

# 科技点亮智慧 创新引领未来

本报讯(通讯员田欣)为弘扬科学知识,普及科学精神,提高全民科学素养,进一步激发青少年学科学、爱科学、用科学的意识,推动科学教育的深入开展,苹果园街道联合苹果园教育集团、中科院研究所于10月9日在苹果园中学举办了“科技点亮智慧 创新引领未来”科普文化进校园之科技嘉年华主题活动。此次活动还邀请了辖区内5所中小学的学生及家长400余人共同参与。

活动分为讲座和体验两部分,中国科学院京区科学技术协会主讲嘉宾带来了前沿科学动态的讲座,他把同学们平时接触不到的科学知识以生动活泼的形式展现给

大家,让人耳目一新。作为孩子们最喜欢的体验环节,化石修复、榫卯、投石车、月球车、创意手工模型制作、刑侦科学等活动在操场上各个区域一字排开,同学们目不暇接,纷纷准备大展身手。有的同学,在老师的带领下为受损的化石进行修复,身穿白大褂戴上放大镜,聚精会神地给化石打磨,俨然变身成为“化石小医生”。刑侦科学区的老师教同学们如何做指纹识别。从上亿年古生物化石到现代的前沿科学,让同学们在科学知识的海洋里徜徉,从做中学,真正体验到了学习的乐趣。

苹果园街道党工委积极探索、求变创新,以“党建引领、共治共

享、多元服务、探索创新”为原则,以举办科普活动为契机,大力推进区委“八个高端体系”和“五个新常态”建设的重要实践,为提高辖区居民群众科学素质,促进科技创新和科学普及,打造具有社会影响力的科普品牌做出了积极努力。

社区科普活动作为社区工作的重要组成部分,已经成为一项公众参与度、覆盖面广的新的活动形式。苹果园街道也会在今后的工作中继续创

新科普形式,提高科普吸引力,整合优秀资源,大力推进科普活动进校园、进社区、进家庭,积极倡导科学的生活方式,为提高全地区科学文化素质助力。



## “蝶变石景山”主题摄影大赛邀请您参加

为进一步展现石景山国家级绿色转型发展示范区的新标志、新风貌和新形象,记录区域自然风光和发展成果,彰显“绿色石景山”魅力,区委宣传部和区投资促进局联合举办“蝶变石景山”主题摄影大赛,征集有关展现区域经济社会发展新面貌的各类纪实照片。

大赛从10月份开始,截止12月底结束,届时将评选出一二三等奖和月优秀入围作品,并颁发相应奖品,最高价值2000元!

欢迎读者朋友踊跃参与,请微信扫码扫描下方二维码了解大赛详情,并投稿报名。

联系人:刘念 李珂  
联系电话:68607239、68607238



## 太平声声庆重阳 敬老爱老孝老忙



管炳媛/文 孙楠楠/图

本报讯 10月9日,金顶街街道模式口村社区为社区的老人和全体社区居民献上了一场名为“太平声声 重阳敬老”的文化主题活动。热闹非凡的《龙腾四海》龙狮表演拉开了重阳敬老活动的序幕;快板书《话说模式口》讲述了模式口村的“前世今生”,让大家更加了解了模式口的悠久历史;太平鼓展示《太平声声庆重阳》将活动推向了高潮,太平鼓传承人为观众讲解了重阳节的风俗习惯。此外还有歌舞表演、模特展示、武术表演、秧歌等精彩节目为活动助兴。

近两百名演职人员参加了本次活动,模式口太平鼓传承人、模式口村武子门武术世家等濒临失传的绝技展示在众人面前。今后,金顶街街道模式口村社区将以此为平台,不断传承传统文化,展示非物质文化遗产搭建平台,将有地域特色的优秀传统技艺发扬光大。

●10月9日,“看大戏赏非遗 文化包饺子庆九九重阳”2016年石景山区重阳民俗喜乐汇,在京西五里坨民俗陈列馆热闹举办。来自9个街道(鲁谷社区)的100多位老人齐聚大院儿,一边看节目,一边包饺子。“京式旗袍制作技艺”、“聚庆斋糕点”等“非遗”项目的传承人,为老人们进行传统“非遗”项目展示,精彩纷呈的传统曲艺节目为节日中的老人们带来了轻松和快乐。随着一声“饺子熟了!”演员们也走到台前加入志愿者行列为老人们服务,大家围坐在一起,开心地吃饺子、庆重阳。 李雨晗

## 34项科技成果获得2015年度石景山区科学技术奖

本报讯(通讯员石桂莲)近日,2015年度石景山区科学技术奖评审结果发布,共有34项成果获奖,其中北京易华录信息技术股份有限公司申报的“基于卫星定位技术(GPS/北斗)的公交车辆智能调度管理系统研发与应用”等3个项目获得一等奖;中国医学科学院整形外科医院申报的“组织工程骨的临床应用研究”等8个项目获得二等奖;北京世界星辉科技有限责任公司“360移动游戏开放平台研发与应用”等23个项目获得三等奖。

