

## 房产手续挂失

李玉春,不慎将太钢27宿舍19栋1单元10号的住房交款凭证遗失,特此声明。

郭新民,不慎将大同路太钢赵庄宿舍11栋中单元4号的购房发票遗失,特此声明。

马贵虎,不慎将太钢线材宿舍西区3-1119的全套购房手续遗失,特此声明。

李莲桂,不慎将太钢25宿舍8栋6单元1号的购房发票遗失,特此声明。

## 车辆出入证挂失

冷轧硅钢厂刘鑫,车牌号:晋AZU187

炼钢一厂,车牌号:辽H71D21

型材厂郑建新,车牌号:晋A18X96

采购部段丽飞,车牌号:晋ABM535

以上单位、个人不慎将车辆厂通行证遗失,特此声明。

## 挂失

热连轧厂贾存勇,卡号:30392317

不锈钢厂魏涛,卡号:08305388

炼钢二厂李飞,卡号:03303246

福利总厂张金柱,卡号:07001127

技术中心武强,卡号:05400968

比欧西气体公司马军文,卡号:20100156

比欧西气体公司沈建温,卡号:20100011

炼钢二厂,卡号:03303397

炼钢一厂胡传琴,卡号:12500313

不锈钢线材厂冯志刚,卡号:10269978

建安机电分公司贾玉宝,卡号:30419791

山西钢建机械施工公司张润喜,卡号:30804496

山西钢建机械施工公司韩相,卡号:30421577

精密带钢公司蔡世庚,卡号:06500132

焦化厂孙义,卡号:30422273

焦化厂刘毅,卡号:30422268

型材厂丁军,卡号:09501107

钢运物流翟浩东,卡号:30423132

钢新实业公司张润元,卡号:22000403

钢运物流李斌,卡号:30390285

修建公司李冬花,卡号:20220650

采购部宋杰,卡号:02800488

冷轧硅钢厂刘建槐,卡号:03901015

二十冶曹俊杰,卡号:30814224

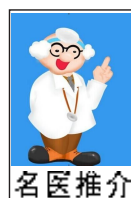
钢建公司张二保,卡号:30818142

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

### 省内唯一的国家卫计委冠心病介入培训基地在太钢

急性心肌梗死是心血管疾病中最危急的疾病,具有很高的致死及致残率,我们所熟知的影视明星高秀敏、侯耀文、马季、古月都因该病去世。急性ST抬高心肌梗死是冠状动脉急性血栓性闭塞引起的心肌坏死。临床表现为剧烈而持久的胸骨后疼痛,伴有血清心肌酶活性增高及进行性心电图变化,可并发心律失常、休克或心力衰竭,常可危及生命。早期积极开通梗死相关动脉,恢复有效的心肌再灌注是降低患者死亡率、改善预后的关键。王慧峰主任于2001年在山西率先开展了急性心肌梗死急诊介入治疗,他倡导并设立的120-心导管室的无缝隙绿色通道已运行20余年,实行24小时×7天工作制。凡是诊断为急性心肌梗死且需手术的患者,都可以进入绿色通道(无需预交手术费),实施紧急救治——急诊冠脉内抽栓,开通冠脉植入支架,不但挽救了患者的生命,还可以使其拥有与正常人几乎一样的生活质量。

王慧峰主任于2002年在山西率先开展了经桡动脉冠心病介入治疗。2011年率先开展了冠状动脉血管内超声技术,2012年率先开展了冠状动脉旋磨术,同年率先开展了冠状动脉血流储备分数。多年来他指导了山西省人民医院、太原市中心医院等20余家三级医院开展冠脉介入技术,当之无愧地成为省内冠脉介入领域的带头人。我院作为省内综合医院中唯一的一家国家卫计委冠心病介入培训基地,拥有省内一流的介入团队。除冠脉介入外,心脏电生理与起搏、先心病封堵、外周血管介入亦在省内领先,年介入手术量居山西省综合医院之首,截至目前已开展介入手术近三万例。



名医推介

**王慧峰**,心内科主任,主任医师,教授,硕士生导师,太钢总医院首席专家。任中国医师协会心血管内科医师分会基层工作委员会委员,山西省医师协会心血管分会常委,山西省医师协会心血管介入委员会副主任委员,山西省医师协会心血管中西医结合委员会副主任委员,山西省医学会心电生理和起搏专业委员会委员,山西省医学会心血管病学专业委员会委员,中国医疗保健国际交流促进会心血管病专业委员会委员,太原市心血管介入质控部主任。擅长心血管介入诊疗,心脏起搏与心脏电生理。

