

## 丝瓜是大自然送给女性的美容佳品

夏日来临,烈日炎炎,不少瓜果在这个时节大量上市。对女性来说,应季的丝瓜不但是美味的菜肴,更是一种天然的美容佳品。美容专家介绍,丝瓜挤出来的汁水如果涂在脸上及皱纹处,长期使用可减少皱纹。而且制成的面膜还有防晒与美白的作用,是夏日里不错的护肤品。

丝瓜之所以有如此神奇的美容功效,主要因为其具有清热化痰、凉血解毒的特性。丝瓜中含有丰富的

维生素B和维生素C。维生素C是一种活性很强的抗氧化物,能抑制体内黑色素的形成,不但能祛斑,还能预防老年斑的形成,延缓皮肤衰老,对治疗青春痘也很有效。

美容专家介绍,美容的方法很简单,可以直接把丝瓜挤汁,用汁液擦脸;也可以将其晒干,研成粉末,用水调敷在脸上;还可以将一根丝瓜榨成汁,取适量倒入温水中,用其洗脸,可使皮肤细腻而有光泽;或从丝

瓜根茎中提取汁液,然后用脱脂棉花蘸汁液涂在脸部及皱纹处,长期使用可减少皱纹。

**编辑支招:**用丝瓜还可以做成不同的面膜。1.防晒面膜:将1根丝瓜榨汁,取适量冰牛奶和蜂蜜调成糊状,敷在脸上和脖颈处,15~20分钟后洗净即可。2.美白面膜:先将半根丝瓜、半个柠檬榨汁,再将汁液加入适量的牛奶中,敷于面部,10~15分钟后用清水洗干净即可。

### 田园小炒

材料:西芹、蘑菇、小番茄、胡萝卜。

调料:植物油、盐各适量。

做法:1.西芹择洗干净切段,蘑菇洗净撕成条、小番茄和胡萝卜洗净切成片。

2.锅热后放入植物油,烧至七八成热时倒入所有主料翻炒。

3.加盐调味后炒熟即可出锅。



### 香菇鲜虾

材料:香菇、鲜虾、洋葱、青椒。

调料:葱末、黑胡椒、柠檬汁、料酒、水淀粉、盐、植物油各适量。

做法:1.将洋葱去皮,切去根部,洗净,切片;青椒去蒂、子,洗净,切片;鲜虾去头、尾、外壳,洗净;香菇泡好,去蒂,洗净,切成小块备用。

2.锅置火上,放入植物油烧热,放入洋葱片、葱末煸炒出香味,放入青椒片翻炒至将熟,放入香菇翻炒1分钟,放入鲜虾,炒至变色。

3.加入水淀粉、柠檬汁、料酒、黑胡椒、盐,烧至鲜虾熟透即可。



钢新公司餐饮营养部

(上接第一版)

### 企业文化无处不在

老年大学的校园文化随处可见,不仅是一幅幅书画作品,在教学楼、教室、会议室、走廊,凡是醒目的位置,都悬挂有老年大学的办学宗旨、校训、核心价值观、办学总原则等,使学员们一进入学校,就感受到了浓浓的学校文化。学校每年开学都要举办学校文化培训班,对新入学的学员进行培训,统一大家的思想,认同学校的文化,使文化对学校的教学行为产生潜移默化的作用。已经在这里教了10年的电子琴和手风琴教师、太钢内退职工管瑞红说,这里历任领导勤俭办学、认真负责的精神使他深受感动,他们身上所蕴含的精神,也正是老年大学的精神所在。这些退下来的老领导有

经验、有魄力,他们为老年人全心全意服务的表率作用、正规化的制度和管

理,让他对老年大学充满信任和感情。也正因为这份感情促使他拒绝了外面的高薪聘请,沉下心来,认真教学,不仅新增了电钢琴课,键盘类课程也由过去一周几个班扩展到20多个班,学员达到300多人,键盘教师增加到6人,并且呈现出招生异常火爆的局面。老年大学校长刘天义回顾30