此次获奖项目主要呈现三个特点:一是重点产业科技成果涌现,支撑区域高精尖经济结构。获奖项目中高技术服务业、科技金融、互联网+、文化创意等新兴产业的科技成果30项,占获奖总数88%。获奖企业大多为行业

龙头企业,以云计算、物联网、移动互联网等为代表的新一代信息技术极大地推动了新兴产业发展,对于推动区域经济增长发挥了引领支撑作用。二是创新能力显著提升,中青年成为科技创新主力。获奖项目创新性突出,获奖项目累计获得专利、软件著作权等自主知识产权150余项。获奖项目完成人中,45岁以下的中青年科技人员131人,占获奖人员总数的87%,中青年科技人员已经成为科技创新的主要力量。三是科技成果转化应用效果突出,支撑区域高端绿色发展。获奖项目中90%以上科技成果已实现转化和产业化,并广泛应用于通信测控、城市建设、生态环境、医疗卫生等各个行业领域,服务于国家重大科技工程,成果应用直接惠及民生。

●据了解,我区居家养老相关服务设施现状普查的资料收集工作现已按时完成。本次普查范围包括全区9个街道(鲁谷社区)、149个社区,内容涉及街道、社区所有从事养老服务的设施、各养老机构、社区卫生服务和助残康复机构、独立开展养老服务的社会组

织和企业、各级政府掌握的其他有意愿开展养老服务的自有设施等。所需普查资料包括街道、社区的普查问卷、养老助残机构的相关文件和实景照片。此项工作为摸清养老设施底数,做好居家养老顶层设计,制定和出台相应政策提供了基础信息和资料。 宋亮

## “十三五”提升全民科学素质科普答题

1.正常人每分钟心跳速度少于多少就算过慢?  
A.10次 B.30次 C.60次 D.100次

C.高血脂人群 D.心血管疾病患者

2.什么样的饮食有利于预防脑卒中发生?  
A.天天吃黄油面包 B.香肠和火腿等熏制食物  
C.每天抽烟喝酒 D.蔬菜和水果、牛奶、鱼类、谷类

5.哪类人最适合吃动物肝脏?  
A.缺铁性贫血的妇女 B.重度脂肪肝患者  
C.超级肥胖的人 D.高血压患者

3.脑血管病患者在饮食上正确的做法是?  
A.盐摄入量每日控制在5克左右 B.多吃咸肉、腊肉  
C.多吃糖多的食物 D.大鱼大肉随便吃

答题者可以通过扫描二维码,关注“科协微科普”微信公众号,并回复“期数(如9/1)+姓名+答案+手机号”至公众号进行参与。如果你答对,就有机会参加抽奖,赢取科学奖励。上期答案:  
1.A 2.B 3.B 4.A 5.A



## 老年人养生,常按脚底穴位

老年人普遍身体是比较差的,日常的生活中也是应该注意一些常见的养生的方法,脚底按摩对于老年人来说是较为常见保健方式,足底穴位较多,经常的按摩有利于健康养生,下面就是关于老年人脚底穴位养生方法的一些相关的介绍。

足少阴穴位,经常按摩是有好处的。足少阴肾经主干起始于足小趾下,斜穿过足心,沿内踝后方,进入足跟,再向上行于小腿肚内侧,到达腘窝后继续向上,沿大腿内侧后缘循行,通向脊柱。在肾脏直行的经脉还向上进入肺和咽喉。此条经络主要治疗妇科、前阴、肾、肺、咽喉的病证,如月经不调、遗精、小便不利、水肿、便秘、腹泻等。其中,涌泉穴和太溪穴对于日常保健很有好处。

涌泉穴,也是应该注意的穴位,经常按摩有好处。位于足底部,在第2、3趾的趾缝纹头端与足

跟连线的前1/3处。俗话说“若要老人安,涌泉常温暖”,推搓涌泉穴俗称“搓脚心”,需搓出热感;对于老年性的哮喘、腰腿酸软、便秘等病效果较明显。具体方法是用拇指从足跟向涌泉穴做前后反复的推搓,或用手掌轻缓地拍打,以足底部有热感为宜。另外,还可用热盐水泡脚温暖涌泉穴,水温以自己能适应为度,每日临睡觉前浸泡15~30分钟。

太溪穴,能够有着较好的疗效。在足内侧,内踝尖与跟腱间的凹陷处。采取坐位,双脚自然向上分开,或取盘腿坐位。然后用双拇指点按或按揉太溪穴,以感到酸痛为适宜,能够温肾补阳,对于阳虚引起的怕冷、四肢冰凉有较好的疗效。

老年人常进行脚部的按摩,是有着较为不错的效果的,也是很健康的养生的方式,还能够提高老年人的免疫力。老年人进行养生一定不要错过这些方法。



北京长庚医院健康教育知识普及  
健康热线:010-88296363