第十二届全国学生运动会举行

九中选手勇夺跳高冠军

本报讯（通讯员杜江）日前，在刚刚过去的2014年暑假，北京九中田径队队员参加了第十二届全国学生运动会，经过激烈拼搏，获得跳高项目金牌。

九中带队老师介绍说，本次比赛在上海举行，来自全国各省市的5000余名运动员、教练员和裁判员参加了活动。北京代表团田径队由北京九中、北京市八十中、北京八中、清华附中等10所学校组成。北京九中刘紫萱经层层选拔入选该队，她努力克服赛前生病等不利因素，在第一天北京代表团没有金牌入账的不利形势下，奋勇拼搏，在第二天的比赛中沉着冷静，战术运用得当，最终以本人最好成绩1.80米获得跳高项目冠军，这是北京代表团在本届运动会上的首金，为北京团最终获得团体总分及金牌榜第二名开了一个好头。

另外，历经2个月的激战，北京九中田径队的李彤、刘紫萱两名学生，于8月中旬，在北京市第十四届运动会上获得两枚金牌，分属女子乙组100米栏和跳高两个项目。据悉，该项赛事每四年举办一次，是北京市青少年最高级别的综合性运动会。

古中 新学期从教师培训开始

本报讯（通讯员孙继红）8月28日～29日，新学期开学前夕，古城中学开展了全体教师培训活动。培训主要围绕学校上学期和暑假里开展的教育教学活动展开。

内容包括教师参加高考语文阅卷工作的感受；参加市级教学大赛的教师汇报大赛情况以及生物学科赴内蒙古科考成果展示及聘请北京教育学院心理系的卢强教授讲授有效教学的策略。

参加2014年高考语文阅卷工作的杨继生老师，重点从“改革、方向、变化、应对”几方面详细分析解读了本年高考语文北京卷试题，指出语文教师在今后的教学中应该侧重什么、怎么做。随后，参加市级教学大赛的历史教师刘芳和语文教师董秀梅分别讲述了大赛前如何备课、参赛过程及赛后心得，与大家进行了分享。

●为培养和提高中小学生“爱读书 读好书”的良好习惯，五里坨街道隆恩寺新区社区于近日举办了青少年“快乐阅读 猜谜抢答”活动。辖区30余名中小学生参加了活动。 曹霞

趣味运动会 社区青少年齐参与

本报讯 8月28日，老山街道京源路社区举办了青少年趣味运动会，吸引了辖区20余名小朋友的参加。比赛共设有套圈、仰卧起坐、踢毽子、跳绳、夹玻璃球等项目。其中“跳绳”项目最受大家欢迎，最终，赵益德小朋友在1分钟里跳出了143个的好成绩，也拿到了“五项全能”趣味运动会的第一名。 刘阳

健康小贴士

解秋乏 不妨试试这几招

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，是人们形容自己身体疲乏的口头禅。夏去秋来，气温会逐渐降低，人体出汗也明显减少，机体进入到一个周期性的休整阶段，人们的身体会有一种说不出来的疲惫感。其实这是不同季节人体的自然生理反应，一段时间后，秋乏现象会自然消除。应对秋乏，我们不妨试试以下方法：

1.身体疲劳，适当有氧运动

秋季困乏，睡觉可不是能消除疲劳的最好方法，而应该适当做一些体育运动，如打打球、做做操等强度不大的有氧运动，当大脑的氧气供应充足时，疲劳自然消失。

2.脑疲劳，适量地做脑部运动

专家介绍，如果有轻微的脑疲劳现象，不必过分紧张，应该放松身心，做到劳逸结合，适量地做一些脑部运动可赶走疲劳。

拍打术：一旦出现脑疲劳，应立即放松身心，可用双手五指轻轻地拍打头部。

注意事项：

①拍打力量一定要小，最好以无声为度。

②要用指头而非掌心轻轻拍打发梢，能不接触头皮，效果更好。

③时间是3分钟。

3.常喝茶

常喝茶也是消除疲劳的一种有效的方法，因为茶叶可帮助人缓解中部枢纽神经的过分紧张。

4.多晒太阳

秋季多晒太阳，这是国外治疗疲劳的一种最新的很有效的方法，多晒太阳可调节大脑的分泌功能，进而改善睡眠，缓解疲劳。

5.搓脚心

每天洗脚用手按摩脚心处，可有解除疲劳吐故纳新的效果。

6.多洗澡

秋季干燥，应多冲凉多揉搓身体，可以使人精神焕发、延年益寿，解除困乏疲劳。

●日前，苹果园街道军二社区开展了青少年“我心中的社会主义核心价值观”宣讲活动。宣讲员首先为辖区青少年解读了现行提倡的社会主义核心价值观的含义，随后，又为大家讲述了周恩来总理为中华之崛起而读书的故事，以此鼓励青少年好好学习，将来为祖国增光添彩。 段文梅