出诊时间:尖草坪院区,每周四上午。



**血管洗个澡,健康活到老!**  
**每天“洗”一次,让你越来越年轻**



#### 黑豆血液循环催化剂

黑豆可以帮助血液循环,它所含有的花青素是一种多酚类物质,对于血液有良好的保健作用,而且容易被人体吸收。

#### 荞麦面强韧血管

荞麦的营养相当均衡,赖氨酸、色氨酸、蛋氨酸都是血液健康所必需的氨基酸。除此之外,荞麦中还含有维生素B1、B2等物质。这些营养成分可以净化血液、强健血管。

#### 卷心菜血管更加有弹性

卷心菜含有维生素C、钾、钙、膳食纤维,可以保护血管黏膜,加速血液循环,让血管更加坚固、有弹性。

#### 运动给血管洗澡

生命在于运动,运动是永恒的话题。运动可以很好地锻炼血管,提高血管运输血液的能力,延缓血管病变,使血管更年轻。

下面给您介绍一套体操,动作简单,不需要任何器材,每次1分钟就能达到健身、降低血管年龄,并能有效预防心血管疾病的目的。

#### 原地小跑步体操

不管你是学生、上班族、家庭主妇或退休人员,随时抽个空在原地小跑步10分钟,一天3次。

#### 做法

首先放松肩膀,手臂自然摆动,但腹部需用力挺着,脚尖垫起来,用跑步的方式,原地小跑步。一天3次,每次1

分钟。

#### 功效

进行原地小跑步时,血液循环会加速,制造出能够修复及扩张血管的物质,能够有效预防动脉硬化、心肌梗死等疾病。

#### 喝水给血管洗澡

上班一族经常忙起来忘记喝水,这是不好的现象。

第一、喝水可以降低血液的黏度,减少血小板在血管壁上的停留,避免血栓的形成。

第二、喝水可以加速身体的新陈代谢,减少血液内毒素的停留,使血管更健康。

喝水还可以增强饱腹感,减少食物摄入,避免肥胖和高血脂等疾病,从另一方面保护血管。

#### 睡眠给血管洗澡

充足的睡眠不仅可以拥有清醒的大脑,还可保护血管。

第一、睡眠让血管放松。睡眠使人体血液流动稳定,让血管从紧张中摆脱出来,并使血液流动更加畅通。

第二、睡眠可以排出血液内毒素。睡眠是最佳的排毒时刻,可减少血液中毒素在血管壁上的沉着,保护血管不老化。

第三、睡眠可以降低胆固醇。胆固醇是血管硬化的杀手,充足的睡眠能降低胆固醇,避免血管壁内的“垃圾”沉淀。

健康最重要,一起学起来吧。

——摘自《人民日报》微信公众号

## 医生提醒骑车有讲究

新华社广州4月4日电(记者周科)时下,共享单车陆续在各大城市兴起并深受大众欢迎。清明节小长假期间,单车还成为不少市民踏春赏花的便利工具。医生提醒,自行车是一种低碳环保健康的运动帮手,但是不能长时间骑行,尤其是青少年或五类疾病患者更应注意骑行方式。

中山大学附属第一医院医生朱梦媛说,首先,自行车不适合作为长期锻炼项目。因为自行车车座又窄又硬,如果长时间骑行,前列腺等器官受到很大挤压,会出现缺血、肿胀、发炎等状况,严重者甚至可能导致不育。

其次,正处于生长发育阶段的青少年要注意正确骑行姿势。车把较低的自行车会影响脊柱的弯曲度,还容易对腰产生刺激。

第三,患有五类疾病的人不适合经常骑行。一是高血压患者,骑行时思想集中、精神紧张会引起血压升高;二是冠心病患者,因运动量增大使心脏负担加重,心肌供血不足;三是疝气患者,容易加深严重程度;四是脑震荡后遗症患者;五是癫痫病患者。后两者在骑行过程中容易出现意外摔倒的情况。

医生还建议,骑自行车最好选用轻型优质的单车,车座不宜过高,应具有一定弹性;骑车时臀部坐正,两腿用力均衡,防止一侧用力过猛而形成肿物。



二月兰

刘文玲 摄

近年来,心脑血管疾病越来越年轻化。很多人年龄可能是20岁,可体内血管已经80岁了。想要年轻,就要经常给血管洗洗澡。每天“洗”一次,血管干净,99岁都不老。

#### 血管老化的四大原因

##### 坏心情伤血管

专家证实,精神压力可引起血管内膜收缩,加速血管老化,增加心源性猝死的风险。

##### 运动少,血管垃圾多

长期不运动,血管内的垃圾会逐渐累积,形成粥样硬化斑块这个“不定时炸弹”,还会影响到毛细血管供血。

##### 餐餐大鱼大肉,血管容易堵

常在外面应酬,餐馆里的菜肴多用“高油、高盐、高糖”和“浓油赤酱”炮制出来,导致血管里的脂肪越来越多,容易将血管堵塞。

##### 抽烟易损伤血管

吸烟是导致血管发生问题的元凶之一,哪怕身体再好,抽烟也会让它一天天脆弱下去。科学家研究表明,每天吸烟20支以上,冠心病风险会增加2~3倍。

血管健康与否,决定我们身体是否健康!因此想要青春常驻,首先要让血管年轻,那么如何给血管洗澡呢?

#### 血管洗个澡,健康活到老

血管老,人就老。人体就像一棵大树,血管如同根系脉络,它们保持年轻,人才能永葆活力。

这3种食物给血管洗个澡