

书画家送艺术进军营 慰问部队官兵



本报讯(通讯员高璐)为迎接八一建军节,7月24日,石景山区文联组织区书法家协会、区美术家协会、区老年书画研究会的10位书画家到北京军区部队进行走访慰问,举办军民书画联谊

力,或行云流水,在歌颂部队官兵的同时也传达了浓浓的军民鱼水深情。书画家们还参观了军营,对部队官兵们远离家乡保家卫国的一腔情怀而感动和敬佩。

官兵们表示通过观看书画家们现场献艺,使他们受到了一次艺术熏陶,受益匪浅,在今后开展军营文化活动中,会争取多与驻地文艺工作者开展共建活动,开展一些类似的活动丰富官兵文化生活。

区文联文艺家走进军营慰问官兵,举办军民书画联谊笔会,是石景山区文联贯彻落实北京市文联在首都文艺界开展“深入生活 扎根人民”主题实践活动的精神,是“走进石景山”主题活动之一,是全区书画会员们的心愿,同样也是全区人民对子弟兵的一份拥军之情。这些年轻的子弟兵远离自己的家乡,远离

自己的父母亲人,为了祖国的安宁,默默地奉献着。区文联文艺家们来看望他们,表达对子弟兵的爱戴敬佩之心,通过了解军营,了解子弟兵,让军民鱼水情更浓。

近两年来,石景山区文联以习近平总书记在全国文艺工作座谈会上的讲话精神为指引,坚持“两为”方向,贯彻“双百”方针,围绕高端普惠的文化生活体系建设,积极引领全区文艺工作者,努力践行社会主义核心价值观,坚持“走进石景山、走近生活,走入历史,走进京津冀”的文艺创作活动,深入社区、企业、文物古迹、学校等地采风,挖掘素材,开展了“历史系列、都市系列、名胜系列”等题材的书画创作,为基层群众送写春联,举办各种文艺讲座、培训、辅导等活动,服务于区域经济和社会发展。

区档案局(馆) 民生档案利用效果显著

本报讯(通讯员胡锐 贾晓燕 车东毅)为进一步提升档案利用服务水平,区档案局(馆)在对档案利用进行分析研究基础上,对民生档案数据库进行了全面梳理,依据内容和种类完善各类民生档案专题数据库。上半年,共接待社会各界利用者1065人次,提供档案1323卷/件,开具各类证明737份,提供复印3161页。其中,仅民生档案查阅占利用总量的75%,为解决工龄查考、房屋买卖、遗嘱公证、房屋拆迁等关系百姓切身利益的实际问题提供了重要参考和有力依据。

寻根溯源知姓氏 凝聚中华民族情

本报讯(通讯员李飞飞)近日,区图书馆以“识姓氏 认祖先 凝聚中华”为题开展周末社区大讲堂。

北京语言大学教授张宝明用生动的故事和丰富的图片为读者们讲述了姓氏的由来,发展历史和演变过程。姓氏文化不仅是中华民族传统文化的一部分,也象征着一个家族的精神,凝聚了一个家族的历史,具有深刻的内涵。读者们通过讲座不仅学到了姓氏的历史文化知识,还感受到了一份民族自信心和自豪感。今后,区图书馆将继续以“周末社区大讲堂”品牌活动为依托,充分发挥文化阵地职能,不断满足读者的文化需求,将传统文化发扬光大。

认识凤尾菇

凤尾菇,又名鸡尾菇、灰平菇,肉质肥厚鲜嫩,滋味清美。它富含蛋白质、纤维和多种微量元素,尤其是具备人体8种必需氨基酸;脂肪和淀粉含量少,不易增肥。凤尾菇含有的一些生理活性物质还能增强人体免疫力、预防和抗击肿瘤。因此凤尾菇是一种健康、安全的食品。韦薇

石景山医院举办健康宣教义诊活动

本报讯(通讯员张莉)中国是胃癌的高发地区。胃癌的高发和幽门螺杆菌有着很大的关系,而幽门螺杆菌除了会诱发胃癌,还会导致慢性胃炎、消化性溃疡,治疗后还可能复发,同时会引发多种胃外疾病,使患者生活质量严重下降。

近日,石景山医院举行了一场“小细菌 大危害”——幽门螺杆菌健康宣教义诊活动。

医院消化科主任精心准备,生动地讲解了幽门螺杆菌的感染方式、检测方法、治疗方法。

参与人员包括社区居民、门诊及住院患者。他们认真听课,并积极踊跃参与课后的有奖问答活动。消化科的相关医生在课后还为患者进行了义诊和咨询活动,受到了参会人员的好评。



健康知识

菠萝的营养价值

菠萝性平,味甘、微涩,具有消暑解渴、消食、祛湿止泻、补脾胃的功效。现代营养学研究发现,菠萝中富含脂肪、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸和有机酸。菠萝中的一种酶还能分解蛋白质,帮助消化,溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块,改善局部的血液循环,消除炎症和水肿,尤其是过食肉类及油腻食物之后,吃

些菠萝既可以消食,又减少过多的肉食和油腻对心脑血管系统的损害。但需要注意的是,菠萝中含有的甙类物质和菠萝蛋白酶有刺激作用,有人吃菠萝后感到喉咙不适,这就是刺激、过敏导致的,食用以前最好将果肉切成块,在稀盐水中浸泡过几分钟再吃,而且不宜过多食用。菠萝是酸性水果,会刺激粘膜,患有牙周炎、胃溃疡、口腔溃疡的患者吃菠萝要慎重。 韦薇

北京国际雕塑公园 小海豚动漫水上乐园

嬉水嗨翻天 巴巴麻麻一起Hi

小海豚动漫水上乐园于2015年7月1日正式建成开业,位于石景山区北京国际雕塑公园东园广场(地铁1号线玉泉路地铁旁),是目前北京市唯一以少年儿童为主题设计的亲子水上乐园,也是北京市规模最大的少年儿童水上乐园,同时是长安街沿线和石景山区唯一一家室外水上乐园。乐园占地11000多平方米,包含项目:大型戏水池(25*50米 水深1.1米以下)、龙头水滑梯(54*13米)、梦幻森林金刚夺宝探险园、小海豚滑水区、圆形手摇船嬉水池、捉鱼池等。

乐园水质干净、环境优雅,大型戏水池配有遮阳棚,休息区配有遮阳伞,是理想的健身娱乐场所。乐园前期策划了“北京国际雕塑公园小海豚动漫水上乐园首届水下机器人科普主题活动”,受到了家长和小朋友们的普遍喜爱和赞扬,中央电视台、新华社、北京电视台、腾讯网等媒体也进行了广泛报道。现在,还有一条机器鱼“留恋”乐园,愿意陪伴前来戏水的朋友们,激发科技创新灵感,欢度炎夏天!

扫一扫,关注“国际雕塑公园小海豚动漫水上乐园”公众微信号有惊喜!

扫一扫,关注“国际雕塑公园小海豚动漫水上乐园”公众微信号有惊喜!

在《石景山报》扫描二维码或用微信搜索“国际雕塑公园小海豚水上乐园”微信公众号,转发活动到朋友圈并截图,发送到本微信报名参加抽奖,将有机会【免费】获得国际雕塑公园小海豚水上乐园提供的50套(每套限2人使用)120元亲子套票,详情请扫描二维码了解。

咨询电话:13681236189