健康睡眠您有吗？

如果以每天睡眠八小时计算，人的一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠的好坏，与人的心理和身体健康息息相关。健康的睡眠让我们在清醒的时刻保持最佳的状况，人们若能掌握科学的睡眠知识，可以有效地提高睡眠质量。怎样才能拥有健康的睡眠？

1.睡眠时间

睡眠时间从年龄段上来说，一般为新生婴儿16～20小时，幼儿9～12小时，儿童9～10小时，成年人7～8小时，老年人5～6小时。睡眠到底该睡多久有个体差异。入睡快而睡眠深、一般无梦或少梦者，睡上6小时即可完全恢复精力；入睡慢而浅睡眼多、常多梦恶梦者，即使睡上10小时，仍难精神清爽。那么每人到底需要多少时间的睡眠呢？美国斯坦福大学人类睡眠研究中心推荐了两种方法。

1）利用度假时间计算：度假期间身体会自行调整，假期结束时（一般需要5天以上），你的身体一般会调整到自然的睡眠模式，这个时候晚上睡几个小时，应该就是符合你身体需要的理想睡眠时间。

2）没有机会度假的人：以计算工作日睡眠时间与周末睡眠时间的平均值，自己把握一个合适的时间段。一旦计算出自己需要多少睡眠，就应该制定一个作息时间表，坚决按它执行。

2.睡眠的环境

除了受生理、心理、生物节律等人体自身的多种因素影响之外，睡眠环境直接影响睡眠质量。睡眠的环境包括声音、温度、湿度、气味、通风、光线、空气质量和空间等条件，一般被认为是影响睡眠的自然环境。睡眠的好坏与环境也是密切相关的，恬淡宁静、光线幽暗、空气新鲜无异味、24摄氏度左右的适宜温度，可以大大提高人体的舒适感，对于保证良好的健康睡眠是非常重要的。这些因素只要有一个处于非舒适范围，就无法保证睡眠质量。有的地方比较接近菜市场，很早就有吆喝声，很多人醒后就很难入睡了。人在睡眠时，良好的周围环境可以大大提高人体的舒适感，从而提高睡眠的质量。

3.睡眠的用具

寝具包括床垫、褥子、床单、被子、枕头等。良好的寝具可有效地改善睡眠状况。

首先，床的硬度要适中，弹性要适度。软硬适中的床，可以保持脊柱正常生理弯曲，使肌肉不易产生疲劳。过硬的床，增加肌肉压力，使人腰酸背痛，不得不时常翻身，难以安睡，浅睡时间增多；过软的床，则造成脊柱周围韧带和关节的负荷增加，肌肉被动紧张，久而久之就会引起腰酸背痛。

其次，被子应尽量轻些，而且保温性能要好，不要给身体增加负担，沉重的被子可致血液循环不良，有诱发脑循环障碍和心脏病的危险。

另外，枕头的高度、床铺面积、床架的高度乃至方位等多项要素，在某种程度上会影响你能否获得舒适的睡眠。枕高一般以睡者的一肩（约10厘米）为宜。

4.睡眠习惯

随着网络的普及，人们使用电脑手机的时间越来越长。对于很多年轻人来说来说，喜欢临睡前在电脑上写自己的博客、在QQ上聊天、玩游戏等，自控能力差的一些人会缩短睡眠时间，影响白天学习和工作，久而久之还会影响身心健康；有些忙碌的上班族，晚饭后会选择在电脑前加班，有人喜欢上床后把笔记本电脑放在腿上；这些做法都会给睡眠带来不利影响。在正常情况下，人的体温有白天高而夜晚低的生理规律，二者温差越大大则易获得深度睡眠。如果临睡前使用电脑，明亮的显示屏和电脑操作活动会对神经系统有强烈的刺激，破坏体温变化规律，进而影响睡眠质量，甚至出现失眠、多梦等睡眠障碍。所以，最好应在睡前2小时停止使用电脑；卧室中不要摆放电脑、电视机或手机等物品，营造一个单纯的睡眠环境。

睡前不要喝咖啡、浓茶、酒，不要吃辛辣食品、油腻食物、有饱腹作用的食物（如豆类、洋葱、玉米、香蕉等，这些食物在消化过程中会产生较多的气体，从而产生饱腹感，影响正常睡眠）。

睡前可吃以下食物以促进睡眠：牛奶：睡前喝一杯牛奶，其中的色氨酸量足以起到安眠作用；桂圆：桂圆肉补益心脾，养血安神，可医失眠健忘、神经衰弱等；莲子：莲子有养心安神的作用。心烦多梦而失眠者，则可用莲子心加盐少许，水煎，每晚睡前服；核桃：核桃可治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦等。每日早晚各吃些核桃仁有利于睡眠。临睡前不可饱餐。不宜饮水过多。（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57830000
石景山区西黄村
北京长庚医院
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
北京快行通广告有限公司