

区残疾人服务社与区听力残疾人协会

举办残疾人手工艺品展卖活动



残疾人手工艺品制作

本报讯(通讯员刘会生 白宏杰)10月14日,石景山区职康残疾人服务社与听力残疾人协会联合举办石景山区听力残疾人手工艺品展卖活动。由15名听力残疾人编织的60多件作品参加了为期一周的展卖活动。

石景山区听力残疾人协会成立于2011年,有会员15人。为了将他们组织起来,协会组织听力残疾人参加摄影活动,教残疾人如何观察接受美好的事物。2013年又根据听力残疾人的要

求,组织听力残疾人学习毛线画的编织创作。为了编织好毛线画,近期协会成员自发组织到云南采风,丰富创作思路和素材。先后创作出具有民族特色的“熊猫戏球”、“竹节骨气”和“蝴蝶”等60多件作品,全部由15名聋人一针一线编织而成。在区职康残疾人服务社的帮扶下,他们借助服务社这一销售平台,将毛线画制作推向市场,为听力残疾人增添家庭经济收入,也为残疾人就业开辟新的途径。

健康小贴士

味精的正确食用方法,你知道吗?

味精是我们做饭的必备调料之一,可以起到增味提鲜的作用。很多人都知道味精吃多了不好,甚至会影响记忆力,其实味精的确不能吃太多。

味精的正确食用方法

1.不要在滚烫的锅中加入,而要在菜肴快出锅时加入。因为谷氨酸钠在温度高于120℃时,会变为焦谷氨酸钠,食后对人体有害,且难以排出体外。

2.不宜在酸性食物中添加味精,如糖醋鱼、糖醋里脊。味精呈碱性,在酸性食物中添加剂会引起化学反应,使菜肴走味。

3.在含有碱性的原料中不宜使用味精,味精遇碱会化合成谷氨酸二钠,会产生氨水臭味,使鲜味降低,失去鲜味。

4.注意咸淡程度。如果太咸,味精就可能吃不出鲜味,食盐与味精的比例在3:1或4:1范围内,即可达到圆润柔和的口味,做凉拌菜时宜先溶解后再加入。因为味精的溶解温度为85℃,低于此温度,味精难以分解。

5.高汤、鸡肉、鸡蛋、水产制出的菜肴中不用再放味精。

6.孕妇及婴幼儿不宜吃味精,因为味精可能会引起胎儿缺陷;老人和儿童也不宜多

食。患有高血压的人如果食用味精过多,会使血压更高。所以,高血压患者不但要限制食盐的摄入量,而且还要严格控制味精的摄入量。

三种人慎用味精

第一类:儿童

如果儿童食入过量味精,可能影响胃的功能,会出现偏食,厌食,爱吃零食等坏习惯,还会影响儿童体内正常的酸碱平衡,造成消化不良,影响健康发育。

第二类:老年人

因为老年人味觉功能减退,如靠味精来刺激胃口,更容易造成对味精的依赖性。

另外,味精中含有相当数量的氯化钠,一些劣质味精中食盐占了大部分。这样就造成了盐的大量摄入,成为高血压的诱发因素之一。所以,心脑血管疾病高发的老年朋友限盐,也得限味精。

第三类:哮喘病患者

味精的谷氨酸是一种兴奋性神经递质,过多食用可能会出现过敏反应,重者发生呼吸痉挛,可能导致严重后果。

目前研究发现,在人们食用味精的2~12小时内,味精被吸收,可以影响中枢神经系统的活动,导致哮喘发生。

老旧小区门禁系统改造初见实效

本报讯(通讯员于贺)今年,我区老旧小区综合整治门禁系统改造项目已全面启动,门禁系统改造全面覆盖老旧小区改造工程。门禁系统改造项目的实施为减少社区可防性案件发挥了重要作用,社区居民安全感大幅提升。

工作中,为了切实将这项重大的民生工作落到实处,住建委加强施工监管,严把施工工艺、施工材料等重要关口。门禁系统由于安装数量大、日常使用频

繁等原因,容易出现不同程度的损坏。为了解决居民的后顾之忧,区住建委积极与供货厂商协调,将门禁系统保修期限由1年延长至2年。同时在门面明显位置加装维修联系方式牌,方便群众故障报修,争取在第一时间解决门禁故障问题。

下一步,住建委将进一步探索建立无物业小区门禁系统的长效管理机制,研究和制定后期管理办法,实现工程实施与后期管理的无缝对接。

书法家张同印做客石图“名家讲坛”讲中国书法

本报讯(通讯员董欣月)为弘扬中华书法文化艺术瑰宝,普及书法文化知识,提高书法爱好者的理论水平,石景山图书馆“名家讲坛”活动于9月份邀请中国书法家协会会员、首都师范大学中国书法文化研究院教授、博士生导师张同印,举办中国书法艺术主题系列讲座。

本次系列讲座共分四讲,分别为《书法创作漫谈》、《法、力、势、韵、意的逐层深化》、《书法史基本框架》(书法史四次重大转化上)、《书法史基本框架》(书法史四次重大转化下)。四场讲座从面到点、从宏观到具体,吸引了石景山区书法爱好者240余人聆听了讲座。

