

安全龙,不慎将迎新街大钢102宿舍27栋1单元206号的全部购房手续遗失,特此声明。

吉文秀,不慎将迎新街大钢102宿舍28栋1单元601号的全部购房手续遗失,特此声明。

### 挂失

凯得力耐火材料(中国)有限公司朱华田,卡号:30817366

钢企公司制氧综合厂袁俊清,卡号:20210311

钢运物流公司周冬虎,卡号:21500231

宏业公司何栓富,卡号:11103836

炼钢一厂张家铭,卡号:12501225

炼钢二厂唐志云,卡号:03303785

钢企炼铁分公司郝建华,卡号:30820911

钢管公司申伟华,卡号:11400395

临钢协力部宁云霞,卡号:13200920

山西鼎立公司范三同,卡号:30821416

不锈钢冷轧厂贾文龙,卡号:30820592

不锈钢管公司宋博,卡号:81401434

热轧冶金设备修造厂刘利君,卡号:30814624

不锈钢热轧厂李文平,卡号:20208125

工程技术公司梁晓杰,卡号:09900208

物流中心任富梅,卡号:30904463

机电工程分公司彭飞,卡号:20221443

炼钢二厂张鑫,卡号:30814160

不锈钢冷轧厂许志庆,卡号:08300530

炼钢二厂刘强维,卡号:30800583

钢新实业有限公司常振廷,卡号:30904627

炼铁厂申志豪,卡号:09204001

钢企协友钢业有限公司赵喜明,卡号:20223028

炼钢二厂王效俊,卡号:03303558

技术中心孙铭山,卡号:05400999

不锈钢冷轧厂牛丽国,卡号:30378841

钢运物流金志刚,卡号:30366070

制造部王志龙,卡号:02100256

炼钢一厂赵富,卡号:30815729

能源动力总厂李海存,卡号:07602355

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明。

# 安全度夏注意啥?

## 夏日养生

进入夏季,天气越来越热,人更易疲倦、没胃口。因此,调节饮食、调整作息、养护身体是夏季的养生重点,我们来看看夏日养生的十个最佳是什么?夏日养生十个最佳你知道几个?

### 最佳调味品——食醋

高温天气下,想要调节胃口、刺激食欲,用醋调味是最简单的方法之一。可以用醋凉拌蔬菜或肉类熟食,或用醋腌渍黄瓜、豆类等作为餐前小菜。醋性温,凉拌黄瓜、茄子等偏寒性的蔬菜时,可以防止寒凉过度。

### 最佳蔬菜——苦味菜

炎炎夏日,人体代谢旺盛,易产生“热毒”,表现为发热、心烦、口渴、尿赤、大便干结等,可以多吃些有清热解毒作用的苦味蔬菜来缓解。常见的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、莴笋等,凉拌或清炒皆可。

### 最佳汤肴——番茄汤

番茄含有丰富的维生素C,可以改善消化不良、食欲缺乏、口干舌燥等症状。番茄中的番茄红素还有延缓细胞衰老和抗癌抗癌的功效。炎热的天气里,喝一碗番茄汤,既生津止渴又开胃消食,对夏日养生大有裨益。

### 最佳肉食——鸭肉

《本草纲目》记载:鸭肉“主大补虚劳,最消暑热”,适合体内有热毒、易上火的人食用。鸭肉高蛋白低脂肪,富含维生素E及微量元素。专家建议,煮鸭肉粥、清炖鸭肉等,都能起到很好的滋补效果。

### 最佳饮料——热茶

专家认为,冷饮虽能解一时之热,却过于寒凉,易伤脾胃。事实上,对抗暑热,不妨泡杯热茶,既对身体有保健功效,又能促进汗腺分泌,帮助身体散发热量、降低体温。

### 最佳营养素——维生素E

德国科学家研究表明,人们在夏天会遇到日照伤害、臭氧的强氧化伤害与高温伤害,而维生素E可将这三大危险降到最低限度。含维生素E丰富的食物有芝麻、核桃仁、瘦肉、乳类、蛋类、黄绿色蔬菜等,在夏日饮食中应适量补充。

