

房产手续挂失

新培叶,不慎将其父靳清治(已故)的太钢锦绣苑宿舍18栋4单元1号的购房发票遗失,特此声明。

郑萍,不慎将太钢房苑小区C栋2单元2402号的装修押金条遗失,特此声明。

刘彦群,不慎将太钢锦绣苑2栋2单元601号的全套购房手续遗失,特此声明。

阎建华,不慎将太钢建材宿舍5栋5单元6号的购房收据遗失,特此声明。

王栓劳,不慎将太钢锦绣苑宿舍9栋7单元12号的购房发票遗失,特此声明。

张省贵,不慎将柏杨树北一街5号院太钢26宿舍24栋2单元35号的住房证遗失,特此声明。

高级技师证挂失

山西云时代技术有限公司史斌,不慎将证号:160500000100412,工种:热工仪表及控制装置安装工的高级技师证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

国贸公司白洁,不慎将车牌号:晋AK681L的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

冷轧厂康洁,卡号:08305430

热连轧厂郝荣荣,卡号:04001430

加工厂王海龙,卡号:30422118

平钢综合修补厂任利萍,卡号:20221079

炼铁厂郭忠,卡号:09201889

百一公司门建生,卡号:30155826

钢企环保工程公司刘海金,卡号:20220469

化工总厂王宏斌,卡号:20223276

焦化厂刘彦龙,卡号:30424083

物流中心徐志超,卡号:10801323

物流中心郭海军,卡号:10800445

冷轧厂张运平,卡号:08300625

冷轧厂孙秀霞,卡号:08300439

冶金原料加工厂杜大伟,卡号:20221868

炼铁厂刘海林,卡号:09204250

炼钢二厂赵福昌,卡号:03302802

焦化厂牛和平,卡号:09401301

第二金属结构厂党鑫,卡号:20223585

炼铁厂张春林,卡号:09204093

东山矿张华,卡号:90001360

平钢综合修补厂姜昱,卡号:20219659

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

正确认识风湿病



周伯炜

太钢总医院血液风湿科副主任。副主任医师。先后在解放军总医院风湿免疫科进修学习三年多。擅长类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎等关节炎的早期诊治,以及系统性红斑狼疮、干燥综合征、系统性硬化等结缔组织病的诊治。

出诊时间:

周一上午(尖草坪院区)

周四上午(迎新街院区)

十年前,一个14岁的女生,因为全身多个关节肿痛,按广告购买了抗风湿的胶囊,按照说明用了3个疗程,病情却越来越严重,来我们医院风湿免疫门诊就诊,经过我们的检查,确诊为类风湿关节炎,右侧股骨头早期坏死。分析病因,我们怀疑可能与广告药

里含有大剂量的糖皮质激素有关。当小姑娘得知情况后,咬牙切齿地说:“我真想把那些造假药的人都给杀了”,她那悲愤的表情令我至今难忘。

想避免这种悲剧的发生,只有让大部分人正确认识风湿病。受到传统医学的影响,很多人还认为风湿就是受凉受寒导致的关节炎。其实不然。现代医学中的风湿病是指一组与免疫、遗传、代谢等因素相关,发生于骨、关节及其周围软组织,还有血管、神经、结缔组织等部位的一组疾病,包括十大类近两百个疾病。病因大多是各种因素导致自身免疫系统发生异常,本来该攻击外来入侵者的免疫系统,转而攻击自身的组织,由此引发的一系列病变。

疼痛:这是风湿病最常见的表现,包括关节痛、颈肩痛、腰背痛、足跟痛、肌肉疼痛,常常早上起床或休息后加重,还伴有四肢僵硬、不灵活;

皮肤表现:在风湿病中也很常见,像久治不愈的皮疹、口腔外阴溃疡、面部红斑,手足肢端遇冷或情绪激动时变白、变紫;

