

洋学生和社区儿童一起做烘焙 美食友好交流不分国界



本报讯(通讯员郝传宝)近日,北京师范大学、电影学院和北航的部分留学生及外教来到石景山区妇女儿童活动中心的儿童手工工作室,与社区儿童一起动手烘焙小点心。

“我们能加入你们吗?”在小孩子们的热烈欢迎下,外籍留学生们分别坐到黄油饼干和巧克力棒棒糖的桌子旁边,来给正在手工制作的小朋友打下手。在烘焙老师的指导下,孩子们和留学生们亲密合作,成功烤出了一盘盘香气扑鼻的黄油饼干、做出了一根根形状各异的巧克力棒棒糖。活动结束后,小朋友们还为外籍的大哥哥大姐

们送上了一份自己做的小点心留作纪念。据烘焙课堂老师介绍,手工烘焙不仅能提高孩子们的动手能力,也能使他们养成热爱劳动的好习惯和培养自信开朗的性格。此外,留学生们还参观了中心园区,观赏了800年的古银杏树以及巧娘精品展室。

据悉,此次活动是由北京市对外友好协会和石景山区外事办公室联合组织开展的“外国人眼中的和谐北京”摄影文化活动的延展性活动。



远离烟草 崇尚健康 区质监局 制定禁烟制度

本报讯(通讯员吕嘉)为全面贯彻落实国家禁烟规定,严格执行《北京市控制吸烟条例》,实现“无烟单位”创建目标,近日,区质监局积极响应号召,制定了《石景山区质监局办公场所禁烟管理制度》。

为确保禁烟工作落实到位,区质监局成立了禁烟工作领导小组。领导干部带头在公共场所禁烟,遵守公共场所禁烟规定,以实际行动作出表率,自觉维护党政机关和领导干部形象。禁烟办公室组织人员在办公楼及办公室醒目位置张贴禁烟标志,不摆放烟灰缸,发放禁烟资料,制作禁烟展板等,切实加强禁烟宣传教育,倡导健康生活方式,鼓励吸烟的同志戒烟。同时要求在办公、会议、接待等公务活动中不吸烟、不敬烟、不劝烟,办事人员递烟应婉言谢绝,及时劝阻和制止他人违规在公共场所吸烟的行为;积极创建无烟机关、无烟工作场所;积极做好禁烟控烟引导工作,主动学习和传播吸烟危害健康知识,提高防控烟草危害的意识和能力;主动接受群众监督;形成禁烟控烟的良好氛围。

健康是人全面发展的基础,关系到千家万户的幸福。区质监局全体人员表示要从我做起,进一步做好控烟履约工作,提高全社会对吸烟危害的认识,关爱生命,净化空气,保护自己和他人的健康。

石景山雕塑公园开展大规模清理工作 有效减少荷花池湖面绿藻数量

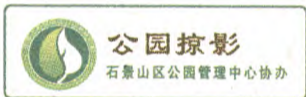
近期,由于气温升高,光照时间延长,石景山雕塑公园荷花池内绿藻生长繁殖旺盛,导致池内水面浑浊不堪,周边市民游客十分关注。为此,区公园管理中心古城公园管理处利用竹竿、旧纱窗等废旧物品自制打捞工具,对池内绿藻进行全面清理,积极回应市民关切的问题。清理工作持续了两天时间,共清运绿藻32车次,清理面积达1300平方米。

绿藻为荷花携带的水面衍生物,又称“浮萍草”,具有数量大、繁殖快、

难清理的特点,不易彻底清除。待荷花叶长大后,能够遮挡日光,会自然抑制绿藻生长繁殖,绿藻会逐渐消失,荷花也会改善池中水质。

今后,区公园管理中心还将进一步提升公园整体景观环境和服务水平,更好地满足市民对公园功能的需求。

区公园管理中心供稿



“我与龙泉茶社”征文活动选登

茶船漫游者



不知从什么时候起,喝茶成了我的习惯。每天只需一个透明玻璃杯,一壶开水,捧一撮茶叶投入杯中,看那叶片缓缓舒展,又静静地沉淀到杯底,随着悠悠的茶香扑面而来,我的心也会跟着温润起来。于是,一天忙碌的工作生活就多了一份奢侈的闲逸。

