累细菌，最好手洗，一旦发现破损、掉色或变脆，应立即扔掉，或换用玻璃器皿。

海绵抹布：30天。

海绵容易藏匿细菌。建议每周彻底清洗海绵，每次用后还应用热水彻底清洗，在阳光下晒干，每隔一天用微波炉消毒一次。

床垫：5～9年。

床垫用久了，弹簧失去弹性，应及时更换，有助缓解身体疼痛和僵硬。建议最好5年换一次床垫，睡眠不好的人更应如此。

隐形眼镜清洗液：3个月。

清洗液的盖子一旦打开，细菌就会很容易找上门来，增加眼部感染的风险。此外，存放隐形眼镜的盒子最好也3月换一次。

预防癌症，从改变不健康生活方式做起

1.癌症是可以预防的，远离癌症，要从改变不健康生活方式做起。

世界卫生组织认为，癌症也是一种生活方式疾病；坚持不吸烟、健康饮食、适量运动的生活方式和防治有关的感染，可预防40%的癌症；倡导健康生活方式，远离危险因素是预防癌症的第一要务。

(1)戒烟限酒。
(2)适量运动。
(3)保持正常体重。
(4)接种乙肝病毒疫苗。
(5)改善居室通风条件。
(6)成年妇女经常乳房自查、定期做宫颈癌细胞学检查。
(7)加强劳动保护、减少致癌物的职业和环境接触。
(8)避免长时间强烈阳光照射。
(9)保持周围环境卫生，减少污染。

2.远离烟草可远离多种癌症。

吸烟是引起肺癌、喉癌、口腔癌、咽癌和食管癌的主要原因，是膀胱癌、胰腺癌、肝癌、子宫颈癌、肾癌、胃癌、结直肠癌和某些白血病的促进因素。

(1)不吸烟。
(2)已经吸烟的要尽早戒烟。
(3)避免被动吸烟(吸二手烟)。

3.很多癌症的发生与不健康饮食关系密切，如食管癌、肝癌、胃癌、结直肠癌等。

(1)少吃熏、腌、泡、炸食品，如亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食物及泡菜等；(2)少吃过烫、过咸、过硬食物，限制盐的摄入(包括盐腌食品或用盐加工的食品)；(3)避免含糖饮料，限制高糖、低纤维、高脂肪、肉类食物的摄入；(4)避免过量进食红肉(如牛肉、猪肉和羊肉)和加工的肉制品；(5)少喝含酒精饮料(预防喉癌、食管癌、肝癌等的发生)；(6)不食用发霉的谷类和豆类，如霉变的花生米、玉米、黄豆等；(7)少用辛辣调味品，如肉桂、茴香、花椒、肉蔻等(过量食用这些食物有可能促进癌细胞的增生，从而加速癌症的恶化)；(8)强调通过膳食本身满足营养需要，不要使用营养补充剂来预防癌症；(9)多吃不同种类的新鲜蔬菜、水果、豆类、菇类食物(增加体内的维生素，抑制癌细胞的繁殖)；(10)多吃富含膳食纤维的食物，如胡萝卜、芹菜、莴苣等蔬菜。

4.预防和治疗有关病毒和细菌感染，可以减少相关癌症发生。

世界卫生组织公布，全世界有五分之一的癌症是由慢性感染引起的，例如人类乳头瘤病毒引起宫颈癌，乙肝病毒、丙肝病毒与肝癌发生有关，幽门螺旋杆菌与胃癌相关。

(1)及时接种乙肝疫苗，预防乙肝病毒感染。感染乙肝病毒应进行正规的抗病毒治疗。

(2)使用安全套可预防人类乳头瘤病毒感染。

(3)养成良好的饮食卫生习惯，预防幽门螺旋杆菌感染。感染幽门螺旋杆菌应到医院进行治疗。

5.采取针对性措施预防不同癌症。

癌症共有100多种，身体的多种不同部位均可能受到侵袭，不同的癌症预防控制的侧重点和措施不同。

(1)预防肺癌：以控烟为主；改善居室通风条件，避免吸二手烟。

(2)预防食管癌：不吃发霉变质的食物；避免进食过快、过热、过粗或具有强烈刺激性的食物；注意口腔卫生。

(3)预防胃癌：低盐饮食；不吃发霉变质的食品；不暴饮暴食；经常食用豆制品、新鲜蔬菜、水果等；根治幽门螺杆菌感染。

(4)预防肝癌：以接种乙肝病毒疫苗为主；不吃发霉变质的食物，特别是发霉的的玉米、花生、大米、高粱等。不过量饮酒。

(5)预防结直肠癌：进食低脂肪食物；多吃新鲜蔬菜和水果。

6.癌症是可以治愈的，“早发现、早诊断、早治疗”是提高癌症治愈水平的关键。

世界卫生组织认为，通过早期发现和充分治疗，有三分之一癌症可以治愈。有相当一部分癌症有警示症状，只要保持警惕，及时就诊，就可以早期发现。

(1)出现可疑症状，及时就医，及早治疗。世界卫生组织提出如下癌症早期征兆：

- 发现硬结或硬变，例如乳房、皮肤等。
- 疣或黑痣有明显变化。
- 持续性消化不正常、声音嘶哑、干咳及吞咽困难。
- 鼻、耳、膀胱或肠道不明原因的出血，月经期外出血。
- 不愈的伤口，不消的肿胀。
- 原因不明的体重减轻。

(2)成年已婚女性定期开展乳腺癌自查和接受乳腺癌筛查(根据医生建议选择乳腺钼靶X线摄片或乳腺超声检查)。自查时间每月一次，在月经周期结束后一周左右进行。

(3)有性生活史成年女性应定期接受宫颈癌细胞学涂片筛查。

(4)中年或中年以上的患者(尤其是家族中有患大肠癌或有肠息肉者)，近期出现原因不明的血便或排便习惯的改变，或原因不明缺铁性贫血时应进行大肠癌相关检查。

7.发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。

癌症的治疗需要一个较长的复杂过程。目前治疗方法主要有手术、放疗、化疗和中医药治疗。医生会根据癌症发生的部位、病理类型、病变侵犯深度和转移情况，综合考虑患者的年龄、发病、身体素质，制定规范化治疗方案。

(1)诊断提示癌症或疑似癌症时要去正规医院接受规范化的诊疗。

(2)相信科学，不要迷信偏方，延误治疗时机。

(3)癌症患者康复的基本原则：乐观的心态、平衡的膳食、适当的锻炼、合理的用药、定期的复查。

区疾控中心供稿

区疾病预防控制中心协办

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
爱玛格古玩文易广场
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医患
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，我们深感荣耀；为您服务，我们时刻准备着
北京快行道广告有限公司