



幸福家园

# 小区里的“独特风景”

郝智兴

你是我的小呀小苹果，怎么爱你都不嫌多……每天早晨还没起床，就听见小区里播放的这首《小苹果》。不用想，肯定是小区里的大爷大妈叔叔阿姨们，放起了他们高分贝的大音响。

小区里的大爷大妈们也紧跟时代潮流，不再听老歌和戏曲了，而是听起了《小苹果》《最炫民族风》这样的流行歌曲。但是他们可不是为了听歌，而是为了跳健身广场舞，而广场舞的节奏大多都是根据现代流行歌曲的节奏编排的。

不知道什么时候，广场舞在中国掀起了一股热潮，只要有广场的地方就会有广场舞存在。小区里的大爷大妈们自然不甘落后，也在小区里跳起了广场舞。

刚开始，走在小区里，看着他们跳着参差不齐的舞蹈、挥舞着僵硬的肢体动作，感到既滑稽又搞笑。心想，一群大爷大妈活动一下筋骨，起到锻炼身体的作用就行了。可随着时间的推移，等我再次驻足观看的时候，却令我刮目相看。他们穿起了统一的服装，跳着整齐的舞步，颇有几分老年艺术团的架势。心想，这不奇怪，熟能生巧嘛。又多看了几眼，他们偶尔做出的几个专业舞蹈动作令我眼前一亮，这令我有些费解。

后来我才知道，原来他们当中有位阿姨年轻的时候是学舞蹈的，她一边跳一边教大家一些新的舞蹈动作，纠正错误的动作，我说他们进步怎么这么快呢，这不奇怪了。慢慢地，大爷大妈们

的广场舞成了小区里的一道“独特风景”。

广场舞的流行让更多的中老年人参与到健身的行列中来，为全民健身起到了推波助澜的作用，使中老年人的身体素质得到了全面的提升。让他们的业余生活不再是扑克和麻将，而是更健康的广场舞。

广场舞的好处显而易见，可是也给年轻人造成了一些困扰，有些大爷大妈们精力太充沛，早晨五点多就起床放开高亢的音乐，跳起了广场舞，晚上十点多还不知疲倦，这样就有些扰民的嫌疑了。所以，这里也要奉劝大爷大妈们，广场舞虽好，可不要“贪跳”哦。把握好度，做到不扰民，大家皆大欢喜。

## 健康之窗

### 高血压

#### 自我管理更重要

患了高血压，不知怎么办？那就多多注意自我管理吧，即每天监测血压，及时根据医生建议调整药物，遵照医嘱，不要盲目相信偏方。英国研究就显示，高血压患者在注意自我管理一年后，其血压会降低更多，心脏病、中风等疾病风险也会随之降低。

高血压指收缩压不低于140毫米汞柱、舒张压不低于90毫米汞柱。英国牛津大学研究人员将该国552名高血压患者分成两组，一组患者会注意自我管理，一组患者则接受常规治疗，即定期找医生测量血压并调整药物。这些患者同时还有中风、心脏病、糖尿病或肾病等病史。

在研究初期，这些患者的平均血压值高于144毫米汞柱。1年后，自我管理组患者的血压平均降至128毫米汞柱，而常规治疗组患者的血压则降至138毫米汞柱。注意自我管理的高血压患者患心脏病、中风等疾病的风险也会随之降低。

研究人员建议说，高血压患者如果还有心脏病、中风等疾病风险的话，就应采取更积极主动的措施，即与医生商量制定一个详细的治疗计划，每天监测血压，并根据治疗计划的指示及时调整药物。

稿件来源 新华网

### 专家呼吁

#### 推广自我保健预防慢性病

在人类健康长寿的影响因素中，生活方式占60%，因此加强自我保健理念、预防慢性病将会对个人健康产生重要影响，也有利于降低政府医疗负担。

国际自我保健基金会主席郭振宇博士说，全球每5例死亡病例中，就有3例是慢性非传染性疾病。在中国和美国，这一比例分别高达87%和88%。多数慢性非传染性疾病可以预防，而自我保健是预防这些疾病“极为有效的武器”。

郭振宇说，如果一个人不吸烟、饮食健康、经常锻炼并限量饮酒，那么出现心脏病、中风和糖尿病的风险最多可下降80%，并可预防超过三分之一的癌症。此外，促进公民自我保健意识、鼓励健康生活方式，不仅可以提高个人生活质量，也有助于减少政府医疗系统负担。

