在这个围炉话雪的日子里，我们VIP健检部的全体人员围坐在一起倾听白颖主任话《健康数字》。这些看似简单的数字，娓娓道来的是最基本、最实用的健康知识，因为它们简单而实用，所以传递给想要追求健康的人们，最直观准确的信息。

白颖主任分四个部分讲解了这些健康数字：一、健康指标数字；二、防癌数字；三、健康饮食数字；四、日常养生数字。

健康指标数字包括：1.**正常心率**：60-80次/分。一个健康成人的心率范围是60-100次/分；大多数人都在60-80次/分之间；小朋友的心率要比成人快，3岁以下的小儿常在100次/分以上。高血压患者，超过每分钟80次时就需要进行心率管理。2.**正常血压值**：120/80毫米汞柱。根据最新公布的2017版美国高血压指南，高血压标准定义为≥130/80mmHg，也就是说如果你的血压的低压超过80毫米汞柱以上，高压在130毫米汞柱以上，你就是高血压病人了！这一定义体现了早期干预的重要性。3.**正常血脂值**：高密度胆固醇：0.86～1.93mmol/L低密度胆固醇：2.18～3.37mmol/L总胆固醇：3.9～5.17mmol/L甘油三酯：0.45~1.7mmol/L。高密度胆固醇是好的胆固醇，高一点好，但其余的三种血脂可不是越低越好。4.**正常血糖值**：3.9~6.1毫摩尔/升。正常人的空腹血糖浓度为3.9~6.1毫摩尔/升，若超越7.0毫摩尔/升称为高血糖。两次重复测定空腹血糖≥7.0毫摩尔/升可确诊为糖尿病。5.**正常腰围值**：女＜80cm，男＜85cm。腰腹部脂肪过多，就会破坏胰脏系统，加大高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病等疾病的患病风险。

防癌数字包括：1.**每天抽烟数**：0。吸烟不仅会增加自己患癌概率，也会增加家人的患癌概率。如果你想降低防癌几率，第一件要做的事就是戒烟！2.**每周吃红肉**：别超1斤。红肉尤其是加工肉类，是结肠、直肠癌发病的危险因素，这里的1斤指的是摄入的熟肉的重量。3.**增重不超**：5公斤。控制体重也是防癌重要一步。成年人的体重增加应该控制在5公斤之内！如果你身高是一米六三，我们用163减去105就是58（公斤），因此，58公斤就是你的标准体重。标准体重正负10%的范围内，都算是正常体重。比如标准体重是58公斤，在53~63公斤范围都算正常的。4.**每日喝酒量**不超：男25克，女15克。酒精是公认的致癌物。饮酒量越大，罹患癌症的风险也越大。25克酒精量是什么概念？大概换算下，记住：白酒：每次不要超过1两；啤酒：每次不要超过一瓶；红酒：每次限制在一红酒杯左右。

健康饮食数字包括：1.**每天用油量**：30克以内。每人每天摄取的油脂不应超过25-30克。2.**每天吃糖量**：25克以下。糖的摄入量，每天不超过50克，最好控制在25克以下。3.**每天用盐量**：6克以下。一个啤酒瓶盖去掉胶垫，装满盐正好是6克的量。零食、酱菜、午餐肉等加工食品少吃，吃前留意外包装上的营养标签，把吃零食摄入的钠含量也记入每日摄取的盐分总量中。4.**每天吃蔬菜量**：300克-500克。"把（食指与拇指弯曲接触可拿起的量）"适合叶茎类蔬菜的估量，一把轻松可以抓起的蔬菜量为100克左右。每人每天摄入300~500。5.**每天饮水量**：1500毫升。成年人每天的饮水量最好保持在1500毫升左右，指的是白开水和茶水。这里还不包括稀粥或是饭菜里的汤之类，间隔好时间，一次饮水200~300毫升。

日常养生数字包括：1.**每天刷牙时间**：3分钟。保证每次3分钟左右的刷牙时间，这样才能把牙齿刷干净。2.**洗手时长**：不少于20秒。洗手时要使用流动水；要使用香皂或洗手液等清洁用品来洗手；洗手时长不少于20秒。3.**每天运动时间**：30分钟。每天运动时间不少于30分钟，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，主动身体活动最好每天6000步。4.**每次如厕时间**：不超过5分钟。每次如厕不能超过5分钟。不然，持续的压迫充血容易造成痔疮等肛肠病。

