

顺义农村普通双职工分享育子经

我们培养出了品学兼优的女儿

□本报首席记者 边磊 通讯员 王蓉 徐莉娟

俗话说：“父母是孩子的镜子，子女是父母的影子。”家长以身作则为子女做出好的榜样，是最有说服力的教育。顺义区马坡镇大营村赵秋红全家就是一个重教尚学的三口之家，回顾和孩子一起成长的十八年，赵秋红深切地体会到，家长作为子女的第一任教师，在其成长过程中起着至关重要的作用。

赵秋红在村就业服务站工作，爱人是一名教师，独生女儿历经十年寒窗于去年考上了首都师范大学，成为全家人的骄傲，作为父母，赵秋红夫妇感受到了从未有过的幸福感和成就感。多年来，赵秋红夫妇俩一直努力营造家庭文化学习氛围，以勤学为荣，以读书为乐，充分发挥五个榜样引领作用，即：文化学习中的表率作用；思想品德上的楷模作用；心理素质上的熏陶作用；尊老爱幼方面的榜样作用；勤劳俭朴方面的示范作用。凡是他们要求孩子做到的，自己首先要做到，通过自己的行为潜移默化地影响孩子。

我国著名青少年教育家孙云晓先生说过：好习惯对儿童来说是命运的主宰，是成功的轨道，是终身的财富，是人生的格调。赵秋红夫妇俩从孩子牙牙学语时开始，就利用幼儿画报、童话故事、录音机等，教孩子由浅入深地讲童话故事，慢慢地孩子在色彩鲜艳、简明可爱的画面中感受到了快乐，学到了童话故事主人公的真、善、美，并对书籍产生了浓厚的兴趣。女儿上学以后，每到休息日都会拉着他们一

起逛书店和图书馆，共同的兴趣爱好，使得他们家的藏书与日俱增，内容广泛，涉及文学、国学、摄影、保健等十几大类，读书学习俨然成为他们家庭生活中不可或缺的一部分。

陶行知说：“千教万教教人求真，千学万学学做真人”。作为父母，赵秋红夫妇对女儿的品德养成一直本着爱而不惯，严而不苛，民主平等的原则。

书山有路勤为径，学海无涯乐作舟，这句话是赵秋红一家人共同的座右铭。他们家的电视几乎不开，业余时间都用来看书学习，在督促孩子学习进步的同时，他们也不忘提高自身文化素质，爱人参加了教育自学考试大专班的学习，她自己参加了中专进修，经过几年艰苦攻读，爱人拿下了全国自学考试大专学历，她也拿下了中央农广校中专文凭。紧接着，他们又一鼓作气，继续深造，如今，爱人早已完成了本科进修，赵秋红也取得了中国农业大学的专科学历。

女儿上高中以后，为了给女儿创造良好的学习环境，赵秋红夫妇在牛山租了一套房子，举家搬到牛山陪读三年。三年中每天晚上，小区里灯灭得最晚的准是他们的家，灯下，他们一家三口各自读书，满屋子萦绕的都是文化书香之气。多年来，在赵秋红夫妇的教育熏陶下，女儿聪明好学，爱好广泛，获得多项荣誉：曾获全国书画作品展三等奖；地理曾获第五届地球小博士全国地理科技大赛一等奖；作文曾获全国创新作文大赛二等奖、三等奖……



老人在冬季要预防跌倒

一半以上跌倒发生在家或小区，特别是卫生间、卧室

□本报记者 黄葵

近日，市卫计委发布健康播报，北京市疾病预防控制中心在东城、西城、朝阳、通州4个区16个社区对5000余名老年人开展调查，结果显示，60至69岁老年人每年跌倒发生率为9.8%，70至79岁为15.7%，80岁以上为22.7%，跌倒发生率每增长10岁将增高0.5倍左右。

据原卫生部《老年人跌倒干预技术指南》调查数据显示，跌倒为伤害死亡的第四位原因，在65岁以上的老年人中为首位。老年人因跌倒导致的死亡率随年龄的增加而急剧上升。跌倒导致老年人大量残疾并伴有死亡，严重影响了老年人的身心健康。

据了解，对跌倒的老年人进行调查后发现，跌倒多发生在秋冬季节，一半以上发生在家里和小区内，主要危险集中在卫生间和卧室。主要原因：一是卫生间缺少扶手等支撑物；二是卫生间

地面光滑；三是卧室走廊没有安装夜灯或双控照明开关，起夜时开灯不方便。针对室外环境，通过在16个社区进行巡查，发现近200处危险点，大部分为路面不平、光线不足和缺少必要的无障碍设施。

