讲述“最美石景山人”的故事

本报讯 近日，八宝山街道玉泉西里北社区“最美石景山人”百姓宣讲会拉开帷幕，社区居民及学生共30余人参加了本次活动。

此次宣讲团共有3名宣讲员。以一篇《孝敬父母是美德》开场，讲述了社区居民史晨阳在自己接受完癌症手术后，身体还处于恢复阶段，但他为了能够更好地照顾老人，仍然坚持和母亲在一起生活，从生活起居到母亲的心情，他都精心呵护，面面俱到，他克服困难，任劳任怨，使母亲享有幸福的晚年。在玉泉西里北社区，动人的事迹一篇接着一篇，有退休不褪色，离岗不离党，继续在社区发挥余热，积极投身社区活动，义务为大家拍摄DV、被大家称为社区DV人的老党员李松柏；有生活节俭，以宣传环保、倡导绿色生活为榜样的张少贤等，他们以平凡而感人的事迹成为我们身边的“最美石景山人”。

“整个宣讲过程没有太多华丽的辞藻，用最朴实的语言配以感人的内容，赢得了现场观众的一致好评。主人公的事迹，体现了中华民族高尚的道德情操，诠释了社会主义核心价值观的丰富内涵，为我们树立了新时代最美的典范”，社区负责人说道。 **张丽岩**

苹果园街道

居民学慢性病防治知识

本报讯 日前，苹果园街道西山枫林第二社区开展了高血压及冠心病防治健康讲座，以此来推广防治慢病的知识。社区30余名居民参加了讲座。

现场，卫生服务站医生为居民发放了高血压、冠心病防治知识宣传手册，医生以在老年居民中常见的高血压病以及由高血压引起的冠心病的症状、药物治疗、急救、日常生活中的预防等知识为主要内容，讲解通俗易懂，简单实用。讲座结束前，医生还教居民们学做了健康手指操，号召居民挤出时间坚持做手指操，降低血压，提高心脏功能。

社区负责人表示，开展这次讲座，有助于提高居民防治慢病的能力，让居民养成健康科学文明的生活习惯，创造高质量的幸福生活。 **靳文静**

旧物置换 勤俭节约 从我做起

本报讯 近日，老山街道高能所社区举办了闲置物品置换会。

活动中，小朋友把自己家中闲置的玩具、书籍等物品带到社区进行置换。1个多小时的置换活动，小朋友基本都换到了自己心仪的物品。“我们都很喜欢这样的活动，通过旧物交换大家都得到了自己想要的东西，省钱还环保”，学生小王说道。 **黄晓婉**

五招助您轻松缓解视疲劳

坐办公室的人，常常由于用眼过度，感觉全身都疲劳，其实这种现象是有依据的。下面，我们一起从中医角度来了解一下，眼睛疲劳为何会导致全身劳累？

第一部分：

中医认为“累从眼入”，也就是说，眼睛会引起全身的疲劳、不适。

只要它们出现酸痛、发胀、干涩、视力模糊等问题，就很容易导致头痛、注意力不集中、情绪烦燥、反应迟钝、疲乏无力和失眠、恶心、欲吐等一系列疲劳症状。究其原因，主要是因为眼睛疲劳会产生“疲劳毒素”，进而侵袭全身，使全身都觉得“累”。

保健养生专家指出，视疲劳除了引起全身不适，更常见的是引起局部不适，包括眼球和眼眶周围难受或有疼痛感，眉心部有酸胀感、怕光、流泪、视物重影等。而全身不适等症状，多在年老体弱以及体质较虚弱，亚健康人群中出现。

第二部分：

“中医认为，五脏六腑之精气皆注于目、十二经脉气血皆汇聚于目。肝肾亏损、脾胃虚弱、气血淤滞、劳心伤神皆累及于目。”也就是说，五脏六腑的精气会上升到眼睛，眼睛与身体经脉相连通，如果身体各个器官有疾病，便可以从眼睛上反映出来。反之，眼睛过于劳累，也会牵连五脏六腑。

因此，专家指出，“眼睛作为最易受到疲劳侵袭的源头，会对全身疲劳症状的出现有预警作用。解决全身困累，当从眼睛开始。”

五个方法可帮助你缓解眼睛疲劳：

1.快速眨眼

缓慢地进行深呼吸。当吐气时，快速地睁眼和闭眼，而且慢慢地把气吐干净。

2.热敷冷冰交替治疗

先用热毛巾捂在闭着的眼睛上30秒钟，然后浸一条长毛巾到冰水里，捂在眼睛上，重复几次。

3.瞅鼻尖

缓慢地深呼吸。当你吸气时，将眼睛做斗鸡状看着自己的鼻尖并同时看到鼻子的两边。当你吐气时，眼睛放松恢复正常，看一远方的物体，并慢慢把气吐净。

4.灯光治疗

眼睛紧闭，放松，坐在距灯约15厘米远的地方，灯泡最好用150W。轻轻摆头，从一侧到另一侧。使眼睛沐浴在温热的灯光中。

5.按压穴位

闭上眼睛，把拇指放在太阳穴上。用食指第一和第二节关节间的指腹，平稳地触压眼窝上缘和眼窝下缘，方向是从鼻子往太阳穴进行。 **康健**

全民健康生活方式——合理饮食

9月1日是“全民健康生活方式日”，全民健康生活方式的四大基石是“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。下面，给大家介绍一下如何才算“合理饮食”。

