

防暑降温小常识

炎炎夏日,酷暑难耐。要解暑降温,预防高温中暑,健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要。夏天中暑常常是体液和体钠丢失过多引起的,应根据气温的高低,每天喝1.5至2升以上的水,最好是喝些盐开水或盐茶水,可以补充体内失掉的盐分,从而达到防暑的功效。以下提供一些防暑降温的方法,大家不妨一试。

最佳的饮料

白开水——中医称白开水是“百药之王”。喝白开水应选择沸腾后自然冷却的新鲜凉开水(20℃至25℃),这种白开水具有特异的生物活性,容易透过细胞膜进入细胞内,很快被吸收利用。喝白开水时最好加些盐,盐可以补充体钠的丢失。

茶水——钾是人体内重要的微量元素,钾能维持神经和肌肉的正常功能,特别是心肌的正常运动。茶叶含钾较多,占其比重的1.5%左右。钾容易随汗水排出,温度适宜的茶水既解渴又解乏,是夏季首选饮品。

菊花茶——中医称菊花味甘苦,性微寒。《本草纲目》说菊花有清热解毒、平肝明目的功能。菊花茶能够降温醒脑,清热疏风。

最佳的蔬果

苦瓜——中医称苦瓜味苦,性寒冷,能清热泻火。苦瓜的微苦滋味,吃后能刺激人体唾液、胃液分泌,使食欲大增,清热防暑。因此,夏天食苦瓜是最佳的选择。用鲜苦瓜捣汁或煮汤,对肝火目赤、胃热烦渴、胃脘痛、湿热痢疾,皆为辅助食疗佳品。苦瓜泡制的凉茶,饮后消暑怡神。我国民间自古就有“苦味能清热”、“苦味能健胃”的经验之谈。

番茄——中医称番茄甘酸、微寒,入肝、脾、肾经脉,其功效可养颜美容、消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀食积。夏令多喝用番茄煮的汤,既可获得养料,又能补足水分,一举两得。

绿豆——中医称绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴、利水消肿的功效,能预防中暑。绿豆对减少血液中的胆固醇、保肝等均有明显作用,用绿豆煮汤有独特的消暑清热功效。惟一不足之处是绿豆性太凉,体虚者不宜食用。

最佳的肉食

鸭肉——中医称鸭肉味甘咸,性微寒,具有滋阴养胃、清肺补血、利水消肿的功效,可用于血晕头痛、阴虚失眠、肺热咳嗽、肾炎水肿、小便不利、低热等症。《本草纲目》称鸭肉“主大补虚劳,最消毒热,利小便,除水肿,消胀满,利脏腑,退疮肿,定惊痫。”鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料,而且能防治疾病。

最佳调味品

食醋——中医称醋味酸微苦,性温,有散淤、止血、解毒、杀虫等功效。酷热出汗多,多吃点醋,能帮助消化和吸收,促进食欲。同时吃点醋有助于解除疲劳,保持充沛的精力。但感冒发烧就不宜喝醋,因为醋有收敛作用。

石明廷/整理

用尊重为学生铺就阳光旅程

大峪二小召开史丽莉班级管理研讨会

本报讯(通讯员 石明廷)大峪二小主题为“用尊重为学生铺就阳光旅程”史丽莉班级管理研讨会日前召开。北京师范大学教育基本理论研究院副院长、副教授于清臣,北京教育科学研究院期刊部主任、班主任杂志社社长、主编、教育科学杂志社社副社长、副主编赵福江,门头沟区委教工委副书记侯凤兰等出席研讨会。

大峪二小教师史丽莉19岁参加教育工作,在班主任岗位上工作了18年,她把教育当成事业,潜心研究班主任工作,总结出了一套班级管理工作的新方法和新经验,先后获得了“门头沟区优秀教师”、“区级师德标兵”、“区十佳班主任”、“区学生、家长满意的好教师”、“北京市‘紫金杯’优秀班主任”特等奖等一系列荣誉。

在班主任工作中,史丽莉以“尊重、信任、自强、创新、自律”的标准培养学生,给学生创造了一个优良的成长环境。

她充分尊重学生、尊重学生的人

格、尊重学生的成长规律、尊重学生的成长需求。在学生发展的关键时期,通过组织学生开展丰富多彩、富有创造性的活动,使学生得到锻炼、增长才干。她尊重学生的差异,悉心观察每一个学生的特点,并依据学生的不同特点,采取不同的教育方法,支持学生的个性发展,让每个生命都绽放异彩。