专家称，老年人跌倒原因复杂，预防要采取综合性干预措施，医疗卫生机构负责监测，并发动社会力量减少老年人跌倒的发生。同时，建议年轻人多关心老年人，关注并减少老年人室内跌倒的危险因素。针对外部环境，向有关管理部门提出了改善环境的建议，减少可能引起老年人跌倒的环境因素。

市卫计委利用社区健康大讲堂，组织专家为居民讲解防跌倒的知识，传授科学锻炼、安全运动的方法，建议老年人健身时最好结伴而行，欲咨询者，请拨打12320北京市公共卫生服务热线进行咨询。

【健康红绿灯】

绿灯

压力大来颗鲜枣



鲜枣清脆香甜，含有大量的维生素C，能够协助分泌肾上腺皮质激素。在吃的时候尽量不要“囫圇吞枣”，要细嚼慢咽，否则可能会引起腹胀等不舒服的感觉。其实慢慢咀嚼，也是释放压力平静心情的一种方式。另外，缓解压力还可多吃其他维生素C含量丰富的食物，如猕猴桃、橙子、橘子、花椰菜、芦笋等。

红灯

吃饭忌过凉过热



过冷或过烫的食物好比一个冰球或火球，吃后会令胃产生应激反应，让原本可以很温和进行的消化活动变得异常亢奋。胃是喜温的，因此饭菜、汤饮温度尽量保持在37℃左右。“冷”还包括食物的属性，因此胃不好的人尽量少吃寒凉性质的食物。

百元年票可免费逛一年

2015年北京游览年票开始发售

深受北京市民喜爱的“2015年北京游览年票”开始发售。今年年票新增了43家景区达到了100家，而年票零售价仅100元每册，实现1元钱游览一家景区，减免门票总价值达到3600元以上。

据主办方介绍，2015年票共包含京津冀100家景区，其中森林公园10家、花卉主题公园5家、风景名胜51家、博物馆34家。其中4A、3A级景区博物馆占50%以上。

2015年票包含的景区有八达岭水关长城、七彩蝶园、鹫峰、百花山、野鸭湖、古崖居、百望山、玫瑰情园、西山森林公园、孤山寨、莲花山、珍珠湖、千佛玉山、延庆百里画廊、热带植物园、八达岭森林公园、松山森林公园、周口店遗址、国家动物博物馆、地质博物馆、艺术博物馆、北京天文馆、警察博物馆、蓟州溶洞、九山顶景区、观复博

物馆、十三陵双龙山、大杨山森林公园、东方普罗旺斯薰衣草庄园、花仙子万花园、百年栗园、洼里乡居楼、时代记忆纪念馆、智利国家馆、宝成博物苑、小站练兵园、黑峪神秘谷等。具体名单请登陆官方网站：www.xlc010.com查询。

2015北京游览年票采用“小人书”形式，不贴照片，不实名制，携带、使用方便，购买没有户籍年龄等条件限制。年票内页详细记载了每个景区、馆点的开放时间、景区特色、联系电话、行车路线及给您推荐最适合的出游方式，入网景区景点80%均可乘公交车到达。

24小时订票热线：4006767398，团购热线：010-62968202、62968232，团购可优惠。北展剧场、保利剧院、天桥剧场、梅兰芳大剧院及紫竹院、双秀、玉渊潭、北京植物园、北京大观园等地有售。

55岁以上老人免费领取富硒水杯 + 水质处理器



硒是人体必需的微量元素，具有较强的抗肿瘤活性，常用富硒杯喝水，不知不觉中补充人体所需硒元素，能提高人体免疫，预防心脑血管疾病、减轻和缓解重金属毒性的作用。

为此，健康饮用水活动向市民免费发放富硒水杯+高科技水质检测工具：水质处理检测器

申领条件：1.本市常住居民 2.对健康饮用水有一定的需求 3.申领人必须大于55岁，患各种老年慢性病者优先。本次发放我市仅有1000个名额，每人限领1个富硒杯，每个家庭限领2个。先到先得，望符合条件的老人尽快申领，领完即止！

很多领取了富硒杯的市民反映，用富硒杯喝水太好了，健康、方便！而且领

回家了水质处理检测器装在水源上，就能很快地检测出家中水质状况，特殊滤芯还能过滤水中杂质。确保家人都能喝到高品质水！用过滤后的水洗水果蔬菜，对农药残留的祛除率提高；用过滤后的水煮饭，更可口；用过滤后的水养鱼，鱼缸不宜长苔，水不宜发臭。

刘阿姨说：“我确实没花一分钱，就和老伴一起领了1个富硒杯，还领回了一个水质处理检测器，装在水源上几天后，水质逐渐变好。”长期饮用过滤后的水，还可提高人体免疫力，老人，孩子喝着都放心！

免费申领电话：**400-9957-456**

本产品承诺免费发放，无任何后期附加费用。