

郝培荣,不慎将其父郝继隆(已故)的北城区胜利西街129号院太钢胜利西街宿舍16栋3单元25号的购房发票遗失,特此声明。

张春生,不慎将其父张德利(已故)的北大街太钢胜利桥宿舍23栋3单元33号的购房发票遗失,特此声明。

返厂单挂失

热连轧厂,不慎将传递单号为:1606398、16006399、16006400、1603955、1603954共5张的返厂单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

冷轧厂李涛,车牌号:晋A03Q75
山西钢建机械施工公司,车牌号:晋AV8027
山西钢建机械施工公司,车牌号:晋A17B76
以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

禄纬堡耐火材料公司梁义兵,卡号:20500138
禄纬堡耐火材料公司岳高原,卡号:20500087
禄纬堡耐火材料公司葛兰芳,卡号:20500056
禄纬堡耐火材料公司刘锦明,卡号:20500104
禄纬堡耐火材料公司程俊贤,卡号:20500063
山西矿山建设股份有限公司殷永明,卡号:30420097
精密带钢公司苏峰峰,卡号:30417171
炼钢一厂柴政,卡号:12500858
能源动力总厂姚克明,卡号:07601313
震益监理公司程立富,卡号:21600014
震益监理公司赵跃华,卡号:21600023
震益监理公司薛斯远,卡号:21600011
震益监理公司卜戈,卡号:21600020
震益监理公司陶毅峰,卡号:21600028
采购部阎相波,卡号:02800514
信息与自动化技术有限公司史斌,卡号:05501051
热连轧厂王培良,卡号:30821088
焦化厂李素威,卡号:09400095
采购部米晋丰,卡号:02800330
采购部李国荣,卡号:02800326
采购部艾艳辉,卡号:02800095
采购部王春喜,卡号:02800182
采购部赵仙平,卡号:02800105
采购部李晔,卡号:02400284
采购部延林教,卡号:02400183
宏业公司李福龙,卡号:11103737
以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

心肺复苏术——您必须掌握的急救技能



段秀卿

太钢总医院(心脑血管院区)急救中心主任,急诊医学学科带头人,主任医师职称,2015年入选山西省卫计委“百万千万卫生人才培养工程”骨干精英人才。从事急诊医学专业18年,擅长院前急救、绿色通道管理,擅长急性心脑血管病、休克、急性中毒、急性创伤、多器官功能障碍等各种危重症的抢救治疗,多次进修学习,发表国家级、省级论文10余篇。

面对突然晕倒的病人,4分钟是世界公认的黄金抢救时间。心跳呼吸骤停的病人,在4分钟内得到有效救治,存活率可达50%;4~6分钟内救治,存活率降至10%;超过6分钟救治,存活率小于4%;超过10分钟,病人几乎救不活。

急救是一门学问,大多数职工及家属在急救常识和技能方面存在盲点,太钢总医院今年4月份开始实施的心肺复苏进万家活动,采取多种培训模式,深入厂区、社区等进行手把手培训,将急救知识及技术普及太钢职工及家属。

对心跳骤停的判断必须迅速、果断,最好在10秒内明确,心

脏骤停有以下征象:

- 1.清醒病人神志突然丧失,呼之不应。
- 2.大动脉(颈动脉或股动脉)搏动消失。
- 3.心音消失。
- 4.呼吸停止或呈喘息样呼吸。
- 5.皮肤黏膜紫绀。
- 6.瞳孔散大。

其中第1条、第2条最为重要,凭此即可以确诊心脏骤停。

2015心肺复苏指南成人CPR标准化操作规程如下:

- 1.首先判断现场安全。
- 2.判断患者意识:轻拍患者的双肩,并大声双耳旁呼唤“你还好吗”患者无意识。
- 3.呼叫帮助,启动应急反应系统(EMSS),获得AED(或除颤仪),记录时间。

- 4.患者平卧于硬地板或床板,去枕,摆正体位(头、颈、躯干在一条直线上);