她信任每一个学生。她认为,学生正在处于发展阶段,他们的知识虽然很不完善,但是他们有着巨大的发展潜力;他们有时会犯错误,但是他们有良好的自我觉醒的能力和自我修复的能力。作为教师就要努力挖掘蕴藏在孩子身上的巨大潜能,帮助和提高他们对缺点和错误行为的自我修复能力;作为教师一定要相信他们会在扬弃中得到发展。

她相信自强不息这个中华民族的优质基因一定会遗传到孩子们身上,因此在班主任工作中,她努力挖掘学生身上蕴藏着的自强不息的精神气质,循循善诱地把这个基因和气质引导到正确

的轨道上来,让这种自强不息的种子自觉地在学生身上生根、开花、结果。

勇于创新也是中华民族的优质基因,它也会遗传到学生身上。在班主任工作中,史丽莉时刻不忘记培养学生的创新精神,无论是在课堂上还是在组织学生生活时,总是启发学生发挥自由想象,让学生在自由想象中焕发出自己的创新意识,培养自己的创新精神。

培养学生的自律意识也是史丽莉班主任工作关注的焦点。她认为,学生年龄小,从心理学的角度证明他们的有意注意和自律意识都较差,因此作为班主任,培养学生的自律意识是非常重要的。因此,她无论是在课堂上,还是在日常工作中,都会有意识地培养学生的自律意识创设情境。学生要是犯了错误,她从不一味地批评,而是耐心地给他们讲清道理,引导学生认清错误,在今后的生活中达到自我觉醒、自我完善。

史丽莉认为,教育的本质不仅是爱,更重要的是慈悲。她说,作为一名教师,特别是一个班主任,不仅要有一

颗爱心,更要有一颗慈悲之心。教师就是要用爱心和慈悲之心唤醒学生心灵中的善念,并使这种善念长成善良的品质、良好的道德、刻苦的精神、勇敢的行为,这样我们的教育才是成功的教育。

学生们说,史老师就是用自己的爱心和慈悲之心,悄无声息地影响着我们,她用自己的人格魅力,润物无声地影响着我们,她是我们心中最好的老师。

在本次研讨会上,于清臣教授说,大峪二小把这次活动定位于研讨会,其实这次活动是一次仪式和庆典。因为典礼之前是一种状态,它让我们看到了一个把职业当成事业的教师的思想境界;典礼之后,使我们感觉到史老师一定会走向一个更加辉煌的境界。

赵福江、侯凤兰也先后就本次研讨活动进行了点评。

区教委小学教育科、大峪二小负责人,大峪二小全体班主任,我区部分小学教育主任近60余人参加了研讨会。

清水中学首届文化科技夏令营开营



清水中学/摄

本报讯(通讯员 杨培培)

近日,清水中学携手北京城乡贸易中心股份有限公司组织30名品学兼优的山区学子开展了首届文化科技夏令营活动。通过参观游览故宫博物院、颐和园,走进清华大学感受文化氛围,观看升旗仪式,登长城等体验活动,让孩子们开阔了眼界,增长了知识,立下了志向,收获了自信。学生们纷纷表示,要为实现理想和目标勤奋努力学习。

京煤总医院矫治近视和控制近视发展的新技术

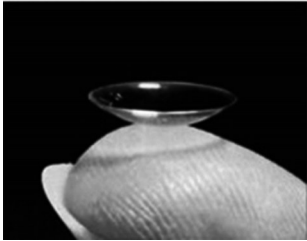
角膜塑形术

角膜塑形术是一项非手术无创伤的近视矫治和控制近视发展的技术,让符合佩戴条件的近视患者睡眠中佩戴一种特殊设计的接触镜片,是一种必须在专业医师指导下进行的医疗行为,而且角膜塑形镜是目前惟一能阻止青少年近视度数加深的方法,也是目前惟一能让真性近视恢复正常裸眼视力的非手术方法。

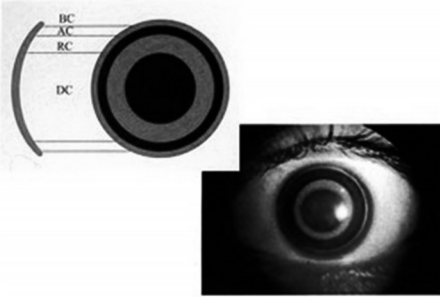
角膜塑形镜是一种硬性的角膜接触镜(俗称隐形眼镜),通常在晚上佩戴,次日早晨摘下,利用镜片对眼睛表面的物理性塑形作用,使眼睛的近视程度降低,获得