对茶的情有独钟由来已久,近十几年来喝过不少茶,西湖的龙井、六安瓜片、云南的普洱、武夷山的岩茶,甚至不登大雅之堂的高末儿我都尝试过,现如今已到一日不可无茶的地步。之所以只称“喝”而不敢称“品”,是因为喝了这么多年来我也不通茶经,更不懂什么茶道,喝的茶都是用茶壶或者茶杯泡出来的。与其说是在喝茶,还不如说是在感受喝茶时那份恬淡的心境。

记得小时候,喜欢看姥爷姥姥喝茶。茉莉花茶是桌子上的必备品。每天午后,姥姥会准时把水烧开,滚烫的热水倒入茶壶,那股浓香便弥漫出来。片刻,茶水倒进早已摆好的杯子,深黄色的茶

汤,雾气氤氲。我坐在一边,乐呵呵地看着,总是忍不住伸出小手去转一下茶碗,又总会被姥爷喝住:太烫了,别急!待茶入口中,姥爷则细细慢咽,完全的享受和放松,我急急地拿过杯子吞一口后,又总是蹙了眉,说:“苦,苦……”每到这时,姥爷姥姥脸上的皱纹都会漾出柔和的笑意。茶

香,伴着安宁的气氛,慈爱的笑容,幸福的注视,一切都溢漫于整个房间。很多年后,翻开这些尘封的过往,儿时茉莉花茶的清香依然荡漾在唇边。

春天,到五处龙泉庵喝茶。这里,与家中是不同的风韵。茶室里,摆满了各式茶具,友人在一起,摆开阵势冲点功夫茶。窗外,满眼的青山绿草,曲径通幽。安宁的环境有时会安宁自己的情绪,喝茶就成了很好的调节方式。每次晃动杯子散发出来的茶香,无私地沁入心脾,我也会感到愉悦而轻松起来。

不必刻意地追求茶道,也不必在意茶的品种,重要的是同家、友人、熟人在一起,除了享受到那四溢的茶香,还有那相视一笑的温和。没有漂亮的比基尼,就不去马尔代夫了;没有购置重重的行囊,就不像三毛那样去流浪了。闲眼中的我,只有一个小小的茶船,在怡人的茶香里静赏繁华。 娜娜



夏季阴雨天气多 关节炎成“天气预报”

关节炎是指人体骨关节及周围组织发炎,并引发关节活动障碍的一种炎症疾病。临床表现为关节的红、肿、热、痛,严重时会导致关节变形,甚至丧失行动能力。

北京长庚医院骨科医生说,关节炎病人无论是在湿寒环境中,还是在温暖环境中,身体温度下降的速度要比健康人慢的多,这也就意味着,关节炎病人体内血管的收缩和扩张时间比健康人长,所以在天气变化,病变组织部位受到刺激后,身体内血液无法及时输送,造成了关节疼痛。

夏季阴雨天气较多,这时也是关节炎病人疼痛加重的时候,通常来说,造成关节炎病人局部疼痛的原因主要是一下三种:

一、气温下降。阴雨天气温下降,温度降低,人体需要更加快速的血液流动来抵抗寒冷,而关节炎病人血管内血液流动速度比正常人要慢,身体无法做出及时有效的地域措施,所以会造成血液在关节处淤塞凝滞,

血液中的杂质及氧气会加重关节组织及周围肌肉的炎症,最终导致疼痛加剧。

二、湿度增高。健康人的关节内有密闭的腔隙,关节囊中有少量滑液,就好比汽车轮子里的润滑油一样,对身体关节起着防止摩擦的作用,但是关节炎病人由于关节处收到损伤,关节腔不再密闭,外界湿度一旦增高,身体内部湿气增多,就很容易导致关节囊中的滑液增加,不但不能起到润滑的作用,反而会使关节处出现阻塞的结果,这也就是为什么关节炎病人关节处会出现活动障碍的原因。

三、气压下降。阴雨天,大气气压下降,对关节炎病人也是一种极大的挑战。大气气压下降只是一种外在表现,实际上却是地球引力相对增加的结果。这些细微的变化我们人类从外表上基本感觉不到,但是身体内的血液却由于地球引力增加导致血流阻力增大,最终造成关节处血液循环减慢,气血不通,最终导致关节部位疼痛难忍。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363