1. 每天选择食物品种越多越好。

(1)每天保证谷类及薯类、动物性食物、奶类豆类和坚果、蔬菜水果和菌藻类、纯能量食物五大类食物都能吃到。

(2)按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐，同类互换就是以粮换粮、以豆换豆、以肉换肉。例如大米可与面粉或杂粮互换，瘦猪肉可与等量的鸡、鸭、牛、羊、兔肉等互换，鲜牛奶可与羊奶、酸奶、奶粉等互换；尽可能选择品种、形态、颜色、口感多样的食物，并变换烹调方法。

(3)如果由于条件所限无法采用同类互换时，也可以暂用豆类代替乳类、肉类；或用蛋类代替鱼、肉，不得已时也可用花生、瓜子、榛子、核桃等坚果代替大豆或肉、鱼、奶等动物性食物。

(4)食物选择时也应考虑自身的身体状况，如肥胖的人要尽可能少选择高能量、高脂肪的食物，乳糖不耐受者首选低乳糖奶及其制品。

2. 每天保证足量的谷类摄入，粗细搭配。

(1)保持每天适量的谷类食物摄入，一般成年人每天摄入250克~400克为宜。

(2)经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物。每天最好能吃50克~100克。

(3)少选择研磨得太精的稻米和小麦。

(4)合理搭配不同种类的食物。

3. 建议成人每天吃新鲜蔬菜300克~500克，最好深色蔬菜占一半。

(1)每天尽量选择多种蔬菜搭配食用。

(2)尽量选择新鲜和应季蔬菜。

(3)多摄入深色蔬菜，使深色蔬菜占蔬菜量的一半，深色蔬菜如菠菜、油菜、西兰花、韭菜、西红柿、胡萝卜、南瓜、红苋菜等。

(4)吃芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时，要适当减少主食，避免能量摄入过多。

(5)少吃酱菜和腌菜。

(6)烹调蔬菜时应做到先洗后切、急火快炒、开汤下菜、炒好即食。

4. 每天吃新鲜水果200~400克。

(1)吃新鲜卫生的水果：清洗水果时，先清洗后浸泡，浸泡时间不少于10分钟，然后再用清水冲洗1次。

(2)在鲜果供应不足时，可以选择一些含糖量低的纯果汁或干果制品。果汁和干果在制作过程中会损失一些营养成分如维生素C、膳食纤维等，因此水果制品不能替代新鲜水果。

(3)成年人为了控制体重，可以在餐前吃水果(柿子等不宜在饭前吃的水果除外)，有利于控制进餐总量，避免过饱。

(4)选择应季成熟的水果。反季节的水果都是通过人工条件生产出来的，或是使用激素，或是温室培育，有食品安全隐患；成熟水果所含的营养成分一般比未成熟的水果高。

5. 每天坚持饮奶300克或相当量的奶制品(酸奶300克、奶粉40克)。

(1)注意阅读食品标签，认清食品名称，区分奶和含乳饮料。含乳饮料不是奶，配料中除了鲜奶之外，一般还有水、甜味剂和果味剂等。

(2)酸奶更适宜于乳糖不耐受者、消化不良的病人、老年人和儿童等食用。

(3)奶油、炼奶营养组成完全不同于其他奶制品，不属于推荐的奶制品。

(4)肥胖人群，以及高血脂、心血管疾病和脂性腹泻患者等人群适合饮用脱脂奶和低脂奶。脱脂奶和低脂奶大大降低了脂肪和胆固醇的摄入量，同时又保留了牛奶的其他营养成分。

(5)不宜饮用刚挤出来的牛奶。刚挤出来的奶未经消毒，含有很多细菌，包括致病菌。家庭中饮用牛奶最简单的消毒方法是加热煮沸。

6. 常吃适量的鱼(每天75克~100克)、蛋(25克~50克)、禽和瘦肉(50克~75克)。

(1)常吃鱼类，尤其是海鱼。

(2)经常吃适量瘦肉，少吃肥肉。肥肉中以饱和脂肪酸为主，不利于心血管疾病、超重、肥胖等疾病的预防。

(3)蛋黄中胆固醇含量较高，正常成人每日吃一个蛋，高血脂者不宜过多食用。

(4)蛋类食物加工不宜过度加热，否则会使蛋白质过分凝固，影响口感及消化吸收。

(5)畜、禽肉烹调时可用淀粉或鸡蛋上浆挂糊，避免油炸和烟熏。

(6)尽量不吃“毛蛋”、“臭蛋”。

(未完待续)

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
爱玛裕家居购物广场
咨询电话：88785688
地址：双峪路麻峪河西
爱玛裕古玩文易广场
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

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