其他多种表现:不明原因的口干、眼干,肌无力,胸腔、腹腔、心包腔同时积液,长期

反复发热,多次流产、大量脱发等。

凡是出现以上表现,要警惕患有风湿免疫性疾病的可能,应当尽早到正规医院的风湿免疫科就诊。

有种民间说法,得了风湿病,发物不能吃,比如米酒、牛肉、羊肉、海鲜、动物内脏等。现代医学中没有发物的概念,除痛风病人需要限制嘌呤的摄入外,大部分风湿病患者不需要严格控制饮食。

耐心和信心最关键。开始治疗,见效慢,需要及时复诊。一般需要1~2个月才会见效。需要终身用药的病人,只要在医生的指导下合理用药,把疾病对生活的影响控制在最小,也一样能正常工作和生活。

疾病稳定,停药别着急。每3~6个月复查一次,和医生保持良好的沟通,在医生的指导下逐渐减量。

病情反复,别灰心。如果病情反复,及时调整治疗方案,完全可以避免严重的药物不良反应,绝大部分风湿病可以得到很好的控制。



名医讲堂

我国居民高血压患病率持续走高

新华社北京8月12日电(记者毛伟豪、荆天)据国家心血管病中心公布的“十二五”期间高血压抽样调查的最新结果,我国约有2.5亿高血压患者,患病率呈上升趋势,且随年龄增高而上升。

在全国31个省(区、市),国家心血管病中心采用分层多阶段随机抽样的方法,共抽取15岁及以上人群约50万人进行调查。从整体来看,我国18岁以上成人高血压患病率为23%,男性高于女性,分别是24.3%和21.6%。城

乡差距减小,城市为23.1%、农村为22.9%。但农村地区知晓率、治疗率、控制率较低。

研究还显示,过去10年,高血压地域分布的“北高南低”趋势已发生改变,与经济发展水平正相关。高血压知晓率、控制率也在不断提高,对比2002年至2015年的数据,知晓率从30.2%上升到42.7%,治疗率由24.6%升至38.3%,控制率从6.1%提高至14.5%。心血管事件由升转降“拐点”的到来值得期待。

对多数患者而言,高血压通常无自觉症状,所以根本不知道自己血压升高,体检测血压时才能发现。北京安贞医院高血压科副主任医师匡泽民说,为使高血压患者的心血管风险降至最低,需要患者血压控制达到一定的标准,同时还要充分考虑血压波动产生的不利影响。血压波动越大,发生心脑血管事件的风险就越大。因此高质量的降压治疗,除了要长效降压,还要平稳降压。

炖牛肉

门备料,其他就是寻常必备的几种。

牛肉买回来切成自己需要的大小,一般做热菜的块儿要小些,做凉菜就大些。牛肉在熟的过程中缩水很厉害,几乎是生肉的一半,所以在切块时就要考虑到这点。切好的生肉块我用凉水反复浸泡,直至血水变得很淡,想要完全去除那是不可能的。同样,也可以选择另一种方式,用开水焯,去掉血水。两种用法都可以。肉处理好后就把前期准备好的料按先后顺序一一加入,每加一味就要充分拌匀,然后再加下一味。红酒加的时候比炒菜的料酒量要大些,两三倍的样子。生抽、老抽、盐、糖适量,桂皮一小块,花椒可放粒也可放粉。粒的话,十来颗就好,粉适量。整花的大料一到两颗。姜片、葱段二三,冰糖方块四五粒。等待其他都加好后,就用色拉油拌匀。然后静静放置一边等入味,至于时间可长

可短,没有什么固定套路。有一点做个友情提示,牛肉最好当天吃当天码味。加工好的牛肉放入压力锅中,加凉水刚好淹住肉,再摇晃几下,然后尝试汤汁味道,以淡淡的咸中带甜为好(最后一味调整的是盐量,其他不做改变)。一切准备就绪就开大火卤煮,等锅开冒气换中火,然后煮20分钟关火等待。关于煮的时间要根据自己的锅来定,我用的是旧式压力锅。如用铁锅煮恐怕需要几个小时吧,那味道和营养都比压力锅好多了,但需要你足够的时间和耐心。