良好视力。但这种近视的矫正作用是暂时的,若要维持良好的视力,必须持之以恒的戴镜。

角膜塑形镜的材料因为含水量极低,不易积累蛋白质,很少滋生细菌,因而是一种较为安全的隐形眼镜,但是因为角膜塑形镜是在夜间佩戴,在闭眼状态下,眼镜不能利用空气中的氧气进行新陈代谢,加上夜间很少眨眼,镜片容易在眼球表面附着,因而要求镜片材料兼顾有足够的透氧性和湿润性,而且镜片表面必须加工得非常光滑才能保证角膜塑形镜的安全性。



角膜塑形镜矫正近视的原理是镜片周边部力求与角膜周边部对应,在眼球的充填作用下,使镜片与角膜产生稳定的附着张力。



而角膜塑形镜的中心部则设计为比角膜中心部稍平坦,镜片就会将角膜中心局部“压平”塑形,压平一定时间以后角膜就会发生形

态“记忆”。角膜中心部平坦以后,使外界景物的影像进入眼睛以后向后推移到眼底上,因而可以使近视眼患者获得清晰的视力。

目前,国际公认近视的发生、发展的理论是近视患者眼底上的模糊影像,近视眼戴普通眼镜时,因为眼镜的光学像差,使外界景物影像的中心部分在眼底上聚焦,影像的周边部分则偏离眼底,形成模糊影像,成为近视眼发展的潜在因素。而通过角膜塑形镜“塑形”后的眼球表面恰恰可以避免普通眼镜带来的光学像差,在

很大程度上减少了眼底上的模糊影像,从而延缓了近视程度的发展。

此前在来自北京大学人民医院的专家指导下,京煤总医院眼科已经建立了高水准的验光中心和青少年近视、远视、斜视视矫正治疗体系,为周边的青少年患者、特别是广大学生提供了精细可靠的医疗保障,为京西患者保驾护航。



区质监局 多举措保障自动扶梯安全

7月26日,湖北荆州发生一起手扶电梯事故,区质监局高度重视,为吸取事故教训,保证辖区群众乘梯安全,迅速采取措施保障我区电梯安全。

一是由局领导带队组织执法人员对京客隆

超市和国泰银安百货商场自动扶梯进行检查,重点检查扶梯的急停设施以及各项安全警示标识。经查,急停开关有效,对不符合要求的警示标识已要求使用单位及时整改。

二是召开全区自动扶梯使用单位与维保单位安全管理会议,25家单位参会。会议首先对全国近期几起扶梯事故进行分析,结合日常执法检查 and 检验人员检验过程中发现的问题,要求各单位:一是对警示标志、安全保护装置、易损零件进行自查,发现问题及时整改。二是加强日常巡视工作,发现电梯有异常情况时立即停用检修,消除隐患后方可投入使用。三是针对扶梯使用特点,制定专项应急演练方案并进行演练,有效应对突发事件。近期,区质监局将继续加大检查力度,结合电梯定期检验情况,督促参会单位落实此次会议要求,保障全区电梯安全运行。



区质检所 顺利通过机构考核

7月31日,区产品质量监督检验所接受了市质监局委派的检验机构分类监督检查评审组的考评。

市检查组专家按《产品质量检验机构工作质量分类评价细则》的检查项目和评分标准,通过听取汇报、查看

资料台帐等方式,重点对检验机构基本情况、抽样工作与样品管理、检验过程、检验报告出具情况和科技创新能力情况5大项内容进行了检查和分类评价,并对亟需完善的工作提出了整改意见。最终区质检所高分通过考

核。

通过此次考评,进一步规范了产品质量检验机构的检验行为,提高检验机构监督检验工作质量,确保检验工作的科学、公正、廉洁、高效,并为政府机构社会百姓提供优质的检验服务。

区质监局 圆满完成许可证年审工作

区质监局为贯彻市局工业产品生产许可证工作部署,加强工业产品生产许可证的后续监管,于今年7月底前,顺利完成了2014年度生产许可证年审工作。

自2015年6月年审工作启动以来,区质监局精心组织、有序推进,做到安排部署明确、组织实施全面、督促检查

到位,保障了年审工作顺利进展:一是做好宣传部署。通过召开年审工作会,面向辖区内的获证企业,详细演示许可证年审网上填报操作方法、讲明年审流程、强调报送时间期限。二是做好咨询、指导服务。通过电话咨询、开设网络通讯平台等途径,与企业建立有效的沟通、监督、指导企业完成许可证年审

工作。三是做好报告审核工作。通过逐项把关自查报告的填写内容,督促企业进行自查,监督企业报送内容真实有效。

目前,全区16家获证企业均已按时提交了年审报告并通过相关核查程序,全区工业产品生产许可证年审工作圆满完成。