

本人现有柳溪花园1号楼的住房一套,面积110平米,楼层30层,现房,欲出售,价格面议,有意者请与张先生联系,电话:13103432718。

房产手续挂失

赵辉,不慎将太钢滨河小区9-1-0605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号的购房发票遗失,特此声明。

王树波,不慎将其父王鸿基(已故)的太钢26宿舍28栋1单元15号的购房发票遗失,特此声明。

姚鸿博,不慎将其父姚忠(已故)的太钢兴华北宿舍西18栋3单元43号的购房发票遗失,特此声明。

物资出门证挂失

中冶天工太钢项目部,不慎将出门证编号为:AJ1003815,车牌号为:晋A29D67的物资出门证遗失,特此声明。

中冶天工太钢项目部,不慎将出门证编号为:AJ1003814,车牌号为:晋AD945Z的物资出门证遗失,特此声明。

出门证挂失

热连轧厂,不慎将出门证编号为:920088672,传递单号为:1502621的出门证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

钢运物流,不慎将车牌号为:晋A70803的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

冷轧厂张瑞,卡号:08302874

工程管理部焦敏娜,卡号:30411608

工程管理部王红丽,卡号:30411607

钢企环保工程公司田计明,卡号:30602884

加工厂赵建世,卡号:30601843

钢企节能绝热材料制品厂徐保保,卡号:20220475

炼钢二厂徐中星,卡号:03304002

炼钢二厂张宝成,卡号:30902881

热轧厂孙晋军,卡号:08400959

热连轧厂卢丙棋,卡号:30903897

钢企平钢综合修补厂都立军,卡号:20221096

热连轧厂曾显明,卡号:04001876

第二金属结构厂王平苏,卡号:20214273

加工厂刘育红,卡号:30820228

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

为美丽而战“痘”



薛树旗

主任医师,太钢总医院皮肤科主任。从事皮肤病临床工作35年。在变应性皮肤病、感染性皮肤病、银屑病、皮肤肿瘤、性传播疾病的诊治以及皮肤外科、皮肤激光、皮肤美容等方面具有很深的造诣,能应用中西医结合的方法解决皮肤科的疑难病症,发表论文20余篇。

出诊时间:

周一、周二上午胜利桥院区 周三、周四上午迎新街院区 周五、周六上午尖草坪院区

爱美之心人皆有之,尤其是青春期的男女青年,一旦患上令人讨厌的“痘痘”,就会心生烦恼,心情沮丧。

“痘痘”就是痤疮,它是如何发生的呢?原因有多种,一是皮脂腺分泌皮脂增加。在青春发育期,性腺、皮脂腺发育旺盛,分泌也会增加,因此,青春期的发病率较高。二是毛囊堵塞,就会发生炎症。毛囊细胞过度角化以后,在脱落的时候就会堵塞毛囊,使毛囊口变小,管腔狭窄、闭塞,皮脂淤积于毛囊口而形成脂栓,形成白色的小颗粒,称之为白头粉刺或粟丘疹;三是细菌感染。在人体的皮肤表面及毛囊内有一些常驻菌,本身并不致病,但这些微生物在痤疮形成过程中,在特定环境下会发生感染;四是遗传。60%左右的患者跟家族史有关;五是与药物有关。特别是含碘剂、溴剂的药物、长期服用激素也容易引起痤疮。还有化妆品,某些化妆品含有激素,长期使用带有激素的化妆品,也容易发生感染和炎症;六是环境因素。大气的污染、粉尘的增多、饮食结构的变化、生活节奏的加快等,都是发生痤疮的诱因,值得一提的是精神因素,也是一个不能忽视的诱因。

“痘痘”对美丽有哪些损害呢?由毛囊皮脂腺口堵塞形成的粉刺,可发展为白头粉刺、黑头粉刺、炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿、粉瘤甚至疤痕等皮肤损害,一旦形成疤痕,不易自行消退。

其实,得了“痘痘”并不可怕,首先要为自己的美丽而战“痘”!那么,我们该如何战“痘”呢?