要说哪个菜和牛肉相配最好,那就首数萝卜,次之为土豆。我为了省事,就把萝卜、土豆切大块,与肉同煮。煮时,萝卜搅拌在肉中炖,这样入味。土豆则轻轻放在牛肉上面,它易糊汤,熟了出锅时也要轻轻拿出。

炖牛肉还有一种做法,就是去完血水后,热锅加油翻炒,再加水炖。所用的还是上面那些调料,就是先后顺序改变一下,葱、姜、辣椒、桂皮、大料、花椒入锅炒出香味,加肉翻炒,再倒入

红酒、生抽、老抽、糖、盐,翻炒一会,感觉各种调料都已挂在肉上(肉表现为红里透亮),就可倒进压力锅加水淹没,加冰糖摇匀,尝汁的咸度是否适合,然后开火煮。

两种做法各有千秋,味道也有所不同,但都是我喜欢的。

牛肉还有一个美味吃法,与西红柿、金针菇搭配做成半汤半菜型,操作起来也是很简单的。牛肉切片水焯一下放一边待用,接着把西红柿切碎在油锅里炒好(调料只加糖和盐),然后加水,等待水开的时候把金针菇洗净(这个不需要切段),水开后加入金针菇和牛肉,稍煮一会关火加盐、鸡精、胡椒粉、味精。



新华社伦敦8月30日电 英国一项长达14年的研究发现,已经检查出胆固醇水平较高并且服用降胆固醇药物的妇女,罹患乳腺癌及因此死亡的风险更低,这表明降胆固醇药可能与降低乳腺癌风险相关。

研究人员抽取了2000年1月1日到2013年3月31日间英国1.6万余名年龄在40岁或以上、已经查出胆固醇水平较高的女性住院病人和同年龄段同等数量的胆固醇水平正常的女性住院病人的数据。到2013年,研究人员对她们进行了追踪调查,通过国家统计局获取了她们罹患乳腺癌及死亡情况。

研究发现,参与调查的胆固醇水平较高的妇女罹患乳腺癌的几率比胆固醇水平不高的人低45%,而在排除了包括年龄、性别、种族以及其他致死原因等因素影响后,胆固醇水平较高的乳腺癌患者死亡的几率要低40%。

研究人员说,此前已有研究表明胆固醇水平与乳腺癌有一定关联,而此次发现,已查出胆固醇水平较高的人得乳腺癌的风险较低,因而死亡率较低,表明了某种保护机制的存在,这很可能与降胆固醇类药物有关。

该研究领衔作者保罗·卡特表示,他们之前的研究及其他相关动物研究显示,他汀类的降胆固醇药物会降低乳腺癌几率,而新研究证实了被确诊为胆固醇水平高的住院妇女罹患乳腺癌的几率较低,因此可以推断,降胆固醇药物的应用对乳腺癌起到了预防作用,从而降低了死亡率。

卡特表示,他们准备对他汀类药物对乳腺癌患者的保护作用进行临床评估。目前他汀类药物可作为高胆固醇水平的乳腺癌患者、心血管疾病高危人群及患者的处方药,但不能应用来防治乳腺癌,如果临床评估有积极结果,可能会改变这一局面。



金色麦浪

冯艳丽摄



牛肉我一般有两种做法:一种炖炖肉,一种肉与菜各半来炖。

两种操作步骤和调料大体相同,前一种一般凉吃,早餐切片拼盘,后者做热菜。

炖牛肉我选择最简单的做法,也选择最简单的调料。红酒、生抽、老抽、盐、糖、桂皮、花椒、辣椒、大料、姜、葱、冰糖、色拉油。红酒与桂皮需要专