

蒋铭,不慎将其父蒋元杰(已故)的太钢兴华街B区(清泉小区)2栋1单元4号的太钢职工购房申请审批登记表遗失,特此声明。

张进,不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)4栋2单元1604号的公积金贷款进账单、首付款凭证遗失,特此声明。

李玉萍,不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)5-2-2903集资款收款收据遗失,特此声明。

陈智武,不慎将太钢26宿舍17栋2单元23号的全套购房手续遗失,特此声明。

苏成文,不慎将尖草坪区解放北路178号的太钢32小区1-3-31的住房交款收据遗失,特此声明。

霍凤锁,不慎将太钢35宿舍5栋4单元32号的全套房产手续遗失,特此声明。

出门物资月票挂失

饮料公司,不慎将编号为:510009798的出门物资月票遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

东山矿,车牌号为:晋A22750

东山矿,车牌号为:晋A74697

东山矿,车牌号为:晋A44632

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

物流中心明岩,卡号:30352728

物流中心张增友,卡号:30352723

物流中心张罡,卡号:30352726

物流中心李强,卡号:30323574

物流中心张兵,卡号:30341976

物流中心郭贺,卡号:30392120

物流中心刘月辉,卡号:30373383

物流中心马晋平,卡号:30372452

物流中心侯国栋,卡号:30376862

物流中心闫德龙,卡号:30362049

物流中心陈文龙,卡号:30375452

物流中心邓清海,卡号:30421500

物流中心李德玮,卡号:30418352

物流中心徐家麟,卡号:30418354

物流中心张磊,卡号:30323562

物流中心汪小虎,卡号:30323573

物流中心阎树万,卡号:30323558

物流中心任球威,卡号:30323561

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

秋高喷嚏响,拿什么拯救我的鼻子

新华社北京10月7日电(记者毛伟豪)鼻腔痒、流清水样鼻涕、一打喷嚏能达到十几个甚至几十个,在这个难得的双节假日里,一些人却不得不因为医院停诊而忍受过敏性鼻炎的煎熬。据中华医学会变态反应学分会主任委员、北京同仁医院副院长张罗估算,我国过敏性鼻炎患者超过一亿。

节前,记者走访北京同仁医院、北京中医医院等,发现过敏性鼻炎专科门诊量激增,患者排起了长队。7日,记者查询京医通网上挂号平台,节后号源也显示早已约满。

近年来,我国过敏性鼻炎患者发病数呈现快速上升态势。张罗说:“我们开展了流行病学调查,过敏性鼻炎的病人在10%左右,因此推算我国过敏性鼻炎患者超过一亿。”

过敏性鼻炎患者的过敏原不同。北京秋季最常见的过敏原是蒿草、葎草等杂草花粉;春季常见的过敏原是树木花粉,此外有些人对猫毛、狗毛过敏,有些人则对尘螨过敏。张罗说,虽然过敏性鼻炎患者的过敏原不尽相同,但究其根本,患者的发病机制在于自身的免疫调节紊乱。

患者须重视过敏性鼻炎的规范治疗,如任其发展,不仅会影响生活质量和工作效率,还容易引起哮喘、支气管炎、鼻窦炎、中耳炎等并发症。张罗说,药物治疗能够比较好地控制过敏性鼻炎的症状。鼻用激素是治疗过敏性鼻炎常用的外用药,很多患者担心鼻用激素会造成耐药性、降低抵抗力,其实鼻用激素的鼻用激素是很安全的,每次给药量以微克来计算,而且大部分激素都在鼻腔局部发挥作用,进入到全身的量非常小,对全身系统的影响可以忽略不计。如果患者症状控制满意,医生根据情况可以停药或者减量应用,从而进一步保证用药安全。过敏性鼻炎患者如果能够找到过敏原,规避过敏原能起到有效防护作用。

藏锦



鲁朗林海 呈成鳌摄

不可忽视的眩晕病,中医怎么治?



崔琳琳

太钢总医院中医科主任,副主任医师,硕士学历。从事中医临床工作20余年,曾在中国中医研究院广安门医院进修,擅长运用中医药诊治常见内科杂病、中医妇科病等,尤其对中医药防治脑血管疾病及糖尿病慢性并发症有丰富的临床经验。

出诊时间:

周二、五上午(尖草坪院区)

周四上午(迎新街院区)

患者李女士,56岁,神情紧张疲乏、摇摇晃晃走进诊室,面色苍白,一副虚弱的样子。原来,她多年来经常头晕,严重的时候天旋地转、恶心欲吐,甚至站立不稳,平时也总是晕晕乎乎的。为此住院好几次,做了很多检查,医生诊断是后循环缺血。每次眩晕加重时就使用一些扩血管、改善循环的药物,疗效并不十分理想。最近一周因为劳累又出现头晕目眩,伴随心慌气短,食少身倦,站立不稳,寐差梦多,社区里输了几天扩血管药似乎不起什么作用,自己吃了几天活血化瘀的中成药也没用,患者深感焦虑,转求中医门诊治疗。事实上她正是

犯了很多人的错,认为治眩晕就是要活血化瘀,其实在中医理论上眩晕可不那么简单。那么中医是如何认识这种疾病的呢?

