

开展机动轮椅车安全宣传活动 营造良好交通环境



为残疾人机动轮椅车贴“净化交通行动”标志

本报讯(通讯员刘会生 白静)近日,区残联与区交通支队联合组织开展了残疾人机动轮椅车安全驾驶及整治行动宣传动员会。区残联副调研员贾淑敏、区交通支队领导与区肢残协会及各街道肢残朋友一同参加了此次活动。

会上,区交通支队曲守全科长对近期我区机动轮椅车整治情况进行介绍,并对残疾人机动轮椅车安全行驶进行了安全教育。区

残联肢协主席满运杰宣读了倡议书,倡议残疾人朋友自觉维护交通环境。贾淑敏号召我区肢残人朋友,从自身做起,自觉告别交通陋习;自觉遵守交通法规,营造良好交通环境。

会后,各位领导向残疾人朋友们发放了交通宣传“一封信”及宣传卡,区交通安全委员会王继兵警官给到场的残疾人机动轮椅车贴上了“净化交通行动”标志。

(上接第70期)

健康睡眠您有吗?

失眠的原因很多,相当一部分失眠是由心理因素引起的。事实也证明,情绪焦虑、紧张,长期处于强烈压迫感之下的人,都会出现睡眠问题。如果不能及时调节,很可能造成神经衰弱等心理疾病。应抽时间找快乐,多向人倾诉。那些过于争强好胜、心思细腻、凡事爱较真的人多半睡眠都不好。无论多忙多累,每天都要抽出一点时间,做点能让自己感到快乐的事情,或者向朋友、家人倾诉,这样才能让自己心态平和下来,获得好睡眠。

但是,失眠的原因确实有许多,身体或心理上的,因此个人很难看清自己,而这时候求助于医生无疑是最为明智的选择。医生提供的药方将

帮助您解决失眠的问题;心理疗法是失眠另一个有效的治疗方法,如冥想、认知行为治疗等,可以单独使用,也可以配合药物治疗。另外一些物理疗法如经颅磁刺激,对于一些失眠的患者来说也有一定的效果。

另外,还要了解打鼾,俗称打呼噜,并不是一种睡得好的表现,而是与高血压心脏病等密切相关的疾病的症状之一。肥胖会造成咽喉的腺样体肥大,导致阻塞气道,进而影响睡眠。轻则打鼾,重则引起呼吸暂停等症,导致睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停综合征会引起睡眠的片断化,造成睡眠质量下降,睡眠连续性差,白天嗜睡,极大地影响日间工作和学习,所以肥胖的人都

要控制体重。严重的打鼾者需要就医。

要提高睡眠质量首先应该学会正确的引导自己的心理,舒缓自己的情绪,不要让负面情绪占据主导地位,学会舒缓情绪的方法。当然,正常的调节方式如果不能达到预期效果,就需要寻求医生的帮助。

区疾控中心供稿



致市民朋友的一封信

亲爱的市民朋友:

大家好!

石景山区社区教育志愿者协会成立于2004年6月,是北京市首家从事公益性教育服务的区域社会团体,现注册4011名社区教育志愿者。协会按照“就近分配,发挥特长,志愿服务”的原则,精心设计、认真组织,开展了丰富多彩的市民教育培训活动。这些活动不仅为社区教育志愿者提供了展示才华、服务社区和居民的平台,更提升了社区居民整体素质和生活质量。

一、招募目标

协会将在全区市民中招募骨干社区教育志愿者,让更多有爱心、有专长、有能力的市民成为社区小教员,为建设“绿色转型发展示范区”贡献力量。

二、招募条件

- 1、热心公益,有爱心,有责任感,乐于奉献,有志愿者精神;
- 2、身体健康,性格开朗,有亲和力,有当教师的意愿;
- 3、重承诺、守信用,不计报酬,能够保证一定的服务时间;
- 4、能承担授课任务,具有一定管理能力。

三、报名办法

就近到各街道分会(各街道社区教育中心)提出注册申请,填写注册登记表,准备1张一寸彩色近期免冠照片,由分会统一上报协会办理注册手续。

报名截止时间:2014年10月底

四、咨询电话

- | | | | |
|---------|----------|---------|----------|
| 五里坨街道分会 | 88905603 | 广宁街道分会 | 88991274 |
| 金顶街街道分会 | 88718519 | 苹果园街道分会 | 88931227 |
| 古城街道分会 | 88921998 | 八角街道分会 | 88924001 |
| 老山街道分会 | 88970715 | 鲁谷社区分会 | 68643097 |
| 八宝山街道分会 | 68639369 | 社区学院分会 | 68875723 |

市民朋友们,“我参与、我奉献、我快乐”是我们每一名志愿者的心声,让我们携起手来,用我们的真心、爱心、恒心去帮助更多需要帮助的人!在服务他人、服务社会的过程中体现我们的价值,让我们的社区更加和谐,生活更加精彩!