### 最佳运动——游泳

游泳不但能强身健体、雕塑身材,还能消暑纳凉,是夏季运动的首选。与陆上运动相比,游泳还能避免过度出汗。

### 最佳肤色——红色

有研究显示,红色可见光波最长,能够大量吸收紫外线,保护皮肤不受伤害。因此在选购夏季衣物时,最好选择色彩鲜艳、质地柔软、款式宽松的,以达到最佳的防晒祛暑效果。

### 最佳降温设施——扇子

长时间处于空调环境中,人体对温度的自我调节功能会减弱,因此,在不太热的傍晚或夜间,最好关上空调,拿起扇子,用最原始、最古老的方法解暑降温,恢复身体的自我调节功能。

### 最佳保健措施——定时起睡

夏天夜晚相对凉爽,尤其是年轻人喜欢熬夜对身体伤害很大。夏季昼长夜短,可以适当晚些入睡,但一定要保证睡眠时间,午后也应该小睡片刻,以消除疲劳,恢复体力。

## 职业健康

雷电属于一种自然现象,但是不加以控制和预防,它同样算是一种自然灾害,可以造成人员伤亡和财产损失。虽然它属无法抗拒的自然因素,所造成的危害和后果也是非常严重的,但是加强预防和控制也是可以避免的。因此,在夏季雷雨季节加强学习雷电相关安全知识,以便作出相应的安全防范措施是非常重要的必要的工作。——编者



## 夏季发生雷电时如何注意人身安全?

1. 当雷电发生时,应尽量避免使用家用电器,如收音机、电视机、计算机、电话机等,室外天线和电源线要接地良好,空调、电冰箱、抽油烟机也要停止使用,以防感应雷和雷电波的侵害。2. 房屋门窗要关闭好,有条件的家庭,门窗可安装金属网罩并接地良好,以防球形闪电入室。3. 如果人在户外,雷雨时应及时进入有避雷设施的场所,不要在孤立的电杆、房檐、大树、烟囱下躲避。4. 当雷电距离很近时,不要撑开带铁杆的雨伞,头顶上方要避开金属物,不要使用手机,避免受到雷的袭击。5. 在水田劳动或者在河里游泳,应立即离开水中,以防雷电通过水的传导而遭雷击。6. 在雷雨时,若感到头、颈、身体有麻木的感觉,这是即将遭受雷击的先兆,应立即躺下。万一遇到被雷电击昏者,应立即进行人工呼吸和外部心脏按压按摩,并及时送往医院抢救。

## 小贴士

### 中暑时的紧急救护

1. 立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树阴下。
2. 让病人仰卧,解开衣扣,脱去或松开衣服。如衣服被汗水湿透,应更换干衣服,同时开电扇或空调,以尽快散热。
3. 尽快冷却体温,降至38度以下。具体做法有,用凉湿毛巾冷敷头部、腋下以及腹股沟等处,用温水或酒精擦拭全身,冷水浸浴15至30分钟。
4. 意识清醒的病人或经过降温清醒的病人可饮服绿豆汤、淡盐水等解暑饮品,还可服用人丹、十滴水和藿香正气水等解暑药物。
5. 注意:对于重症中暑病人,要立即拨打120电话,求助医务人员紧急救治。

## 周末菜谱



### 培根蘑菇薯片薄饼

材料:土豆、培根、洋葱、口蘑、鸡蛋

调料:橄榄油、芝士、盐、黑胡椒  
做法:1. 土豆洗净切成薄片,洋葱切丝、口蘑切片、培根切细丁。

2. 平底锅刷橄榄油,中火热锅,将土豆片平铺在锅中,煎至稍有变色撒入洋葱和口蘑,最后撒培根。

3. 在锅中间留出一个空间打鸡蛋,待1分钟后撒芝士碎,盖锅盖5分钟左右,至芝士融化,鸡蛋凝固。

4. 装盘,撒少许黑胡椒即可。

### 脆皮蛋卷

材料:鸡蛋、面粉

调料:黄油、黑芝麻、白糖

- 做法:1. 鸡蛋、白糖放在盆中搅拌均匀。  
2. 黄油适量,在微波炉中加热融化,倒入蛋液中搅拌均匀。  
3. 放入面粉、黑芝麻调成面糊。  
4. 平底锅不开火,把面糊放中间,转锅把面糊平铺在锅底。  
5. 小火加热,待面饼能脱离锅底时翻转。  
6. 待两面微微发黄,把蛋饼放在面案上用一根筷子迅速卷起来成蛋卷固定一会儿,晾凉即可。