如何预防肠道传染病和呼吸道传染病

一、如何预防肠道传染病

1.养成良好的卫生习惯,注意饮食饮水卫生,防止病从口入。

肠道传染病是由多种细菌和病毒感染引起的以消化道症状为主的传染性疾病。病人或病原携带者的粪便、呕吐物排入水源,洗涤被病原体污染的衣裤、器具、手等可使水受到污染。在食品的生产、加工、运输、贮存和销售的过程中都存在被病原体污染的危险。到处活动的苍蝇、蟑螂等昆虫可造成病原体扩散。把好病从口入关,养成良好的卫生习惯,是预防肠道传染病的关键。

预防肠道传染病九字真经:吃熟食、喝开水、勤洗手。

2.腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状是肠道传染病的早期症状。

大多数传染病在发病早期传染性最强,

识别肠道传染病的早期症状,做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,不但提高治疗效果,而且可防止疫情扩大。

健康行为:

(1)当发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等肠道症状时,要及时去就近的医疗机构诊断和治疗,以免延误病情。

(2)出现群体肠道传染病现象,应在去医院的同时及时向疾病预防控制中心报告,并保留残留食物。

二、呼吸道传染病

1.预防呼吸道传染病应保持个人手的清洁。

呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原体。手接触分泌物后,可通过握手、使用或接触衣物、文具、门把手、钱币等都有可能造成病原体的传播和

扩散。

2.呼吸道传染病可通过咳嗽或打喷嚏等方式传播。

病人或病原携带者在呼吸、咳嗽、打喷嚏时将带有细菌或病毒的呼吸道分泌物散布到空气中,易感的人随呼吸吸入或接触等方式感染后,经过一定时间的潜伏期就会发病。

健康行为:

(1)不随地吐痰。

(2)咳嗽、打喷嚏没有纸巾、手帕或来不及,建议用胳膊肘遮挡口鼻。

(3)保持室内清洁卫生,经常开窗通风换气,每日至少3次,每次15~20分钟。

(4)室外温度较低时要避免穿堂风,注意保暖。

(5)儿童、老人、体弱者和慢性病患者在呼吸道疾病流行期间,应尽量少去人群密集、

空气不流畅的公共场所,必要时需要戴口罩。

3.保持良好生活习惯,提高身体抗病能力,可降低呼吸道感染的可能性。

积极锻炼身体,可增强体质,有效提高自身免疫系统的活力;规律的生活作息和均衡的膳食可提高人体自身的抗病能力;当人体受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。



区疾病预防控制中心协办

“万达广场百店同庆”倒计时 年度盛事重磅来袭

万达广场全国征集梦想 10月31日一万个梦想成真

“梦想启航——万达广场百店同庆倒计时”将与10月12日在北京、大连、上海、福州等七十余城市举行,宣告10月31日第100座万达广场即将到来,万达广场即将进入百城时代。“万达广场百店同庆”整合营销活动重磅推出,并将在10月31日~11月2日掀起史无前例的促销狂潮。

北京石景山万达广场在这一重要时刻积极响应,为迎接这一里程碑的历史时刻隆重献礼,并于10月12日当天,正式启动北京站“梦想盒”。启动仪式上,一场“梦想启航”活动将引起现场市民的积极参与。

市民可以写下自己的梦想,投放在万达广场梦想盒子中,10月31日每座万达广场将抽取100个梦想予以实现,全国100座万达广场将同时实现10000个梦想!

“变得像白雪公主一样美丽、让上不起学的孩子重回校园,诸如此类关于美丽的梦想、公益的梦想等,凡是在现实中能够实现,万达广场将会竭尽全力让消费者梦想成真。”活动相关负责人介绍说。

此外,万达商业管理有限公司与中国邮政集团联合出品的“万达广场百店同庆”个性化珍藏邮票在启动仪式上亮相。主票定

名为“梦想启航”,中国邮政使用了“天圆地方”双齿孔创新版式,极具收藏价值。将于10月31日万达广场百店同庆这个特别的日子通过全国邮政系统发行,同时,各地万达广场将向顾客限量赠送。

“万达广场百店同庆”是万达商业发展史上最具规模、最具市场影响力的整合营销活动。该活动自7月18日启幕,长达三个多月,覆盖中国七十余座城市,贯穿多个中外节庆,融汇南北文化,掀起了万达广场迄今为止最大力度的营销狂潮。特别是10月31日~11月2日,国内第100座万达广场

——昆明CBD万达广场盛大开幕期间,全国万达广场将举行上千场活动,迎接百城时刻的到来。千余品牌联袂加盟,独家活动倾情回馈,72小时狂欢精彩无限。

2014年,万达商业管理有限公司所管理的商业物业面积达2203万平方米,是全球最大的商业管理企业之一。同时作为中国商业地产第一品牌,万达广场集购物、餐饮、文化、娱乐等多种功能于一体,形成独立大型商圈,是全国数量最多、规模最大、最具影响力的城市综合体,万达广场就是城市中心!