

“携手绘丹青，共圆中国梦”

老山街道举办书画交流活动



本报讯(通讯员刘会生 郑海云)近日,北京中国书画协会的5名书画家来到石景山区老山东里示范残疾人温馨家园,与老山街道残联共同举办了“携手绘丹青,共圆中国梦”书画交流活动。书画家孙秋实现场为残疾人画了一幅《国色天香》牡丹,赠送给温馨家园的残疾人,并教授他们绘画。

活动中,双方互赠锦旗,制定了今后长期合作计

划。孙秋实边为残疾人绘画,边讲授书画知识,让残疾人享受到书法艺术的魅力。北京中国书画协会会长焦广盛还亲自为每名残疾人画了白菜小样让残疾人效仿。在画家们的指导下,残疾人学会了画白菜,个个喜笑颜开。

残疾人马雪峰激动地说:能在家门口现场观看书画家的绘画,真是一种艺术享受,感谢这些书画家对我们的关爱。

放慢脚步 美丽就在身边

在市场经济高速发展的今天,利己主义和拜金主义充斥在我们周围,或许你会抱怨现实生活中的一些残酷和冷漠,或许你会感慨人心不古、道德沦丧。然而,如果你放慢脚步,留心观察,你会发现就在石景山区,在你生活的社区里,在你的身边有无数美丽的身影。

好儿媳刘繁,三十年如一日照顾身患重病的婆婆、伺候重度残疾的大伯和精神残疾的大姐姐。这对于一般人来说就是一件不容易的事,但是她做到了,她用自己的朴实诠释了人间大爱。

退休教师谢云多年来无偿帮助社区的孩子辅导功课,学习文化知识。谢

老师于2001年参加了老山红蜡烛小组,有计划地帮助困难家庭的孩子,至今已坚持13年。教育学生不是简单的教书,而是育人。所以教育不能没有爱,谢老师就是用自己的爱心温暖身边的每一个孩子。

有个叫任艺的孩子,他的父亲被确诊为急性髓系白血病。任艺主动要求为身患白血病的父亲捐骨髓,他用自己的孝心挽救了父亲的生命。谁能想到一个孩子,有这样的惊人举动。

护花使者赵迎春每天上下学时间,在校门口义务护送小学生过马路,风雨无阻坚持了十年。她用一颗为公众服务的无私之心为大家奉献,她还积极寻

找新的志愿者,让更多的爱心人士加入到护花的队伍中来。

这些美丽平凡人其实就生活在我们周围,他们对家人、对社会的爱心,纯洁而真挚。他们默默的付出、无私的奉献,用真情播撒人间,闪耀着人性的光辉,传递着社会正能量,激起了人们对平凡生活的感动。

请放慢生活的脚步,平静浮躁的内心,走出现实的抱怨,摒弃人际的藩篱,你就会发现其实美丽就在我们身边。 丁玲



“快乐小精灵,健康又聪明”

广宁街道举办亲子运动会

本报讯(通讯员刘中玲 宋晓玲)近日,广宁街道举办了一年一度的亲子运动会。此次活动中,共有来自东山社区的10个家庭参加,家长带着孩子共享运动带来的快乐。

此次运动会设置了夹球走、双人跳绳、双人踢毽、仰卧起坐、呼啦圈等运动项目,引得孩子和家长们跃跃欲试。赛场上助威声此起彼伏,一派欢乐的景象。赛后,孩子们拿着通过自己努力得来的奖品,流着汗水的小脸上洋溢着幸福的笑容。

此次公益活动丰富了孩子们的暑期生活,促进了社区家庭之间的交流与沟通,提升了社区居民的幸福指数。同时,也把广宁街道第二届家庭人口文化节的宗旨和精神传承下去,使社区内的居民感受到了来自计生部门的关怀。

DIY 寿司趣味多

本报讯(通讯员王雨)近日,八角街道杨北社区举办了关爱青少年营养健康美味DIY讲座活动,聘请了区人口计生委爱家服务中心营养师钱多多老师现场授课。

活动中,40多名青少年在钱多多的指导下亲手制作美味又营养的寿司。大家认真地按照制作寿司的每个步骤,通过自己的理解和想法制作出了一个独具特色的寿司。孩子们平常在家很少动手做饭,此次活动得到了社区居民的踊跃参与,锻炼了孩子们的动手和团队合作能力,也为自己的爸爸妈妈做道拿手的好菜。最后每个小组都把自己的作品展现给大家,不管是样式还是味道都很好,既好吃又好看。每个孩子脸上都洋溢着幸福的笑容。



南北差异话“地情”

读志用志是地方志工作的重要内容,而地情资料是我们读志用志的重要依据。一直以来,人民群众在生产生活中,为了方便介绍一个区域或一个地方的特点,表达对自己故乡的热爱,总喜欢把当地的风土人情、地质地貌、人文历史、水文、气候、气象、特产、风俗习惯等,归纳成三言两语的“地情书”,既简单扼要,又通俗易懂,朗朗上口,一语道破,深受大家的喜爱和传诵。反映我国南方和北方文化差异的民间“地情书”就特别有趣。如:

南经北政:南方经济文化活跃,多乡镇企业和外资企业。北方政治活跃,多国营商业。

南下北上:北方政治军事力量八次统一大陆,南方意识形态七次挺进中原。历史上我国经历多次分裂,主要是南北分裂,最后从战略上统一全国的力量大都来自北方。其中,比较重要的有八次北方军事力量的南下。最近的一次是中国人民解放军渡江南下。到了近现代,由于西方的科学文化首先传入东南沿海,南方在经济文化上的领先地位不断加强。

