



疯狂“追剧”是种病

新华社北京2月2日电(记者 张忠震)谁没追着看过电视剧呢?但如果你能宅在家里一口气看N集的话,可不是什么值得炫耀的壮举。美国的一项新研究提示,这种马拉松式的追剧行为,显示追剧者可能处于孤独、抑郁的心理状态。

美国得克萨斯大学奥斯汀分校的研究人员日前报告说,他们总共调查了316人,其年龄处于18岁至29岁之间。调查内容是这些人看电视剧的次数及其出现负面情绪的频率等。

分析结果显示,一个人自我感觉

越糟糕,越容易靠看电视打发时间。当情绪处于低潮时,一些人更容易疯狂追剧:一连几个小时甚至几天,通过电视机、电脑或DVD观看自己喜爱的某个电视剧,试图通过这种方式把负面情绪消化掉。但实际上这样做无助于改善情绪,反而会形成恶性循环。由于追剧耗费大量时间,他们更加没有时间去积极工作、与人交往,甚至没时间搭理家人。

美国在线播放平台“网飞”(Netflix)在一项调查中,把平均每天不停地看2.3集电视剧定义为“电视成瘾”。但实际上很多人追剧的程

度比这个平均水平疯狂得多。美国的一项调查发现,有位大学生自曝在两星期内看了49集电视剧,平均每天看3.5集。

研究人员说,以前人们觉得宅在家里看几集电视剧,是种很放松的休息方式,就算看上瘾也无害。但上述研究发现,这种做法对人的心理健康会产生负面影响。

还有的人明知不该把大量时间耗在电视剧上,但就是无法控制自己。这也说明越是疯狂追剧的人,自制力越差。此外,长时间坐在电视机前,还会明显使人疲劳,身体变胖。



甲基汞含量高的鱼要少吃

新华社布鲁塞尔电(记者 张晓茹)多吃鱼有益健康,但有些鱼类却存在汞超标危险。欧洲食品安全局近日提醒说,既想享用鱼类的高营养价值,又得避免汞污染,最有效的办法就是尽量少吃那些甲基汞含量高的鱼。

甲基汞摄入超标,会在体内积聚造成危害。研究人员提醒,甲基汞对胎儿及婴幼儿的神经发育会有影响,因此育龄女性及儿童尤其要少吃甲基汞含量高的鱼。

欧洲食品安全局此前一项科学意见将每千克体重每周甲基汞耐受量规定为1.3毫克。

欧洲食品安全局介绍说,甲基汞含量较高的常见鱼类包括剑鱼、梭子鱼、金枪鱼、鲑鱼等。不同国家应根据本国的鱼类产品消费模式,评估不同人群甲基汞摄入超标的风险。

既然吃鱼还要担心甲基汞,那索性不吃鱼了?专家解释说,鱼的长链多不饱和脂肪酸对健康十分有益,比如可促进儿童的神经发育,可降低成年人患冠心病的风险等。所以,人们完全可以选择那些甲基汞含量低的鱼,即可放心食用。



梨有生津、润燥、清热、化痰等功效,适用于热病伤津、烦渴、消渴症、热咳、痰热惊狂、噎膈、口渴失音、眼赤肿痛、消化不良。梨是最常见的清肺食物,可以将它蒸着吃,可以煮汤,还可以捣泥成梨糕,可清肺,治疗咽喉痛,效果极佳。



我国将打造中医药新型健康服务体系

新华社北京电(记者 王思北)记者从国家中医药管理局获悉,我国将在深入实施中医“治未病”健康工程基础上,推动中医药健康旅游、中医药健康养老、中医药服务贸易发展等,打造中医药新型健康服务体系。

国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强在此间召开的全国中医药工作会议上表示,参与深化医改五年来,中医药服务的可及性和可获得性明显提升,为服务百姓作出了新贡献。

2014年,我国全面实施中医药基本公共卫生服务项目,完成4076万65岁以上老年人和1474万0~36个月儿童的中医药健康管理,目标人群覆盖率分别为32.96%和30.47%。为推动社会办中医,与卫生计生委联合出台《关于加快发展社会办医的若干意见》,明确了社会办中医优先领域,并提出鼓励举办只提供传统中医药服务的中医门诊部和诊所试点工作方案。

“要将中医药资源优势转化为产业优势,满足多层次、多样化健康服务需求。”王国强指出,2015年我国将加快中医药立法进程,开展中医药健康服务发展与管理相关制度研究;以维护健康为目标,探索建立覆盖全生命周期、融健康管理与健康服务为一体的新型服务模式;加快中医特色诊疗仪器设备研发,提高国产医疗保健器械行业发展水平等。

此外,还将通过研究医保支付、价格形成、绩效考评等有利于中医药服务提供和利用的政策措施,来推进城市公立中医医院综合改革试点和县级公立中医医院综合改革,继续推进中医医师多点执业,并联合有关部门出台医师多点执业政策。