听完这些简单而实用的《健康数字》，我们是不是得出一个结论：其实健康就掌握在我们自己手中，健康就在我们的日常生活中。真的是求医不如求己，踏踏实实养成一个好的生活习惯，我们就是健康大赢家！

流感高发季来临 重点人群应及时接种疫苗

新华社长沙12月25日电（记者**帅才**）目前已进入冬季流感流行季节，流感发病明显增多。长沙市疾病预防控制中心疾控专家提醒，慢性病患者、6月龄以上的儿童等人群应尽早接种流感疫苗。

根据长沙市疾病预防控制中心流感监测数据，长沙市流感发病明显增多，病原学监测结果显示：近期长沙流感病毒流行毒株以乙型流感病毒为主，流感传染性强，患者一般表现为发热、头痛、肌痛、乏力、咽痛和咳嗽，咳嗽持续时间较长，可有呕吐、腹泻等症状。

疾控专家指出，流感主要通过飞沫经呼吸道传播，也可通过接触被污染的手、日常用品等间接传播。接种流感疫苗是预防流感的最有效措施，接种流感疫苗可减少感染的机会或减轻流感症状。

长沙市疾控中心提醒，慢性病患者、体弱多病者、小学生和幼儿园儿童、托幼机构的工作人员、60岁以上的老年人等人群可到接种点接种流感疫苗。

山西：设儿科医疗机构冬春季节不得停诊拒诊

新华社太原12月26日电（记者霍瑶）每年冬春为儿童季节性疾病高发期，儿科患者数量明显增加。山西省卫计委日前下发通知，要求在冬春季节期间，各级设有儿科的医疗机构不得出现停诊和拒诊情况。

通知要求，合理调配儿科医务人员力量，做好门诊和急诊之间的有效衔接。各医院要指导医疗机构集中儿科医疗资源，确保满足儿科医疗服务需求，另外有针对性地加强预防保健科、眼科、呼吸内科、消化内科、感染疾病科等专业力量，满足高峰期儿科患者医疗需求。

在儿科分级诊疗上通知明确，三级综合医院需发挥医联体中牵头单位作用，统筹协调好医联体内儿科医疗资源调配，建立与基层医疗卫生机构之间有效转诊机制，合理引导、分流儿科患者，形成双向转诊、上下联动、资源共享机制。二级以上医院要加强对基层医疗卫生机构的对口帮扶，调派儿科医务人员到基层医疗卫生机构出诊、巡诊、培训、指导等，提高基层医疗卫生机构儿科医疗服务能力，吸引儿科常见病、多发病患者选择基层首诊。

周末美食汇

□／安瑞珍

一道美味，一座城

每个人对饮食的偏好，无不与他的生活经历有着休戚相关的联系。于我而言，一提到美味的“手把肉”，便勾起我对一座城市的思念，也勾起我对青葱岁月的回忆。

要知道，曾经的我是怎样抵触这样的美味啊！

从小，由于挑食，我的体质一直较弱，父母为了照顾瘦弱的我，时常想办法搞到一些温润滋补的食品，可没承想我却对多数别人眼中的“好吃的”敬而远之，牛羊肉？不吃！咸鸭蛋？不吃！豆腐？不吃！虾酱？不吃！不光这些，茄子、芹菜、青椒也都一概不吃！吃面时不吃肉炸酱，就因为里面可能有肥肉末；家人好不容易搞到点羊肉，包顿饺子，我不光不吃，连饺子汤都不能闻，嫌有膻味。

在父母的宠爱下，我的羽毛日渐丰满，终于在那一年的高考中，考上了远在塞外的大学。

离开了父母温暖怀抱的我，渐渐地学会了各种自立，当然也改掉了挑食的毛病，许多原来不吃的食物都可以欣然接受了，但唯独对味重的羊肉一直不能开戒，尽管自己身处盛产羊肉的塞外。

当时班里有一位相处得不错的同学，是一位回族同胞，从小到大一直生活在内蒙古腹地的草原上，每每几个同学聚餐，要么去清真餐馆吃羊肉；要么，他带一瓶清真罐头陪我们，不论大家如何吃的酣畅淋漓，他只吃跟前的清真罐头。对我来说，去清真餐馆吃饭可真是遭罪，彼时的我只能以听同学们聊天为主，手中的筷子难得动一下，最多吃一些纯素菜了之。

