

车辆出入证挂失

不锈钢厂杨丽君, 车牌号: 晋ACW450
物料中心张胜恒, 车牌号: 晋A9K721
钢运物流, 车牌号: 晋A62646
钢运物流, 车牌号: 晋ACZ959
钢运物流, 车牌号: 晋AR1509
物流中心郭健, 车牌号: 晋A2E309
炼铁厂罗镔, 车牌号: 晋A4L619
钢运物流史俊斌, 车牌号: 晋A9251U
以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失, 特此声明。

挂失

工程技术公司王鹏洲, 卡号: 09900346
山西钢建, 卡号: 30165390
山西钢建, 卡号: 30175400
钢企环保工程公司田计明, 卡号: 30602884
福利总厂任卫忠, 卡号: 07002270
炼铁厂邱志光, 卡号: 09201192
保卫部刘强, 卡号: 01901285
房地产公司岳润平, 卡号: 04900571
益钢环保修造厂张智, 卡号: 30904004
冷轧硅钢厂马树荣, 卡号: 03900512
营销部郑羽锋, 卡号: 02300528
能源动力总厂, 卡号: 07602049
炼钢二厂张晋彬, 卡号: 03302104
炼钢一厂孙治强, 卡号: 30818314
钢企金属结构厂王艳荣, 卡号: 20221717
轧辊公司张靖英, 卡号: 21400263
东山矿李重阳, 卡号: 90001977
能源动力总厂牟利庆, 卡号: 07600246
机电工程分公司刘文兵, 卡号: 20221625
自动化公司刘毅敏, 卡号: 05501135
炼钢二厂田原生, 卡号: 03301417
第二金属结构厂党鑫, 卡号: 20221993
不锈钢厂王自强, 卡号: 08302875
炼钢二厂孙军, 卡号: 03303823
钢企耐火材料加工厂鲁瑾, 卡号: 20219504
精密带钢蔡世度, 卡号: 06500132
采购部宫立鹏, 卡号: 02800518
保卫部邵宇立, 卡号: 01901278
焦化厂白茂清, 卡号: 09400816
太钢医疗公司李海花, 卡号: 95001963
以上职工太钢出入卡遗失或注销, 特此声明。

感冒的三个真相

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布的一份《感冒白皮书》, 为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。

第一个“一”: 感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”, 有超过100种以上的病毒可能诱发感冒;

第二个“一”: 一般来说, 感冒的症状会持续一星期, 不论服药与否;

第三个“一”: 感冒的起点, 应该是出现症状的一天前, 此时病毒已经在你的体内驻扎。

更确切地说, 感冒病毒会在体内潜伏18—48个小时, 然后突然爆发。最早出现的症状主要包括咽喉肿痛、打喷嚏、鼻塞流涕、身体疲倦。

在英文中, 由于“感冒”和“寒冷”为同一词, 很多人都觉得感冒是“冻出来的”。“事实并非如此。不管你是衣服穿得太少、光脚走在地上还是头发没吹干就出门, 这些都不会导致你感冒——但是会导致抵抗力下降, 让病毒们有机可乘。”美国注册护理人员菲利普斯·布朗说, 相比之下, 干燥更容易带来感冒, 因为身体黏膜的抗病毒能力会因为缺水而下降。

感冒攻击每个人的次数也不一样。根据美国疾病预防控制中心的统计, 儿童每年会感冒8—10次, 上学的孩子会达到12次之多, 这不是因为他们抵抗力差, 而是因为孩子们关系更亲密, 病毒传播的几率大。

相比来说, “冷漠”的成人每年得感冒2—4次, 女性多于男性, 30岁左右的女性最易中招, 因为她们是照顾孩子的主力军。年过60以后, 感冒次数会减少, 平均每年1次。

乱吃药不如休息好

《感冒白皮书》同时指出, 很多人并不知道, 感冒其实没得治。有些人会服用抗生素, 其实抗生素根本不能消灭病毒, 胡乱吃药可能会加重病情。

感冒药的主要功效是缓解症状, 让你感觉好受点、休息好点, 但并不能缩短病程。那么, 究竟哪些事情是感冒后必须做的? 美国“健康播报网”认为, 以下9件事必不可少。

感冒必做的九件事

第一步: 找一张床。

感冒后, 最好给自己找张舒服点的床躺下来。不要想着去上班, 也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。解放军总医院呼吸科主任刘又宁说, 睡觉就是“最好的感冒药”, 每天一定要保证8小时睡眠。如果可以的话, 最好请假在家休息1—2天, 这样可以少将疾病传染给他人。

第二步: 补点维生素C。

不管是服用维生素C补充剂, 还是吃点富含维生素C的水果, 比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等, 都能起到缓解感冒症状的作用。一般来说, 酸味重的水果维生素C含量都不少。喝橙汁在补维C的同时, 还能消除口腔中的不适感。

第三步: 吃块黑巧克。

它能补充抗氧化剂, 英国伦敦大学的研究还显示, 其中所含的可可碱有止咳功效。

第四步: 打开加湿器。

秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适, 在床边或沙发边放置加湿器, 可以让你呼吸更顺畅。使用前, 最好彻底清洗一下, 以免病毒通过其散播。

第五步: 吃流质食物。

热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法, 英国学者发现这是有道理的, 因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽, 而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