首先要预防“痘痘”的产生。一是每天至少喝2000毫升的白开水,足够的水分可以帮助体内毒素加速排出体外,促使皮肤光滑而富有弹性;二是尽量不要熬夜,让皮肤能得到充分的休息;三是要做好防晒,因为紫外线可使皮肤角质化,促使痘痘产生;四是改善不良的生活习惯,洗脸前先洗净双手,用温水和不刺激的洗面奶洗脸,要及时卸妆,将毛孔的污垢卸除干净;五是要适度运动,增加免疫力、促进肠道蠕动,促进新陈代谢与血液循环。

在治疗上要抓准“痘痘”病因和诱因。痤疮的发生是因为皮脂腺分泌增加,所以要抑制皮脂腺的分泌。其次抗角化以减少毛囊堵塞。三是要抗感染,按医嘱服药,感染严重时,应及时到医院进行穿刺冲洗引流。饮食上要避免吃辛辣、油腻、高脂高糖的食物。

有的患者以为“痘痘”好治,并不把它当作一种病,以为涂点所谓的“治痘”护肤品就行了。其实,市面上出售的各种除痘膏剂多属于化妆品,治疗“痘痘”起不到什么作用。还有一些患者盲目地用皮炎平等药物治疗“痘痘”,这些药物主要用于治疗皮炎湿疹,用它们治疗痤疮,不但使痤疮加重,还导致面部出现激素性皮炎。还有一些药物如皮质类固醇激素引发的“痘痘”,就更应该去到医院就诊。

太钢总医院皮肤科是专门从事皮肤病医疗、教学及科研的临床科室,分别在尖草坪、迎新街及胜利桥设有专科门诊。我们治疗“痘痘”积累了丰富的临床经验,除内服及外用药物治疗外,还采用现代的红蓝光治疗,光动力治疗,倒模面膜及果酸嫩肤等综合性的美容疗法,达到尽早尽快治愈“痘痘”,避免日后形成疤痕。

患者朋友们,让我们与你们一起为美丽而战“痘”。



新华社重庆7月14日电(记者黎华玲)对于宝宝打呼噜这件事,很多家长不当回事,认为这是孩子睡得香的表现。随着孩子慢慢长大,鼾声也越来越大,家长们才开始意识到问题的存在。专家提醒,宝宝打鼾可能是腺样体病变,如果发现宝宝长期打鼾,应及时送医检查。

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻喉科医生张峰介绍,孩子打鼾需要考虑是否有腺样体肥大、扁桃体肥大、鼻炎、鼻窦炎等。腺样体是鼻咽部的淋巴组织,位于鼻咽部顶壁和后壁交界处。如果腺样体肥大,会堵塞鼻窦,甚至堵塞中耳管开口,引起鼻窦炎或者中耳炎。如果腺样体过度肥大,会把鼻咽部堵住,从而无法通过鼻子呼吸,出现打鼾、张口呼吸等情况。

张峰说,长期张口呼吸常常会导致宝宝正在发育的面颌出现前突、颌骨变长、颧骨高抬、嘴唇变厚,医学上将这样的面容改变称为“腺样体面容”。他指出,腺样体跟扁桃体一样,是鼻咽部的屏障组织,帮助机体对抗外来细菌和病毒,而随着年龄的发展,免疫系统成熟,腺样体也会“功成身退”,一般在6岁以后开始萎缩,常在青少年时期左右消失。

但是,当腺样体出现病毒细菌时,它就会肿胀包围病原体,当清除病原体后,腺样体有时会变回原样,但有时感染次数过多或者机体本身处于过度反应的时候,肿胀就会一直存在,形成“腺样体肥大”。腺样体肥大主要症状有鼻塞、张口呼吸、说话有鼻音、打鼾、睡眠呼吸暂停(出现这种情况还会因此导致夜间睡眠因缺氧出现睡眠不安稳、尿床频繁,白天昏昏欲睡,注意力不集中等)。当发生感染时腺样体会肿大堵塞鼻窦中耳开口,反复鼻窦炎,持续中耳感染,腺样体持续分泌黏液,鼻后流至咽部引起反复咳嗽,咽部有痰感。

专家提醒,确诊腺样体肥大后,医生会根据有无合并感染、过敏性鼻炎等情况给予综合保守治疗,在保守治疗无效时会考虑手术治疗。值得一提的是,由于腺样体自身存在自然萎缩的过程,医生考虑治疗时,也会结合孩子的年龄来判断。当出现持续的打鼾,伴有张口呼吸,有时会出现憋醒的情况时,建议正规医院就诊。