- 5.判断呼吸。患者无呼吸或没有正常呼吸(仅喘息)。

脉搏检查:触摸同侧颈动脉无搏动,计时方法:1001,1002,1003……1007,呼吸脉搏同时判断,时间5~10秒,非医务人员只判断呼吸即可。

- 6.判断患者心脏骤停,立即开始心肺复苏术。顺序:C(胸外按压)-A(开放气道)-B(人工呼吸)。
- 7.胸外心脏按压:部位:胸骨的下半部。

按压方法:一手掌根放于按压部位,另一手掌放于此手背上,双手掌根重叠,十指交叉翘起离开胸壁,双肘关节伸直并与患者胸骨垂直,用力、快速、均匀、不间断向下按压。

按压深度:成人5~6厘米,儿童和婴儿为胸廓前后径的1/3
按压速率:以100~120次/分的速率按压30次,计时方法:01,02,03……30每次按压结束后,确保胸壁充分回弹。

按压时间与放松时间之比为1:1,放松时施救者的身体不能倚靠在被救者的胸廓上。

按压中断不超过10秒钟。

- 8.开放气道。清除口鼻异物,摘掉义齿,保持呼吸道通畅;仰头抬颌法开放气道,仅在怀疑患者头部或颈部损伤时使用推举下颌法,减少颈部和脊椎的损伤。

仰头抬颌法操作要点:一手置于患者前额,手掌用力向后推压,使其头后仰,另一手的食指和中指放在下颌骨下方,将颈部向上抬起。

- 9.口对口人工呼吸。将纱布覆盖于患者口上一手举起下颌,使患者的口张开,另一手捏紧患者的鼻孔。自然吸气后,施救者将口紧贴并包住患者的口形成密闭腔,均匀吹气,共吹气两口吹气一次的时间应持续1秒以上,观察患者胸廓有抬起吹气毕施救者口离开,手松开患者鼻部,转头观察患者胸廓下陷,有气流溢出自然吸气,吹第二口气。

- 10.按压通气比。成人30:2;儿童和婴儿单人复苏30:2,双人15:2,胸外按压与人工呼吸交替进行,5个30:2换人。

- 11.效果评价。5个30:2后评估循环、呼吸,看胸廓起伏同时触摸颈动脉搏动,判断时间为5秒到10秒钟,计时方法:1001,1002,1003,1004,1005,1006,1007。

- 12.复苏有效指征判断。可扪及大动脉搏动;收缩压60mmHg以上;面色、口唇、甲床皮肤色泽转红;扩大的瞳孔缩小;自主呼吸恢复;出现反射或挣扎;心电图可见波形改善。

- 13.复苏后

处理。复苏后患者侧卧位或平卧头偏向一侧,注意保暖,给予高级生命支持,做好记录。



名医讲堂

很不喜欢看到它。而今,因了郑思肖赋予了菊这样一份精神,再看见菊的时候我便会想起‘宁可枝头抱香死,何曾吹落北风中’的那一份傲骨。

这是我在公园里走路得来的文化。孤陋寡闻的我知晓了宋末元初有这样一位爱国诗人,敬佩之情油然而生。作为一个普通人,我们应该感谢这些文化的记录者,是他们赋予了我们的的心灵不一样的色彩,使我们于物质生活的过程中找到属于自己的那一份记忆。

民以食为天,我想,在物质极大丰富的今天,我们仍然有必要从最简单的食材开始,寻觅那一份家的温情。而记录这些,或许亦有着我们尚不确定的意义吧。

秋天到了,为了储存秋菜,家家户户的女人们大显身手,各自都使出自己最得力的方法,这些方法不仅科学而且实用,有很多都是传承了好几代人,集合了每一位妈妈的创意和巧思,西红柿酱便是典型的代表。

在那个赶着牛车赶集的年代,西红柿是孩子们的最佳水果。桃、杏则属于昙花一现,舌尖还没有来得及记住它的味道它就消失了。至于苹果梨更是高大上的东西,与它们只有在中秋节才能相见,不过也只是几个。所以,很小我就学会用线编果捞,把苹果放在里面,挂在脖子上,不吃只闻只看。每天早上起来的第一件事就是闻果味,一天不知要嗅它多少次,大方时也让小伙伴闻闻,可惜好东西的生命总是那样短暂。而西红柿却一直陪伴着我长大。