第六步: 换个大水杯。

保证每天喝2000毫升水, 其中有一部分最好是电解质饮料。

第七步: 远离乳制品。

刘又宁表示, 奶酪等较难消化的奶制品, 感冒时最好别吃, 但是可以适当喝些牛奶。如果胃口不好, 可以喝些酸奶。

第八步: 服用非处方药。

布洛芬、扑热息痛(对乙酰氨基酚)或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。刘又宁说, 虽然这些药不能抗病毒, 但能让你感觉好受些。

第九步: 耐心等它过去。

你的病需要7天左右才会自行消失。但如果症状一直持续或急剧恶化, 最好去医院请医生诊断。

——摘自《人民日报》

总医院超声科参编《中国成年人超声心动图检查测量指南》



张全斌:

超声科主任/主任医师、教授/硕士研究生导师、山西省优秀专家、太钢总医院首席医师。擅长临床超声诊断及介入治疗, 主要学术贡献: 心血管超声研究; 2009—2010年在美国Emory(艾默理)大学做访问学者, 曾获国家人社部 and 省级科研资助及科研成果奖11项, 国内外发表专业论文60余篇(其中SCI 4篇, 影响因子4.05—6.15), 2016年作为

主要人员参与中华医学会制定和编写了《国人心血管超声测量规范与指南》; 培养硕士研究生12名。目前为中华医学会超声医学专业学组委员、中国医师协会超声医学专业委员会全国委员、国际超声医学学术交流委员会委员、山西医学会超声医学专业委员会副主任委员、太原市超声医师协会会长、中国超声医学杂志编委和中华医学超声杂志通讯编委。



名医推介

春节菜谱



口水鸡腿

用料: 鸡腿1只、花生仁10克、料酒少许、白芝麻适量、食盐3克、白糖1

克、生抽4克、醋6克、小葱5克、辣椒油1勺、姜2片、香油1小勺。

1. 鸡腿洗净, 冷水入锅, 加上姜片, 料酒, 大火烧开后转中小火, 煮10分钟后关火焖5分钟。

2. 焖好的鸡腿过凉后浸入提前准备好的冰水里迅速冷却。

3. 激冷的鸡腿捞出, 沥干水分, 在表面涂上一层香油, 稍稍晾干。

4. 将醋、生抽、白糖和少许盐调成料汁。

5. 把鸡腿斩块摆盘。撒上花生碎和熟白芝麻。

6. 淋上料汁和辣椒油, 撒上葱花即可。



剁椒鱼头

用料: 鲢鱼头1个、胡椒粉少许、料酒1大匙、食盐1/3小匙、白酒1大匙、剁椒半碗、蒸鱼豉油1大匙、植物油2大匙、姜1块、小葱2根。

1. 将鱼头洗净, 从鱼唇正中剖开, 注意不要完全切断, 让其连在一起, 在鱼头下面鱼肉较厚的部分斜划几刀以方便入味。

2. 将料酒、胡椒粉、盐撒在鱼头上, 抹匀, 腌制约20分钟。

3. 将高度白酒倒入剁椒中, 拌匀待用。

4. 在腌制好的鱼头表面淋上少许植物油, 抹匀。

5. 将姜切片, 葱切段, 铺在碗底, 再放上处理好的鱼头。

6. 然后将步骤3的剁椒铺在鱼头上。

7. 蒸锅内放入适量的水, 烧开, 然后摆入鱼头, 盖盖, 大火隔水足汽蒸约10分钟。

8. 将蒸好后的鱼头取出, 倒去碗内多余的汤汁, 撒上葱花, 淋入蒸鱼豉油, 然后将适量的植物油烧热(表面有少量白烟冒出), 泼在上面即可。



红烧狮子头

用料: 猪肉馅适量、鸡蛋1个、淀粉适量、油菜苔适量、色拉油适量、食盐适量、姜适量、葱适量、胡椒粉

适量、料酒适量、白糖适量、冰糖少许、老抽适量。

1. 猪肉馅中放1个鸡蛋, 一些淀粉, 胡椒粉, 盐, 糖, 料酒, 葱姜末混合均匀。

2. 用筷子朝一个方向搅打上劲备用。这一步是为了让狮子头的口感好。

3. 戴上一次性手套, 抓取适量肉馅, 注意哦, 狮子头并不是揉成团, 而是摔成团的。肉馅在两手之间反复摔打会越来越有粘性, 然后自然成漂亮的球形, 且不易破碎。

4. 入油锅炸制表面金黄形成硬壳状即可捞出控油。

5. 锅中留底油, 下葱姜片爆香, 加稍多一些的开水烧开。倒入老抽, 放入盐, 冰糖调味。



盆盆虾

用料: 虾20只、芹菜2根、黄瓜1根、香菇3朵、姜5克、蒜5克、花

椒适量、干辣椒5个、醋1/2小勺、食盐少许、豆豉2大勺、玉米油适量、豆瓣酱3大勺、高汤150毫升、白糖1/2小勺。

1. 芹菜、黄瓜切小条, 香菇一分4小块

2. 姜、蒜切沫, 干椒切小段; 虾去虾线, 煎虾须、虾脚。

3. 锅中中量油烧五成热, 入大虾炸金黄色盛出, 时间不要长哟。

4. 另锅少量油, 下花椒小火炸香, 再加入干椒、豆瓣酱、豆豉、蒜茸和姜末炒香。

5. 入高汤、白糖、醋煮沸。

6. 加入香菇、芹菜、黄瓜稍煮1分钟左右, 再入虾煮1分钟左右。

7. 将芹菜、香菇、黄瓜捞出装在碗底, 一个个将虾排成圆形, 倒上汁水, 撒上芹菜叶或香菜即可。