

健康之窗

四关防住老慢支

编者按:初春时节,冷热交错,人们感冒频发,这也增大了慢性支气管炎发作的风险。特别是在一些受到雾霾侵袭的地区,呼吸系统会变得更加脆弱。为防慢性支气管炎发作,我们至少应该从以下四方面把住关。

饮食关:保证蛋白质摄入,平衡膳食。自身抵抗力差容易诱发慢性支气管炎急性发作。均衡充分的营养有助于提高机体抵抗力。首先,蛋白质摄入应充分,如肉、蛋、鱼、豆制品等,血液中蛋白质含量低会使抵抗微生物的抗体含量降低,导致抵抗力下降。其次,各种营养物质如肉类、谷物和蔬菜水果应均衡摄入,不能挑食。

保暖关:保暖防寒。气温越低,慢性支气管炎急性发作的概率也就越高。因为寒冷空气会刺激呼吸道,减弱上呼吸道黏膜的防御功能,低气温下,平滑肌收缩和黏膜血液循环减弱等都会加重慢性支气管炎的发病几率。因此,北方比南方易发慢性支气管炎,而在昼夜温差大的地区也容易出现慢性支气管炎高发。

通风关:通风条件要好。天气冷,不喜欢开窗通风也会导致慢性支气管炎的发作。因为密闭环境下,氧气不足,再加上细菌的聚集,增加了慢性支气管炎的触发因素。常开窗通风还能降低感冒的概率,而感冒是导致包括慢性支气管炎在内的多种慢性病发作的重要诱因之一。需要注意的是,如果遇到雾霾天,最好不要开窗通风,雾霾天通风不仅不会改善室内空气,反而会加重慢性支气管炎的发作。

年龄关:老年人更要重视。老年人比年轻人更易罹患慢性支气管炎,因为慢性支气管炎是一种致病危险因素(抽烟、空气污染、微生物感染等)长期积累后发作的病症。老年人全身和气道局部抵抗力降低,慢性支气管炎更易反复发作。戒烟是预防慢性支气管炎急性发作和减缓疾病进展最重要的措施;冬春季节,老年人应在医生的指导下注射流感疫苗,减少流感诱发慢支的几率;一旦病情发作要及时治疗,不要硬扛;平时加强锻炼,健康的体魄是抵御疾病的最佳武器。

健康管理

电脑族养生宝典

电脑让我们的办公效率更高、信息接收量更快更强、娱乐的花样精彩纷呈。但同时,电脑催生的“健康杀手”也在不断升级、变身。长期与电脑亲密接触之人,身体的哪些部位最容易被“电脑杀手”盯上,又怎么样来自我化险为夷,保证身体健康呢?

皮肤:电脑屏幕表面存在大量静电,能吸附很多灰尘。长期待在电脑面前,灰尘会趁机肆意堵塞毛孔。皮肤为了不窒息,就会使劲扩张毛孔,让毛孔越来越大。面部肌肤会因此变得越来越粗糙,有时候,摸上去疙里疙瘩的皮肤,就是被面部分泌的油脂包裹住的灰尘微粒。

对策:上班前一定要涂抹隔离霜,尽可能隔离电脑吸附的灰尘的袭击。下班后,快速地、彻底地洗干净脸。如果在家里使用电脑,可以在脸上涂抹一层蜂蜜,然后覆盖

一层保鲜膜,这样既可以让皮肤得到滋润,又可以挡住电脑吸附的灰尘。

眼睛:用电脑时,精神过于集中,眨眼次数从正常的每分钟20次,骤降到每分钟4至5次。这样眼睛就会缺氧,泪液减少,但进入眼睛的光线刺激和辐射却加倍了。于是,眼球干燥、视力减退、泪管堵塞、双目无神,引发“干眼症”。

对策:适当调整电脑屏幕亮度,让进入眼睛的光线减少,理想的屏幕亮度应该比周围高3至4倍。经常用推肝胆经法养肝气,保持眼部活力,使眼睛即使整日面对电脑,也充满生机。

大脑:通常,工作一整天都会有大脑透支的感觉。每天在电脑前接受辐射,再加上一般办公室都是密封式的空调房,这样房间里氧气不足,大脑在缺氧的环境里超负荷工

作,疲劳感会加快来袭,脑细胞会加速凋亡。

对策:利用好午休时间。午餐后请别立刻回到办公室,在室外找片安静的地方,闭上眼睛,或可练习脊柱调息法,给脑细胞换换新空气,可以延缓脑细胞的凋亡速度,增强记忆力,让思维活跃起来,赶走电脑辐射大脑引起的疲劳。

胃:长期窝在电脑椅上,胃部处于被压迫状态,消化能力大大减弱,毒素难以排出,非常容易导致便秘,形成消化道负担。

对策:饭后站立30分钟,慢行30分钟更佳。给胃一个广阔的运动空间,不但可以促进消化,防止便秘,还能甩掉小腹滋生的赘肉。不过,胃下垂者请勿用此法。在饭后一小时,可以揉肚子20到30分钟,增加胃动力,排除毒素。