可是对于我这样一位如此抵触羊肉的人，没成想在经年之后，一下子喜欢上了羊肉，而且是青春时期所在城市的经典代表——“手把肉”。或许是冥冥之中已经慢慢浸润了曾经的青春岁月，更或许是经过岁月的冲刷，冲走了年轻时的浮躁、显现出经得起雕琢的精华？总之，在多年之后，当我与草原再次相约的时候，一下子被“手把肉”所惊艳且吸引，且一发而不可收地爱上了这道美味。且从此往后，每每寻找机会，去草原与“手把肉”相约。

想象一下，美丽的毡房内，氤氲着“扳倒驴”与马奶酒的香气，有独具草原特色的血肠、肉肠及沙葱炒鸡蛋等小菜做铺垫，这时候，两位身穿民族服装的蒙古族少女抬着半米多长的木质长盘来到眼前，长盘上内盛满了白水煮好的、热气腾腾的羊肉。面对这样的美味，你该如何呢？

别急！吃手把肉是要一手“把”着大块肉，一手拿柄蒙古刀自己动手割着来吃，看你是不是正宗蒙古人，就是看你吃完后的骨头上是否还留有肉，真正的蒙古人吃完后的骨头上连一根肉丝都不会剩。倘若你是外行，主人会帮你把大块肉切割成大小适宜的肉块，你只需蘸上调好的佐料，便可以品尝肉的鲜美了。因为是现杀、现煮、现吃，这样的肉是非常鲜嫩的，入嘴的是纯粹的、令人赞不绝口的美味。这时你会仍不住也豪放起来，大块吃肉、大口喝酒，仿佛只有这样才能配得上这绝美的佳肴。美食大家汪曾祺曾说过，论羊肉的各种吃法，手把羊肉是第一。

其实，手把羊肉的做法极其简单，只需挑选膘肥肉嫩的羊，就地宰杀，扒皮入锅，操作简单明快，火候恰如其分，血水消失不久，肉质熟而不硬，早先煮肉时连盐都不加，现在大多略加些调味品，以便口感更好，鲜嫩味美。吃时先净手，然后一手把着肉，一手拿着刀，割、剔、片、挖，把骨头上的肉吃得干干净净，故得名“手把肉”，健肾补虚，健脾开胃。

说也奇怪，四年大学生活，一口羊肉也没吃过，可是自从与手把羊肉相遇以后，不论在哪里，一见到手把肉我都会想起曾经的城市、曾经的岁月。是已到中年爱怀旧？还是岁月的烙印太深刻？反正与我而言，这道美味与心中的城永远是相互关联、永不分离的，每一次的回忆都如鲜美的手把肉，绵长、香糯。

那道美味，那座城！

房产手续挂失

朱美玲，不慎将太钢26.7亩宿舍8栋1单元8号的全套购房手续遗失，特此声明。

王文平，不慎将其父王生仁（已故）的迎新街南二巷太钢102宿舍7栋3单元50号的购房发票遗失，特此声明。

段建明，不慎将太钢锦绣苑宿舍31栋1单元6号的购房计算表和发票遗失，特此声明。

赵龙，不慎将太钢新钢苑宿舍4栋1单元1204号的购房发票和计算表遗失，特此声明。

魏瑞明，不慎将其父魏丁（已故）的太钢建材宿舍5栋10单元3号的购房收据遗失，特此声明。

出门证挂失

太原钢城企业公司金属结构厂，不慎将编号为：820037355、820037356共2张出门证遗失，特此声明。

返厂单挂失

型材厂，不慎将编号为：AF2002972、AF2002973、AF2002974、AF2002975共4张返厂单遗失，特此声明。

车辆出入证挂失

炼铁厂周静，车牌号：晋A751T9

山西钢建机械施工公司张雁敏，车牌号：晋AAU129

钢运物流，车牌号：晋AC5473

焦化厂刘先天，车牌号：晋A599L9

不锈线材厂武建勇，车牌号：晋AKH898

协友钢业公司，车牌号：晋AY4810

营销中心，车牌号：晋AHF908

劳务市场张国翠，车牌号：晋A8Z165

房地产公司魏刚，车牌号：晋A7N065

冷轧厂武丁，车牌号：晋A2U365

冷轧厂刘俊铭，车牌号：晋A874M2

冷轧厂李井峰，车牌号：晋A5394Q

钢建机械施工公司，车牌号：晋A69901

冷轧硅钢厂樊超，车牌号：晋L91B18

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失，特此声明。

挂　失

炼钢二厂李耀文，卡号：30424183

工程管理部侯现生，卡号：30404940

工程管理部郭世亮，卡号：30404944

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。