

阅读石景山 书香满京西

在第21个世界读书日到来之际,区图书馆将举办系列精品文化活动,倡导全民阅读,树立高端文化典范,构建高端普惠的文化生活体系,欢迎读者朋友们届时参加。

4.23世界读书日主题宣传活动。4月23日10:00~11:00,区图书馆一层东大厅举办宣传活动,现场发放图书馆手册、一卡通服务项目须知、环保手提袋,为读者解答咨询。

4.23世界读书日主题楹联展览。4月22日~30日,与区楹联协会合作在区图书馆一层东大厅

办主题楹联展,将展出原创作品30余副。

4.23世界读书日主题灯谜有奖竞猜活动。4月23日9:30~11:00,在区图书馆一层东大厅举办灯谜有奖竞猜活动,共有100条谜题供读者竞猜。

第六届北京换书大集活动。4月22日~23日9:30~15:00,第六届北京换书大集活动将在区图书馆一层展厅开展。本次将有近2000册图书、100余册杂志供广大读者挑选、换书。读者可凭换书券或家中闲置图书到现场参加换书。

电子期刊服务全新上线。4月23日,电子期刊阅读服务正式上线。到馆读者可使用电子期刊借阅机,通过手机扫描二维码方式,下载《读者》、《故事会》、《三联》等自己喜爱的电子期刊;电子阅览室可在线阅读3000多种人文大众类期刊;石景山区图书馆官方微信公众账号正式开通,提供微信期刊阅览服务;下载石景山区图书馆“云期刊”APP软件还可进行手机端的期刊阅览。

4.23世界读书日“畅知悦读”主题活动。4月23日~5月4日,图

书馆、共享工程石景山支中心与中国知网将共同举办“畅知悦读”主题体验活动,到馆读者可通过手机扫描二维码或电子阅览室登录浏览的方式参与,将有在线体验、竞赛、有奖答题等活动。

4.23世界读书日“名家讲坛”——弘扬中华传统文化系列讲座之中国画主题讲座。4月28日9:00~11:30,在区图书馆三层报告厅将举办中国画主题讲座,邀请中国美术家协会北京分会会员、北京西城美术家协会副主席刘少镛讲授中国画的知识和技法。

苹果园街道 有效遏制违法建设增长

本报讯(通讯员刘子硕)近期,苹果园街道指挥中心协调城管、公安、交通、消防等部门对辖区内违法建筑开展了集中整治行动。共拆除违法建设4处,面积约200平方米。

街道指挥中心及城管执法队加强日常巡查,通过全天候、地毯式巡察,不放过任何违建苗头,从源头上制止违法建筑的发生。认真落实整改投诉举报电话及市民服务热线平台反映的问题,对初始违建者一律下达《责令改正通知书》,确保将违法建筑控制在萌芽状态。对违建行为当场予以制止,对不听劝阻的施工队伍暂扣施工工具并在每日巡查中进行跟踪复查。在制止福田寺西街一处违法建设时,执法人员共8次到施工现场调查劝阻,暂扣施工工具16件,执法人员做好相关法律程序,拍照取证等环节,多次约谈相对人,最终成功对该处违法建设予以强制拆除。针对辖区新建小区较多,可能存在的新生违建风险,执法人员坚持日常巡查新建,对正在搭建的违建及时制止;对旧有小区时常走访居委会、物业公司开展防违控违日常宣传工作,有效遏制了苹果园地区新生违建增加势头。

八宝山街道开展专项整治 “下线”无照无证餐饮单位

本报讯(实习记者张辰辰 通讯员庄华)根据区食品药品安全委员会的要求,八宝山街道制定了《街道无照无证餐饮单位监管和综合整治工作方案》。八宝山街道无证无照整治领导小组办公室结合辖区情况,分步骤、分重点开展辖区无照无证餐饮单位专项整治工作。约谈了辖区无照无证餐饮单位及房屋出租方或产权单位;对无照无证餐饮单位及产权单位进行《中华人民共和国食品安全法》相关法律法规的培训;并下发了《致辖区无照无证餐饮单位及房屋出租者或产权单位的一封信》,告知其违法经营的行为及法律依据。

据悉,八宝山街道将充分发挥综合整治力量,对不听劝阻,不积极消除违法经营行为的无照无证餐饮单位进行查处,各行政执法部门根据各自法定职责,对无照无证的餐饮单位进行取缔与查处。

相约雕塑公园 共赴玉兰茶会



本报讯(通讯员于婷婷)4月16日,第十三届玉兰文化节主题活动“玉兰茶会”在北京国际雕塑公园举办。在继承中国传统文化的基础上,茶会将琴棋、书画、礼乐、茶席、戏曲等多个类别融汇,给玉兰文化节增添了几番古典与优雅的韵味。图为“玉兰茶会”的现场,20余位书画家挥毫泼墨。