巧手三六操

常练十巧手 轻松又健康

- 1.第一巧 虎口平击36次。说明:打击大肠经/合谷穴。主治:预防及治疗面部部位的疾病。如视力模糊、鼻炎、口齿疼痛、头痛及预防感冒。 2.第二巧 手掌侧击36次。说明:打击小肠经/后溪穴。主治:头项强痛、放松颈项肌肉群及预防骨刺、骨头退化。 3.第三巧 手腕互击36次。说明:打击心经及心包络经/大陵穴。主治:预防及治疗心脏病、胸痛、胸闷、纾解紧张的情绪。 4.第四巧 虎口交叉互击36次。说明:穴位是八邪穴。主治:预防及治疗末梢循环,如手麻、脚麻等末梢循环疾病。 5.第五巧 十指交叉互击36次。说明:穴位是八邪穴。主治:预防及治疗末梢循环,如手麻、脚麻等末梢循环疾病。 6.第六巧 左拳击右掌心36次。说明:经络是心经和心包络经/劳合穴。主治:消除疲劳及提神的作用。 7.第七巧 右拳击左掌心36次。



- 说明:经络是心经和心包络经/劳合穴。主治:消除疲劳及提神的作用。 8.第八巧 手背互相拍击36次。说明:打击到的是三集经/阳池穴。主治:调整内脏机能、预防及治疗糖尿病。 9.第九巧 搓揉双耳36次。说明:耳垂的穴位很多。主治:眼点、颜面部及脑部等部位的作用。 10.第十巧 手掌心互相摩擦6下至微热,轻盖双眼,眼球左右转6圈,周而复始作6次。说明:运用气功原理,调整眼睛的经气。主治:预防近视、老花及视力模糊。(薛爱萍 摘)

我把饼分为几类:死面、烫面、发面,这种分类我叫它是草根分类,也是百姓常做的简单方法,对各种饼经过我的实践和美食家们的建议又进行了一些改良。

死面(凉水面):顾名思义就是用凉水的面,在里面我会加一颗鸡蛋,一点盐和一点色拉油(或其他植物油)混合。加了辅料后,面会增加营养、劲道、柔软、不沾手等好处。死面用来包饺子,做面条是不二的选择。但我推崇的是擀成薄饼上笼屉蒸熟,当春饼包菜吃,或把熟饼放在炒锅中打一个鸡蛋烙,当鸡蛋灌饼早餐(薄饼蒸时有个窍门,锅冒气后擀一张放一张,间隔几秒,让蒸汽隔开面饼,这样就不会粘连,等饼都好后蒸约15分钟,取出剥开晾凉冰箱存储,随吃随取。)死面做饼一般把握不好就有点僵硬。

烫面:这个有两种做法,一半是烫面一半凉水,为的是劲道。二是纯开水烫,但得加点盐和淀粉,这也是为劲道。烫面可做蒸饺,皮能擀得很薄,洒家亲手操练过,曾为这妙招的发现小小激动过。烫面揉醒时抹点油,面揉软好操作,饼烙后口感也好。烫面是做饼的好材料:葱花饼、干成饼、油酥饼、馅饼等等,喜欢啥加啥,无非就是揉来揉去,折来折去,自由发挥。发面:就是加安琪酵母的面,在这里我可是好讲究的。为了营养丰富身体棒棒哒,我采用了做面包的材料:鸡蛋,糖,盐,酵母,色拉油,牛奶,把这一堆的材料和面混合,想不营养可能吗。材料适量,适量就是一点点就好,比如油糖盐,起啥功效,问老外去,反正我是这样做的,好吃的不要不要的。发面做馅饼不错,说白了就是把包子压扁了放在炒锅烙熟,那个地皮菜鸡

饼

蛋三鲜饼就很好吃。在这我看中的是白皮饼,就是啥都不包,就一发好的面疙瘩擀成圆饼放在锅里干烙,不用油的那种。烙出做夹肉饼,会香的你口水满脸飞。

总之,烙饼醒面是一个关键,让和好的面睡会,让它充分舒展柔软。



【余香厨事札记】

(五)