售房启事

本人现有青楼高层住房一套,二层,面积82.77平方米,价格面议,有意者请与吕先生、庞女士联系,联系电话:15035110988、13803459759。

本人现有太钢三十五宿舍住房一套,一间半,四层,面积70平方米,欲出售,有意者请与郭先生联系,联系电话:13103433884。

本人在大同路以西、北中环桥以北(双良门对面)有楼房一套,南北通透,三室一厅,90平方米,3/6层,5平方米地下室,集体大红本。售价:4500元/平方米。联系人:秦先生,电话:13903400733

车辆出入证挂失

炼钢一厂杨步月,车牌号为:晋AP0493

炼钢一厂程建明,车牌号为:晋AK1720

炼钢一厂韩志明,车牌号为:晋AM0680

炼钢一厂周理文,车牌号为:晋AAZ178

炼钢一厂石淑珍,车牌号为:晋A3S135

炼钢一厂徐豪,车牌号为:豫R9E996

炼钢一厂刘会军,车牌号为:晋A4R386

炼钢一厂武建龙,车牌号为:晋ALN604

炼钢一厂赵鹏,车牌号为:晋AU4455

炼钢一厂郝拴文,车牌号为:晋AFN360

炼钢一厂韩杰宇,车牌号为:晋AR1692

炼钢一厂杨根东,车牌号为:晋AFL683

炼钢一厂张明清,车牌号为:晋AU7967

炼钢一厂杜俊明,车牌号为:晋A5D156

炼钢一厂陈建军,车牌号为:鄂AQ6126

炼钢一厂杨贵元,车牌号为:晋A6A621

炼钢一厂周理文,车牌号为:晋A6Z400

炼钢一厂张福军,车牌号为:晋AZ6556

炼钢一厂魏振春,车牌号为:晋A6B752

炼钢一厂李新民,车牌号为:晋AW0463

炼钢一厂吕永亮,车牌号为:晋A99695

炼钢一厂马春生,车牌号为:晋AG8709

炼钢一厂魏向阳,车牌号为:晋AR9382

炼钢一厂尹继勇,车牌号为:晋AR1865

炼钢一厂张友山,车牌号为:晋AX4585

炼钢一厂朱晋东,车牌号为:晋AAJ139

炼钢一厂裴哲峰,车牌号为:晋A4N661

炼钢一厂郝海俊,车牌号为:晋CH7677

炼钢一厂张改兰,车牌号为:晋A5Z418

炼钢一厂王涛,车牌号为:晋AFH913

钢新公司“迎两节”优质服务活动汇总

“两节”来临之际,钢新公司积极做好后勤保障工作,努力为太钢职工及周边百姓提供优质的服务,满足太钢职工节日餐饮、娱乐等需求,具体内容如下:

服务项目		服务内容	服务时间	服务地点
钢新餐饮窗口服务		1.春节期间推出节日食谱,主食增加水饺、包子、小炒等品种。面条等6种主食实现统一标准、集中加工、统一配送 2.加强备餐,随时补餐、现炒,保证职工就餐热菜、热汤	春节、元宵节期间	各食堂
钢新食汇半成品加工		1.加大以“老味道”为品牌的面食、豆制品加工制作,丰富节日餐桌	已开始	各食堂及便利销售点
		2.“钢新食汇”熟肉制品加工,集中配送,方便职工购买储存	已开始	各食堂及便利销售点
便利店服务		开展真情回馈服务活动,购物返券,让利品种达100种以上,品种货源充足,详情请参见东门店、西门店及商贸市场店内公告	已开始	东门店、西门店、钢新商贸广场店
展销	食品展销	全面推出新包装、多品种的面点、卤肉、豆腐、面包系列、油炸系列等进行展销,以及鲜蛋供应	2月15日~17日下午2:30~6:30	太钢东门、新东门、胜利桥、三桥社区(餐饮分公司:3012143)
	节日物资展销	准备充足节日货源,组织开展节日物资展销、促销活动	两节期间	滨河苑、迎新街(钢管中心食堂)
洗浴服务		保证工装洗涤,增加座套、窗帘等洗涤服务、织补衣物服务	两节期间	厂区各洗衣服务区域
钢新商务酒店	住宿服务	两节期间的房间打折便民促销工作。①网络与前台订房住宿享受6.5折优惠,太钢职工持入厂证订房享受6折优惠;②在餐厅就餐消费1500元以上(含1500元)赠送棋牌间6小时,在餐厅就餐消费3000元以上(含3000元)赠送棋牌间6小时与豪华大床间一晚;③会议间提前预订享受5折优惠	春节期间	钢新商务酒店(3012377)
	餐饮服务	1.做好年夜饭预订、加工制作服务 2.在一楼餐厅开展烟、酒、茶叶、干果、冰鲜等百余种商品促销	春节期间	