本报广告招商合作

本报为更好地服务本区经济和百姓生活,同时丰富本报信息量,现面向社会开展广告招商合作,凡有意向广告企业欢迎咨询报名,咨询电话:88699846

“藏书票”中的秘密

本报讯(通讯员刘佳)4月14日,石景山区少儿图书馆的快乐阅读直通车走进北京附属小学石景山学校,为大家奉上了一场“解密藏书票”的公益趣味讲座。为此,少儿图书馆特别邀请到中国美术家协会藏书票研究会理事、北京印刷学院设计艺术学院讲师牛明明为大家进行专业解说。

“藏书票是一种小小的标志,以艺术的方式,标明藏书是属于谁的,也是书籍的美化装饰……”听到牛明明老师的介绍,第一次听说“藏书票”的孩子们好奇地睁大了眼睛,仔细观摩着老师手中的这枚“书上蝴蝶”。活动当天,“藏书票”中的秘密”讲座受到了活动现场全体师生的热烈欢迎,吸引了近百名师生参加活动。

快乐阅读直通车进校园系列活动是石景山区少儿图书馆的品牌活动,多年来,始终坚持送文化进校园来推动少年儿童的阅读风尚。本次讲座旨在从小培养孩子对藏书票这种艺术形式的欣赏能力,并通过这一介质,表达对知识的崇拜和对书籍的热爱,是少儿图书馆探索阅读活动内容的又一次积极尝试。

作制度、控烟考评奖惩制度及标准。近期,又组织医院控烟知识骨干培训,由医务部医生讲授吸烟的危害及戒烟干预方法,要求骨干回科后进行二次培训,从而达到全员培训的目的。

快乐阅读直通车进校园系列活动是石景山区少儿图书馆的品牌活动,多年来,始终坚持送文化进校园来推动少年儿童的阅读风尚。本次讲座旨在从小培养孩子对藏书票这种艺术形式的欣赏能力,并通过这一介质,表达对知识的崇拜和对书籍的热爱,是少儿图书馆探索阅读活动内容的又一次积极尝试。

作制度、控烟考评奖惩制度及标准。近期,又组织医院控烟知识骨干培训,由医务部医生讲授吸烟的危害及戒烟干预方法,要求骨干回科后进行二次培训,从而达到全员培训的目的。

修订无烟医疗机构实施方案 开展控烟知识全员培训

本报讯(通讯员张宁)目前我区正在迎接国家卫生区复审,要求医院必须达到无烟医疗机构标准,为此,石景山医院重新修订了《创建无烟医疗机构实施方案》,完善了控烟组织机构建设,增加了劝阻吸烟工

作制度、控烟考评奖惩制度及标准。近期,又组织医院控烟知识骨干培训,由医务部医生讲授吸烟的危害及戒烟干预方法,要求骨干回科后进行二次培训,从而达到全员培训的目的。

石景山医院开展注射剂的安全合理应用专题讲座

本报讯(通讯员张燕娥)近年来注射剂引起不良反应的报道数量增多,特别是中药注射剂的不合理使用产生的严重不良事件给患者的生命与健康造成了危害。为了使医务人员合理使用注射剂,近日,石景山医院医务部和药剂科共同举办了注射剂安全使用与不良反应专题学术报告会,邀请天津市药品不良反应监测中心主任宋立刚作《注射剂安全问题》报告。

宋立刚在报告中结合国内近期发生的注射剂安全问题和医院用药的具体情况,分析了临床用药中的具体问题,提出了医

疗机构药品管理与安全合理用药的原则,并就医院用药存在的问题进行分析,提出开展药物警戒与不良反应监测的意见,引起了与会人员的强烈共鸣与反响。

来自全院的医药护技人员及周边社区基层医疗机构的专业技术人员200余人参加了本次活动。



糖友运动有讲究“八项注意”记心头

我国作为“糖尿病”大国,目前约有1.14亿糖尿病患者,排名世界第一。快速上升的发病率及患病人数使糖尿病成为我国严重的公共卫生问题之一。“五驾马车”即饮食调整、合理运动、药物治疗、疾病监测及糖尿病自我管理教育是目前糖尿病综合防治的经典策略,其中合理运动是预防和控制糖尿病必不可少的措施。但是你知道么,运动不当也会对糖尿病患者造成伤害的,如增加低血糖的发生率,加重糖代谢紊乱等。因此,糖尿病患者运动是有讲究的,一定要牢记“八项注意”。