职工健康管理中心



如今,“低头族”越来越多,尤其是乘坐公共交通工具时,很多人都拿着手机在刷微信、看朋友圈,公安部门发布预警,提醒“低头族”“挎包女”注意财产安全。

住房手续挂失

周美英,不慎将其父周果(已故)的大钢程西小区1栋2单元4层7号的购房发票遗失,特此声明。

班亮,不慎将其父班培民(已故)的大同路213号大钢赵庄旧区宿舍11栋3单元32号甲的住房证遗失,特此声明。

张勇,不慎将大钢兴华北区宿舍西19栋3单元43号(101室)的全部购房手续遗失,特此声明。

曹力东,不慎将迎街街太钢东山水泥厂宿舍1栋4单元45号的全部购房手续遗失,特此声明。

梁伟,不慎将太原市兴华北街21号太钢清泉小区6栋1单元102号的全部购房手续遗失,特此声明。

郭景德,不慎将大钢胜利西街宿舍9栋3单元29号的全部购房手续遗失,特此声明。

汪大洲,不慎将大同路6号大钢程南宿舍8栋3单元43号的全部购房手续遗失,特此声明。

骨灰寄存本挂失

牛耀森,不慎将其父牛五晨的骨灰寄存本(永安殡仪馆三楼西厅989号)遗失,特此声明。

挂失

公安器材厂安刚,卡号:30135631

公安器材厂郭素梅,卡号:30141813

公安器材厂赵世平,卡号:30155831

公安器材厂腾军立,卡号:30155832

公安器材厂和瑾,卡号:30158014

公安器材厂贾登峰,卡号:30158015

公安器材厂王丽,卡号:30159079

公安器材厂马净洁,卡号:30159080

公安器材厂李皓春,卡号:30159081

公安器材厂薛金刚,卡号:30203081

公安器材厂郝志忠,卡号:30203087

公安器材厂郝绪俊,卡号:30203088

公安器材厂段纯艳,卡号:30203089

公安器材厂李晖,卡号:30354905

公安器材厂赵树仁,卡号:30354906

公安器材厂马旭文,卡号:30365696

公安器材厂赵峰,卡号:30365697

公安器材厂申瑞金,卡号:30371758

公安器材厂申瑞宝,卡号:30371759

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

周末菜谱

鲢鱼炖豆腐

材料:鲢鱼750克、豆腐适量、鲜香菇5朵、菜心适量、火腿适量。

调料:植物油、盐、料酒。

做法:1.鲢鱼去鳞、去内脏洗净,鱼身两侧划十字刀备用。

2.豆腐切块,香菇、火腿切片,菜心洗净备用。

3.锅内放入适量植物油烧热,下入鲢鱼煎至金黄,将香菇片、火腿片、菜心、豆腐及清水下入锅中。

4.用旺火烧开,改小火炖至熟烂,加入料酒、盐调味即可。



春韭炒鸭血

材料:鸭血、韭菜。

调料:植物油、盐、花椒油、姜、蒜、干红辣椒。

做法:1.鸭血洗净切1厘米宽长条放入器皿中,淋入少许植物油拌匀备用。

2.姜切丝、大蒜切片、干红辣椒切丝,韭菜择洗干净切段备用。

3.锅内倒入植物油,待油温七成热放入姜丝、蒜片、干红辣椒炒香。

4.下入鸭血,轻轻推动炒匀,倒入适量花椒油去腥。

5.锅内加少量清水,轻轻翻炒。

6.倒入韭菜段翻炒均匀放入精盐即可。



守护

(上接第一版)一个口腔护理做下来至少半小时,常常腰困得直不起来。但娜娜没有一句怨言。就这样,一天,两天,一月,两月,耐心终于有了回报,患者慢慢地开始配合口腔护理,时间一长,患者只认娜娜一个人,科里姐妹开玩笑说:“他是娜娜的铁杆粉丝。”而娜娜总是开心地一笑,说和大爷有缘。

在这个团队中,诸如上述的事例还有很多,面对不同的人群,她们其实每天都在做着同样的工作,为了更好地服务患者,科室成立了微信护理小组,利用互联网这一平台,及时有效地掌握患者动态:12床大爷今天没有大便,22床大姐下午情绪有点变化,晚班护士注意一下……就这样,在这个仅仅10人的护理团队中,太多感动的故事仍在继续……

为患者修剪指甲、换被褥……在肿瘤科,护士们总是当作分内事,不辞劳苦地奉献着。不是亲人,胜似亲人。她们以自己的实际行动,承担起了与她们年龄不相称的重压,折射出了无比圣洁的美丽。这,就是白衣天使,用大爱守护责任、守护生命、托付希望的白衣天使。