稿件来源 新华网

### 秋天来了

#### 饮食清淡养阴润肺

秋天，在保证平衡饮食的同时，宜吃泥鳅、白鸭肉、芝麻、核桃、百合、花生、鲜山药、鲜藕、白木耳、荸荠、广柑、白果、梨、鲜枣、蜂蜜等清补柔润之品，以滋阴养阴、生津润肺。此外，也可根据自己的实际情况，选择不同的粥食用，如百合红枣糯米粥滋阴养胃润肺，百合莲子粥润肺益肾，百合杏仁粥祛痰止咳，生姜粥温肺御寒止呕，核桃粥润肌防燥，松仁粥润肺益肠，茶粥化痰消食，鲜山药粥健脾益肺止咳。喝这些粥可收到益肺润燥、滋补强身之效果。

职工健康管理中心 供稿

## 出租

本人现有柏桦苑小区一套住房，四层，精装修，两室一厅，家具、家电齐全，欲出租，有意者请与李先生联系，电话：13834512804。

## 住房手续挂失

刘云川，不慎将大同路135号太钢程南小区12栋4单元47号的房屋租赁保证金收据、房屋计算表遗失，特此声明。

李生跃，不慎将其父李安国（已故）的太钢35宿舍7栋4单元28号的购房发票、住房证遗失，特此声明。

高正艳，不慎将太钢锦绣苑小区6栋4单元12号的购房手续全部遗失，特此声明。

王守功，不慎将太钢青楼高层1号楼1单元0404号的装修押金条遗失，特此声明。

王洪波，不慎将太钢程西小区3号楼2单元10号的购房发票遗失，特此声明。

李富泽，不慎将太钢35宿舍7栋2单元17号乙的购房手续全部遗失，特此声明。

## 返厂单据挂失

太原重工，不慎将传递单号为：1304669、出门证编号为：920061956和传递单号为：1304757、出门证编号为：920069023的两张返厂单据遗失，特此声明。

## 车辆通行证挂失

钢建安装公司，车牌号为：晋AWG232  
能源动力总厂张学治，车牌号为：晋A6J375

太钢鑫磊公司，车牌号为：晋C37099

保卫部马彪，车牌号为：晋A9W300

钢建安装公司，车牌号为：晋AUT790

钢城机械总厂办醒，车牌号为：晋AU1509

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失，特此声明。

## 挂失

钢建硅钢项目部刘楠，卡号：30389872

钢建硅钢项目部杨美豪，卡号：30389873

钢建硅钢项目部朱志民，卡号：30389859

钢建硅钢项目部张辉，卡号：30389868

钢建硅钢项目部张新峰，卡号：30389869

钢建硅钢项目部朱新干，卡号：30389866

钢建硅钢项目部张同田，卡号：30389871

钢建硅钢项目部张迪根，卡号：30389860

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。

## 白露后 昼夜温差最大 天凉需防“秋燥”

专家提醒：秋季干燥，易患“秋燥”

症状：嗓子发干，皮肤干燥，咽喉肿痛，干咳无痰等



## 周末菜谱

### 啤酒煨猪蹄

材料：猪蹄、啤酒。

调料：冰糖1汤勺、八角、酱油、葱、姜、月桂叶、盐。

做法：1.猪蹄去毛切块，用开水焯2分钟捞出洗净。

2.焯好的猪蹄放进锅内，倒入啤酒（淹没猪蹄），加入冰糖半汤勺、葱段、姜片、盐、八角、酱油、月桂叶。

3.大火烧开后，小火慢炖，基本软烂后放入另一半冰糖上色，大火收汁即可出锅。



### 韩国海带汤

材料：鸡腿肉或鸡胸肉、海带。

调料：葱白、食用油、盐、鸡精。

做法：1.将适量海带放入空碗中，用凉水浸泡，鸡腿肉洗净切片备用。

2.葱白斜切少许，将泡开的海带洗净、切段。

3.锅中放入少许食用油，中火放入葱白炒香加入切好的海带翻炒2分钟。

4.放入适量水（没过海带为宜），将切好的鸡腿肉放入。

5.盖上锅盖，煮20分钟左右，放入鸡精、盐即可。



钢新公司餐饮营养部