中医“眩晕病”范畴包括现代医学耳源性眩晕、高血压、脑动脉硬化、高血脂以及神经官能症等病,不及时治疗反复发作容易引起脑卒中、耳鸣耳聋、思维下降甚至猝死,其危害不容忽视。中医经典理论认为眩晕以风、火、痰、虚为主要病机。故有“无风不作眩”、“无虚不作眩”、“无痰不作眩”的说法。下面只从中医角度谈一谈中医对眩晕的认识。

中医认为眩晕症是怎么发生的呢?常见的类型有以下几种:

1.风火上扰型:中医认为风是造成眩晕的首要直接病因。风会让人产生摇摆不定的感觉,人体的这个风从肝而来。肝为风木之脏,主动主升。忧郁恼怒,可致肝郁化火,肝阳上亢,肝风内动,上扰清窍,发为眩晕。此型眩晕症的临床表现为头晕目眩,头胀或痛,心烦易怒,失眠多梦,耳鸣口苦,面色红赤,血压偏高等。此症多因情志刺激而诱发。治疗此症应以平肝息风为主。方药可用镇肝息风汤加减,平素可服用杞菊地黄丸。

2.痰浊中阻型:中医认为怪病多由痰作祟。饮食失节,过食肥甘,会使脾胃运化失常而聚湿生痰,或者由气机瘀滞而成气郁痰聚,风和痰就形成风痰,痰和火就形成痰火,上冲脑部,发生眩晕。此型眩晕症的临床表现为头重昏蒙,胸闷恶心,时呕痰涎,不思饮食。治疗此症应以化湿祛痰为主。方药可用半夏白术天麻汤加减。

3.阴虚阳亢型:此种类型的眩晕多因患者平素肾阴不足,或热病久病伤阴,导致水不涵木,以至肝阳上亢而发病。主要临床表现为:头晕目眩,心烦失眠,多梦,面赤,

耳鸣,盗汗,手足心热,口干,舌红少苔,脉细数或细弦。宜滋阴平肝,可选用天麻丸、知柏地黄丸、珍珠丸。

4.气血亏虚或肾精亏虚型:思虑劳倦或饮食不节,可损伤脾胃,导致气血不足,气虚清阳不升,血虚使脑失濡养,发为眩晕。肾为先天之本,主藏精生髓。脑为髓海。房劳过度,或有遗精滑泄之疾,或年老体衰,肾精耗伤,髓髓不足,也为眩晕之因。此类眩晕可选归脾丸、地黄饮子、六味地黄丸等加减治疗。

开头讲的这名患者,从临床表现来看就属于气血亏虚型眩晕者,在门诊通过补益心脾,培补气血的中药调养,头晕症状逐渐得到缓解,乏力心悸失眠等症状相应大为好转。

总之,眩晕病是多种疾病的表现,一定要在诊断明确的基础上,采取相应的治疗手段,必要时中西医结合治疗,临床上运用中医中药防治眩晕具有较好疗效。但不可盲目使用中成药,须病证结合、辨证得法才能取效。

需要强调的是眩晕病每遇疲劳、郁怒等诱因而反复发作,所以要注意节饮食,畅情志,戒烟酒,适度运动,保证充足睡眠,病愈后仍需注意饮食调养,以营养丰富且清淡平和为宜,以防止疾病的反复。



名医讲堂

周末美食汇

土豆,我的最爱



手揪一个小团,然后双手夹着来回搓成两头尖中间粗的形状,就如橄榄球,完成之后再上笼屉蒸熟。出锅和青菜、肉同炒,可当菜也可当主食。另外一种就简单些,土豆泥与余好的芹菜叶末拌匀,上放调料盐、花椒、大料面、辣椒面、葱末,然后热油喷上,拌匀就可。此菜稍咸点为好。这道菜衍生一下就可变为火烧(烫面包上菜做扁平饺子样,或油炸或煎或烤都可)。我的土豆泥有一个西化吃法就是芝士土豆球,听起来高大上吧,做起来其实也高大上了。就是在土豆泥里加点胡椒粉、盐、比萨草(喜欢味道的可加)拌匀,然后手捏一小圆片包点芝士揉成圆球,随后沾满鸡蛋清再滚上面包渣,然后放油锅炸成金黄就OK。(面包渣、芝士超市有卖,面包渣也可用馒头渣代替)

土豆块我多用来配菜炒着吃。如与肉末同行,此菜重点是肉末炒香后

加甜面酱,出锅前加洋葱粒翻炒出味就好。还有酸菜土豆,这道菜要求酸菜末必须炒出酸味来,土豆才可入锅。如果土豆块单炒的话加孜然或烧烤料倒是一个不错的选择。



我称土豆为“国菜”,它遍布祖国大好河山的各个角落。舌尖上的土豆如川剧的变脸一样,能翻出五花八门的样子,蒸、煮、炒、炸、煎、焖、烤、炖……至于炒土豆丝、凉拌脆土豆丝这些大家都会的就不说了,在这众多的方法里我仅仅翻出两个花样,一蒸一炸,哈,就这一招就翻得儿子直流口水。

蒸土豆不过就是去皮,切片或切块蒸熟,但之后文章就大大的不同了。

小时候,外婆常常把土豆蒸片,抹着自家酿的那个老黑酱吃,在那个单调的年代也叫一个香,后来这成了一种记忆。今天我利用闲暇时间爬网搜寻,加上吃货的耐力,终于搞出几招惹人爱的东西来。

闲话少叙且看大变土豆的做法:熟土豆片压成泥,加少许白面揉成团,用

【余香厨事札记】

(六)