八项注意之一:要注意的是运动方式。

病友们可在医生、护士的指导下选择运动方式,制定合理的运动方案。根据自己的年龄、身体情况和病情程度、爱好和环境等选择不同的运动,如步行、慢跑、游泳、骑自行车、跳绳等,但一定要遵守循序渐进、量力而行、持之以恒的原则。

八项注意之二:要注意的是运动频率和每次运动持续的时间。

运动持续时间可从每次5分钟逐渐增加到30分钟,每周运动频率可从1次逐渐增加到5次。几个月后,运动时间每周至少达到150分钟,分5天进行,每次运动30分钟。如果病友认为时间很紧,每天不能抽出30分钟来进行运动,那么您可以利用几分钟的时间来进行活动,如看电视时的广告时间,等公交车的时间,您可以做一下伸展、扩胸等简单的活动。有研究证实,即使进行少量的体力活动,如每天10分钟,也是对身体有益的。

八项注意之三:要注意的是运动强度。

运动强度因人而异,简单的计算方法就是用心率来衡量,运动时保持心率(次/分钟)=170-年龄,这个运动强度就是最佳的运动强度。最佳运动强度时身体的感受是周身发热、出汗,但不是大汗淋漓;或气喘吁吁,但能说话、不能唱歌。我们来举个例子,以50岁的病友为例:运动时的最好保持心率为170-50,等于120次/分,而50岁的肥胖患者可适当加大运动强度,运动时保持心率为130次/分为宜。

八项注意之四:要注意的是运动的时机。

病友们在什么时候运动才是最佳的运动时机呢?最佳的运动时机就是从吃第一口饭算起,在饭后1小时左右开始运动,此时血糖较高,运动时不易发生低血糖。要注意运动时机要相对固定,如您习惯在早餐后,就尽量都在早餐后运动,如果习惯在晚餐后,就尽量都在晚餐后运动,要养成规律的运动习惯。

八项注意之五:要注意的是运动前。

使用胰岛素的病友要特别注意运动前将胰岛素

注射在腹部,不应注射在大腿和上肢,避免肢体活动使胰岛素吸收加快,作用加强,而诱发低血糖。如果运动量较大时,可适当减少运动前的胰岛素尤其是短效胰岛素的剂量,避免低血糖的发生,也可以在运动前及运动中间适当进食;胰岛素泵使用者不宜做剧烈、幅度较大的运动,以免泵管脱出,较好的运动方式为散步和做四肢关节的轻柔动作。值得特别提醒的是使用胰岛素的病友一定要在医生的指导下进行运动。

温馨提示:运动前一定选择环境好且安全的运动场地,穿宽松吸汗的棉线衣服、大小适中的鞋子和松口的棉线袜,天气不好时选择室内运动。

八项注意之六:要注意的是运动中。

运动中注意心率的变化和身体感受,如果感觉很吃力,可适当减轻运动强度;随身携带急救卡及糖块、饼干等,为防止发生意外及低血糖反应时及时处理;需热身5-10分钟;天气炎热时,应及时补充水分,但不能一次性过多饮水;天气寒冷时要注意保暖。如果出现心慌、出汗等,可能是出现了低血糖现象,可立即服用随身携带的糖果;如果出现乏力、胸闷、憋气以及腿部不适,应立即停止运动,原地休息。如果以上症状休息后仍未缓解,应及时就医。

八项注意之七:要注意的是运动后。

运动后应注意监测一次运动后血糖,掌握运动强度和血糖变化,如果出现低血糖,可以适当降低运动强度;还要注意检查双脚,查看有无红肿、青紫、水泡、血泡和感染等,及时发现脚部的问题;注意运动后的感觉,如果出现持续性疲劳、运动当日失眠、运动后持续性关节酸痛等不适,则表示运动量过大,下次运动时要适当减少运动量。要注意在长时间大运动量的运动结束后也要适当增加饭量,如郊游和爬山后,因为这种运动后的降糖效应持续的时间较长。

八项注意之八:相关细节也重要。

运动通常会引引起食欲增加,应保证热量摄入总原则的前提下合理安排饮食和运动;要注意结伴出行,病友们运动不当时可能会出现低血糖,告知同伴低血糖的处理措施;要注意饮水,如果无法随身携带水,可在运动前喝一杯水,运动后再喝一杯;告知家人运动地点,并随身携带病情卡和糖果;注意不要赤脚走“石子健康路”,容易将脚磨破。

总之,适当的体育锻炼能提高新陈代谢,降低血糖、血脂,并可增加人体对胰岛素的敏感性,对糖尿病患者十分有益,希望广大病友根据个体情况,选择适合自己的运动方式,坚持体育锻炼,持之以恒。积极预防(或延缓)糖尿病并发症的发生,提高生活质量。

北京大学首钢医院内分泌科