南米北面、南甜北咸:我国饮食和口味的突出表现。

南繁北齐:语言的地理差异表现为南繁北齐,即南方语言繁杂,北方语言比较划一。北方广大地区都属北方方言区。在南方,同一方言区内,如闽方言区内,还分为福州话、厦门话、莆田话、闽西话等,互相听不懂。广东的珠江三角洲与韩江三角洲相距不过300公里,粤语与潮汕话之间却无法交谈。

南船北马:在交通方式上,由于自然地理环境的不同,导致了南船北马的区域差异——南方水上交通发达,北方主要靠陆上交通。

南敞北封:由于气候、地貌等条件的差异,南北方园林和建筑风格不同。纵观我国民居屋顶坡度,从南到北逐渐减缓。到了河北一带出现平顶民居。南方坡大,一可防雨水渗漏,

二可隔太阳暴晒。北方坡缓,可节省建筑材料,兼作晾晒作物场地。南方园林建筑,轻巧纤细,玲珑剔透,内外空间连贯,层次分明,苏州的拙政园是其典型代表。北方园林建筑,平缓严谨,粗犷拙朴,内外空间界限分明。受到资源和区位的影响,我国著名园林学家陈从周认为南北园林建筑的区别是南敞北封——南方建筑多敞口,北方建筑多封闭。

南轻北重:我国的工业布局有南轻北重的地域特征。即我国北方以重工业为主,南方轻工业相对比较发达。

南老北孔:南方是无为而治的老子哲学思想主要传播地,北方的齐鲁大地则是孔子儒家学说的发源地。

南拳北腿:南拳北腿指的是武术的南北差异,南方的拳术和北方的腿功形成强烈对比。

南柔北刚:南柔北刚是反映在地理景观和文化艺术两方面的差异:杏花春雨江南,古道西风塞北——南北景观差异;南曲如抽丝,北曲如轮枪——南北戏曲差异。

南细北爽:南北两方人生活习性的不同,在某种程度上表现了南北两种地域文化的差异。南方人的精致、细腻与北方人的粗犷、简朴形成鲜明的对比。南细北爽是指:南方人说话比较婉转,北方人说话比较直爽。

南瘦北胖:身高和体重的差异主要是受环境和食物两个因素的影响,一般说来,居住在草原、高原、高纬度、气候寒冷地区的并以面食为主食的人,身材魁梧。而生活于热带、亚热带岛屿和滨海平原地区,从事农耕并以大米为主食的人,身材则较矮小。

南骗北抢:南骗北抢是犯罪分子行为地理分布特点的真实写照,即南方多发生智力型的案件,北方多发生暴力型的犯罪活动。 杜京珊



攻克鼻炎、过敏性鼻炎、鼻息肉难题

鼻炎疾病不治危害大

鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉是一个极为广泛的常见病和多发病,它给患者工作、学习和生活带来了烦恼和痛苦。因鼻炎而导致的种种无奈和尴尬,是健康人无论如何也体会不到的。鼻炎的种类很多,常见的有过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻息肉、鼻窦炎等,虽然症状各异,但危害极大。除了造成呼吸障碍外,还大大降低了血氧浓度,出现头痛、头晕、记忆力下降,对青少年的学习和智力发育尤其不利。鼻炎、鼻窦炎还可引发肺心病、哮喘等严重并发症,增加鼻咽病变、鼻窦病变的可能性。一部分可转化成鼻咽肿瘤,所以应提高警惕。近年来,随着人们健康意识的逐渐提高,鼻病才渐渐引起患者和医学专家的普遍关注。

一次性治疗鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉

长庚医院耳鼻喉科韩晓萍主任,采用目前更前沿的美国DNR无痛低温消融技术,SOTRZ鼻内窥镜技术,专业治疗各种鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔弯曲、过敏性鼻炎、咽炎、扁桃体炎、鼾症等耳鼻喉疾病,针对不同的

病情采用不同的治疗方法,其微创技术达到了清除消融病变组织,保留正常组织和免疫功能的目的,与其他技术无法比拟的是:安全无痛、不出血、不开刀、术后不易复发、不影响工作和学习、随治随走等优点。是当今治疗鼻炎、咽炎、鼾症的理想方法。

过敏性鼻炎患者的福音

李某患有过敏性鼻炎,主要表现为:稍接触花粉及空气即会喷嚏连连不断,一次可打十几个喷嚏,继而鼻涕哗啦啦直流,也不知道哪里来的鼻涕(有时一卷纸很快用完)。鼻炎虽然不是什么大病,但是犯起来却很遭罪,睡觉不好,出现头昏头痛,失眠等症状,真的让人痛苦不堪。

通过朋友介绍到北京长庚医院找韩晓萍主任,韩主任通过鼻腔内窥镜检查,检查结果为鼻腔黏膜苍白水肿,下鼻甲明显肥大,中鼻甲稍大,可见清水样鼻涕,确诊为过敏性鼻炎,肥厚性鼻炎,医生运用美国等离子低温消融专利技术,既消融了肥厚性鼻甲,同时又阻滞了病前神经,增强鼻腔通气功能,几天过后我的呼吸通畅了,也没有打喷嚏和流鼻涕。整个人都轻松了。

长庚医院健康热线:010-68869751

地址:1号线地铁古城站C口东50米