在夏天生长旺季,我会每天在院子里寻找那个又红又大的柿子,把它圈存占为己有。然后和小姨比试谁的更好吃,你一口我一口,像品尝佳肴一般。常常

是口水柿水流得满脸满身,但那个快乐开心是无与伦比的。那时的西红柿是万金油,做啥都好吃,外公常摘一些与青椒配着炒菜,吃高粱面做的河捞时,拌上一些,那个味道啊颜色啊顿时就变得不一样了,香得我吃了一碗又一碗。

我的外婆很会过日子,她会趁着西红柿的盛产期把它加工储存在空瓶子里备冬。在完成这项任务的时候外婆会让我们几个孩子帮忙洗好,她用开水浇泡柿子,去皮,切块,放锅里熬汁,然后装在开水煮沸过的瓶子里拧紧盖,放凉。那是一个浩大的工程,搞完了,我们也成了花脸猫,相互取笑打闹。时至今日我还继承着外婆的这个传统方法,尽管现在冬天有大棚菜,但我还是喜欢那个裸露在炎炎烈日下晒熟的西红柿的味道。

现在我装西红柿有所改进。柿子洗净去皮,直接装进洗干净的瓶子里,然后放在加了水的锅里蒸15分钟,趁热出锅,盖上瓶盖放凉。这样省去了热气和时间的煎熬,味道也比那种熬汁的要好些。

西红柿还有一个别样的用途——拌凉粉,这招是从一个友人那“偷”到的。就是把西红柿炒好,浇在凉粉上拌起来。这个在上一期的时候已经说过了,就不再重复。



新华社长沙8月28日电(记者帅才)长沙市疾病预防控制中心专家提醒,开学期间,“开学综合征”是一个不可忽视的问题,学生家长要多留意孩子的精神状态,尽快帮助孩子摆脱“开学综合征”。

长沙市疾控中心提醒,开学综合征是指在假期结束之后,中小学生在表现出的一种明显的不适应新学期学习生活的非器质性的病态表现,心理学家们称之为“开学综合征”。“开学综合征”大多表现为失眠、嗜睡、疲倦、食欲不振、记忆力减退、理解力下降、厌学、上课走神等现象。

疾控专家指出,造成“开学综合征”的原因主要是暑假生活不规律,孩子的学习与休闲活动没有合理计划。加上假期舒适无度的生活让孩子留恋,使他们对开学后要面对的学习生活产生抵触情绪。其实这是孩子们普遍存在的对新学期的一种“畏难”情绪,在大多数学生身上会或多或少地表现出来。

长沙市疾控中心提醒,家长及老师应换位思考,在理解孩子的基础上,多积极正面引导孩子,帮助孩子尽快开启新学期的多彩校园生活。老师在开学之初不宜给学生安排过多的课业负担,适当放慢学习进度并降低学习的强度,组织开展丰富多彩的文体活动,帮助学生逐步适应学校的生活节奏。对于厌学情绪严重的学生,家长应及时带孩子去医院进行心理咨询,减少孩子对学校的恐惧感。

栏目投稿邮箱:tonqxb@tisco.com.cn

嘉宾余香



【余香厨事札记】

(三)

宁可枝头抱香死,何曾吹落北风中。
——郑思肖《画菊》

郑思肖是宋末元初的一位爱国诗人,他在宋亡后改名思肖,因肖是宋朝国姓赵的组成部分。字忆翁,表示不忘故国;号所南,表明日常坐卧,要向南背北,常怀故土。他擅长作墨兰,花叶萧疏而不画根土,意寓宋土地已被掠夺。他所著《心史》是一个爱国者的见证。我在公园漫步,偶然看到这句流传千古的名句,心中感慨不已,为其豪情所感,也为我心中的菊花感动不已。

我对菊的文化记忆是从桃源明“采菊东篱下……开始的,那时只觉得世外桃源的意境很美,并没有过多地注意到寒风凛冽下绽放的菊是那样的坚强倔强。有一年中元节的时候我们全家去爬山,看到漫山遍野的枯黄,独菊在那里摇曳生姿,我又突然感觉它和彼岸花一样,是个宣布生命结束的花,所以有段时间我