年来的发展历程,总结出了太钢老年大学最显著的三个特点:一是全心全意为老服务的精神;二是不计报酬、无私奉献的精神;三是紧跟时代发展,不断创新的精神。他说,认真总结老年大学的文化,传承这些文化是老年大学一代代管理者的责任,并且随着时间的推移,这些精神内涵将越发展越成为老年大学蓬勃发展的动力。刘天义说,2013年起老年大学增挂老年大学的牌子,实施一套机构两块牌子的运行模式。学校成立临时党总支,临时党总支下设两个党支部、40个党小组,党的领导和思想政治工作进一步加强。党

### 老年人实现梦想的地方

在采访时,记者碰到了几位学员,说起到老年大学学习的感受,已经在这里上了十年的老学员贾士珍说,她是看着老年大学一步步走到今天的,可以用三个“一流”来概括,一流的管理队伍,一流的教师队伍,一流的教学设施,归结起来就是一个“好”字。她说,从58岁到68岁,在老年大学的这十年,是她人生中最美好、最开心的十年,这里融洽的师生关系、兄弟姐妹关系,让她感到特别温暖。她们合唱提高班除在省、市参加的演唱活动中获得金奖、银奖等奖项外,2010年参加文化部主办的第十二届老年合唱节活动荣获“红帆奖”。老师苗喙在省市

校每年对离退休、内退基层党支部书记、基层党员骨干进行培训,先后培训党员骨干600余人次,举办政治理论培训班21期,参加培训的学员达1000多人次,使老年大学真正成为老年人接受政治理论学习的重要场所。中国老年大学协会企业学校工作委员会评价道,这是太钢老年大学的一大亮点与特色,对全国企业老年大学也具有重要的示范和辐射作用。

2015年6月,公司董事长、党委书记李晓波在离退休调研党建工作时来到老年大学,当看到老年大学办得有声有色,深受老同志们喜爱,高兴地说:“老年大学、老年党校是物有所值、物超所值。希望公司老年大学和老年党校再接再厉,充分发挥老年大学和老年党校的阵地作用,聚集正能量,传递正能量,为公司的改革发展发挥更加积极的作用。”这既是对老年大学工作的肯定,也为老年大学今后的发展指明了方向。

不仅是学员们有这样的感受,教师们同样对太钢老年大学充满热爱。舞蹈老师常岫玉是外聘教师,为了搞好教学,在课外不要待遇,精心帮助学员提高技能,深受学员们的喜爱。常岫玉说,这里是个快乐的大家庭,与学员们在一起既是师生,也是姐妹。她们现在正在加紧排练水兵舞,准备在三十周年校庆演出中展示她们舞蹈班的风采。刘天义说,学校的教职工队伍主要从三个方面

## 实现梦想 快乐生活

来选拔。一是注重从对太钢充满感情、乐于奉献的离退休职工中选拔教师和管理人员。目前,太钢老年大学共有教职工58人(包括五个分校),其中绝大部分是土生土长的太钢人。在管理人员中,大部分是原公司厂处级及以上领导干部。他们是在太钢这片热土上培育成长起来的,对太钢有着深厚的感情,在退休之年能为老年人服务,被看作是自己对太钢的一种感恩回报,所以他们不计报酬,无私奉献。二是注重从学员中培养自己的教职工队伍。教师朱宪章,原来是书画班的学员,学习成绩优秀,又热心为老年人服务,学校及时把他充实到教师队伍中来,这些年他的作品先后在全国、省、市多次获奖,还带出了一批优秀学员。三是注重做好外聘教师的思想工作,用感情留住人才。目前学校共有外聘教师8名,除了在太钢代课外,都还在省、市老年大学、社会专业团体代课,太钢给予他们的待遇是最低的。但是由于多年的合作,建立了十分深厚的感情,学校也尽力解决他们工作和生活中遇到的困难和问题,每逢教师节等重大节日,对他们进行慰问,使他们感到自己也是太钢的一员。由于有这样的基础,尽管这些年人力成本越来越高,但这些教师仍然坚持为太钢服务。正是由于学校培育出了这样一支勤勤恳恳、默默无闻、无私奉献的教职工队伍,才使学校不断发展壮大,越来越兴旺。