石景山区社区教育志愿者协会
2014年9月5日

生活小常识

不可不知“盐”的六大神奇美容功效

“盐”是我们每天都会接触到的生活必需品,是人类生存最重要的物质之一。很多人可能不太知道,“盐”也是一种天然美容用品,可以减肥、润肤、除痘、去斑、还可以护发……看似普普通通的食盐却有如此多的作用,只要你懂得巧妙调配,它的神奇美容功效,绝对会让你爱不释手。

1. 利用盐来做化妆品

食盐化妆水非常适合油性肌肤,它可以帮助消除脸部毛孔中积聚的油脂、粉刺以及皮肤表面的角质和污垢,效果可媲美那些昂贵的洗面乳。

洗脸后,把一小勺细盐放在手掌心加水3~5滴拌匀,再用手指蘸着盐水从额部自上而下地涂抹,边涂边轻柔按摩。几分钟后,待脸上的盐水干透呈白粉状时,用温水将脸洗净,每天早晚洗脸后各一次。

对于分泌油脂旺盛的T形区,可以用细盐抹在事先湿润的皮肤上,轻轻按摩之后休息3分钟,然后在鼻翼两侧用中指指腹由下往上做挤压式按摩。

2. 以盐护发好处多

盐有深层清洁、杀菌排毒、舒经活血、收敛皮脂腺的作用,可使细而缺乏弹性的头发变粗而有光泽,盐的结晶会刺激头皮,而促进毛发再生。

用盐洗发是油性头发的首选。将洗发盐或食盐均匀涂抹于头皮上,用指腹轻轻的按摩3~5分钟后,清水洗净即可。建议每周2~3次。

3. 去除痘痕及平复皮肤凹凸

以指腹沾少许盐,在青春痘痕迹或凹凸部位依螺旋状按摩3次,再取充分的盐敷在需要“解决”的部位,5分钟后洗去。

早晚洗脸时,用盐轻轻按摩脸部,再用水冲净,不仅可去除青春痘亦可消除皱纹。

4. 改善粗糙皮肤和去除黑斑

盐的矿物质会随着浸浴,在身体形成保护膜,并能与皮肤产生离子现象,加速新陈代谢,从而达到消除疲劳、美丽肌肤的效果。在浴缸的热水中加入3~5茶匙的盐,然后浸泡20分钟,便可消除疲劳。

盐可以在一定程度上去除面部雀斑。早晚洗脸时,可将一茶匙盐用温水弄湿,当作洗面膏轻轻洗面,然后用冷水清洗即可。用化妆棉沾湿盐水并敷在暗疮患处,还可加快暗疮的痊愈速度。

5. 盐排毒

粗盐中含钠和微量的碘、锰、锌、钾等矿物质,它的结构成分与维持生命的血

液、淋巴腺的结构成分相似,若涂在皮肤上,经皮肤直接进入血液及淋巴腺处,便可排出细胞内的老化物质,而达到美容效果。

6. 利用盐来做沐浴露

用盐洗澡,能促进新陈代谢,深层清洁皮肤,还可以治愈一些小伤口,减少肌肤表面的凹凸不平。

洗澡时用盐水,先涂手肘,大腿、小腿,再按照胸部、腹部、背部的顺序涂抹全身,并加以按摩。待盐水干后,躺在温水里,浸泡一会儿。这样,毛孔中的污垢就被食盐清除掉,最后以清水冲洗,全身涂抹身体润肤乳,这种沐浴可以增强全身皮肤的活力。干性皮肤者,可用一勺水溶性或弱油性按摩霜,加半勺细盐和水混合,轻轻按摩。



《石景山报》编辑部 石景山宣传网 北京快行道广告有限公司