刘天义最后说,太钢老年大学的全体教职工、全体学员决心以纪念建校三十周年为契机,进一步强化教学管理,提升办学水平,把学校办成“老有所学、老有所乐、老有所为”的乐园,把学校办成弘扬社会主义核心价值观的坚强阵地,为太钢的改革和发展,为社会的和谐发展发挥更大的作用。

## 健康常识

### 女性吃藕气色好

要想拥有好的气色,饮食方面的调养尤为重要。民间有“荷莲一身宝,莲藕最补人”的说法,经常食用对改善女性气色大有裨益。

中医认为,生藕性寒,有清热除烦之功,特别适合因血热而长“痘痘”的患者食用。

煮熟后由凉变温,有养胃滋阴、健脾益气养血的功效,是一种很好的食补佳品,特别适合因脾胃虚弱、气血不足而表现为肌肤干燥、面色无华的人。藕段间的藕节是一味良药,具有健脾开胃、养血、止血的作用,还能改善气色。中药藕分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。红花藕形瘦长,外皮褐黄色、粗糙,含淀粉多,水分少,糯而不脆嫩,适合煲汤;白花藕肥大,外表细嫩光滑,呈银白色,肉质脆嫩多汁,甜味浓郁,生食最佳;麻花藕呈粉红色,外表粗糙,淀粉多,熟食为宜。藕的食用方法有很多,既可单独做菜,也可与其他食物搭配食用。

编辑推荐两款以藕为主要原料且具有改善气色功效的药膳:

**鲜藕汁:**鲜藕适量,洗净去皮,榨汁,每次服2匙,日服3次。可根据个人口味调入冰糖,适合面部痤疮者食用。

**甘麦枣藕汤:**莲藕250克,小麦75克,甘草12克,红枣5颗,盐1小匙。小麦洗净,泡水1小时;然后将小麦、甘草、红枣放入沙锅中,加入适量水煮开,加入莲藕以小火煮熟,再加盐调味即可。此汤具有益气养血、宁心安神的作用,特别适合失眠、心烦、气色不佳的人食用。

为防止藕变成褐色,可把去皮后的藕放在加入少许醋的清水中浸泡5分钟;炒藕丝时,为了避免变黑,最好不要用生铁锅炒,且边炒边加少许清水,这样炒出的藕丝就会洁白如玉。

### 住房手续挂失

徐献波(徐洪伟),不慎将太钢兴华苑丽日小区7栋1单元9号的全部房产手续遗失,特此声明。

宋春林,不慎将太钢同乐苑小区13栋2单元9号的购房收据遗失,特此声明。

### 骨灰存放证挂失

郭勇,不慎将其父郭银喜(已故)的编号:1580,卡号:8856681的永安一楼东厅的骨灰存放证遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

东山矿,车牌号为:晋A3L892

山西天涇工贸有限公司赵建华,车牌号为:晋A00C43

钢建机械施工公司,车牌号为:晋A93602

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

### 挂失

焦化厂韩磊,卡号:09401435

金属结构公司翟永军,卡号:30818748

机电工程分公司马建荣,卡号:30815960

第二金属结构厂白亮,卡号:20219961

焦化厂张春明,卡号:09400058

钢企环保工程公司张密叶,卡号:30356642

太钢总医院郭婧,卡号:30903101

东山矿外协张学敏,卡号:30813954

炼钢二厂卢炎,卡号:03303731

钢企金属线材加工厂崔鑫,卡号:30813911

金属加工厂刘振鑫,卡号:30809849

不锈钢冷轧厂董瑜,卡号:08305919

不锈钢冷轧厂戎旺,卡号:30174841

钢企建安机电工程公司安承义,卡号:30811581

修建公司张丽波,卡号:20206234

炼钢二厂张小锋,卡号:30349243

太钢总医院王改丽,卡号:05001729

型材厂李宝权,卡号:09500460

钢建安装公司史子龙,卡号:20600070

炼钢二厂闫志宏,卡号:30320369

炼钢二厂董文杰,卡号:03302500

钢企公司不锈钢制品厂段保英,卡号:20222792

东山矿杨浩中,卡号:90001609

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明