

房产手续挂失

刘国文,不慎将太钢十四宿舍B-1-6的购房发票遗失,特此声明。

张权伟,不慎将太钢恒山小区6栋3单元4号的全套房产手续遗失,特此声明。

李卯爱,不慎将其夫岳玉宝(已故)的大钢锦绣苑宿舍4栋4单元4号的购房计算表和收款收据遗失,特此声明。

李真镠,不慎将太钢二十宿舍9栋1单元4号的职工购房计算表遗失,特此声明。

于国儒,不慎将太钢胜利西街宿舍3栋1单元8号的全套房产手续遗失,特此声明。

韩秋生,不慎将太钢锦绣苑宿舍2栋3单元5号的房产证和住房收据遗失,特此声明。

物资出门证挂失

太原市协友钢业有限公司,不慎将编号为:820045318的物资出门证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

加工厂马杰,车牌号:晋AW951U

炼铁厂苏军,车牌号:晋A2HE12

技术中心张俊秋,车牌号:晋A7Q623

不锈钢轧厂张伟,车牌号:晋ABM767

不锈钢轧厂西磊,车牌号:晋A839M1

以上单位、个人不慎将车辆厂区内通行证遗失或注销,特此声明。

挂失

炼钢二厂王作炜,卡号:03303129

钢企第二冶金修造厂朱海芳,卡号:20221994

劳务市场孟全仓,卡号:30430027

炼铁厂董露,卡号:09202731

阿克斯轧辊公司张麟,卡号:21400274

热连轧厂梁茂军,卡号:04001656

物流中心刘顺,卡号:10800472

热连轧厂董强,卡号:04001158

加工厂聂慧强,卡号:04201742

东山矿吴敬忠,卡号:10106897

物流中心高志飞,卡号:10801368

钢企第二金属结构厂张福义,卡号:30328293

山西钢建贺帅,卡号:30521380

不锈钢轧厂蔚洋,卡号:08302822

钢企机械总厂李润英,卡号:20210350

炼铁厂沈习,卡号:30186351

炼铁厂宋波,卡号:30189713

炼铁厂宋英杰,卡号:30337486

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

医生提醒:雪天路滑易摔伤老人「猫冬」很必要

新华社长春11月24日电(记者赵丹丹)长春近日频繁降雪,路面十分湿滑,因摔倒而骨折、受伤的老人不少。医生提醒:遇雨雪天气,中老年朋友应尽量减少外出。如果必须出行,应穿好防滑鞋,走路时迈小步伐,头部略微伸向前,身体稍前倾,保证重心前移,把每一步踩实了再迈下一步,避免滑倒受伤。

记者从长春市多家医院了解到,由于近期雨雪频繁,急诊和骨科门诊前来就诊的骨折患者明显增加。在吉林省人民医院,创伤骨科病房内已经满床。

“就想着下楼溜达一圈,没想到脚底一滑,用手一撑,手腕就粉碎性骨折了,还得手术。这回哪也去不了了。”正在创伤骨科住院的60岁患者黄先生说。

据吉林省人民医院创伤骨科一科副主任医师崔阳介绍,在摔伤患者中,手腕伤占比很大。许多人在滑倒时都习惯用手支撑地面,其实这样做是错误的,容易造成手腕骨折。

“除手腕处容易骨折外,髋关节和腰椎发生骨折的也特别多,并且比手腕骨折更严重。”崔阳介绍,老年人轻轻跌坐一下就容易造成腰椎骨折。骨折后如果没有接受适当治疗,轻者常伴有疼痛,影响生活质量;严重的不能独立行走,会失去自理能力,甚至危及生命。

崔阳提醒,老人摔倒后的处理方式很重要。首先,摔倒后应迅速呼救专业人员,不要擅自活动、站立行走,避免引起骨折移位,加重软组织损伤或造成继发血管神经损伤。其次,不要擅自对受伤部位进行热敷或按摩,避免瘀血散开,加重骨折情况。此外,如确定是普通摔伤,无骨折情况,则应注意摔伤部位的保暖。

冬季天冷路滑,衣着笨重,专家建议老人尽量由家人陪同出行,如条件不允许,千万不要“逞强”,适时“猫冬”也很必要。

建议儿童、老年人等重点人群接种流感疫苗

新华社北京10月30日电(记者王秉阳)在国家卫健委于30日召开的新闻发布会上,国家卫健委疾控局局长常继乐表示,在流感流行季节到来前,建议儿童、老年人、慢性病患者、医务人员等重点人群接种流感疫苗。

流感是流感病毒引起的对人类健康危害较重的呼吸道传染病,其抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行,在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发疫情。12月份和1月份是我国流感高峰季节的主要时间段。

中国疾控中心日前发布的《中

国流感疫苗预防接种技术指南(2019-2020)》提到,全人群对流感普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后危害更为严重,而接种流感疫苗是预防流感的最有效手段。

学校作为封闭的人群密集场所,容易造成流感病毒的传播。中国疾控中心数据显示,我国每年报告的流感暴发疫情中,90%以上发生在学校和托幼机构。

接种流感疫苗后2~4周出现抗体,免疫抗体一般可保护6~8个月,高恒妙建议学生每年在流行季节前接种。

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。新疆维吾尔自治区人民医院呼吸与危重症医学中心副主任牛灵提示:“预防流感,还应该做到勤洗手、戴口罩,避免揉眼睛、揉鼻子,少去人群密集场所。”

“如果出现流感样症状后,患者应居家隔离观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播;流感样症状患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。”牛灵说。

专家:治慢性病要“雪中送炭”也要“未雨绸缪”

新华社北京8月17日电(记者董瑞丰、屈婷)慢性病、老年病渐成医保支出“大头”,医保基金增速却在放缓,怎么办?国家卫健委卫生发展研究中心副主任张毓辉17日表示,“价值医疗”可作为一个必要手段,提高效率,用有限的资金解决更多问题。

在当天举行的2019价值医疗高峰论坛上,张毓辉表示,心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病、糖尿病等疾病已占我国医保支出的一半以上,若以价值医疗的理念采取措施控制这四类疾病费用,每年有望节约上千亿元资金。

价值医疗旨在以合理的社会

成本获得最佳健康产出。近年来,从加快临床急需创新药的审评审批流程,到17种抗癌药纳入医保报销目录,既有救命药“雪中送炭”,也有提质降价“未雨绸缪”,高性价比的医疗健康服务惠及更多普通人。

针对一些创新药与患者间仍存在“最后一公里”的问题,北京大学肿瘤医院医保处处长冷家骅认为,无效的医疗是最昂贵的医疗,在客观评价“新药到底新在哪里、效果好多少、增量的成本效益为多少”之后,医保基金可“腾笼换鸟”。一方面医保目录纳入更多创新药与临床需求接轨,一方面推动价值医疗在有效性、可及性和可负

担性三者间进一步平衡。

除创新药、创新技术之外,健康资源配置也是关注重点。上海市卫生和健康发展研究中心主任金春林说,当前我国过度医疗和医疗不足并存,医疗服务效率较低。价值医疗是减少医疗浪费和提升服务效率的改革需要,也有利于医院由专科型的分散服务转变为整合性的服务,实现资源合理配置。

我国不久前出台了《健康中国行动(2019—2030年)》,将针对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病四类重大慢性病实施防治行动,围绕重大疾病防治工作的突出问题进行重点干预。

我来为南瓜做个东施效颦

昨天在网上浏览,看到南瓜除了我日常做过的方法——煮小米稀饭、南瓜饼、南瓜馒头外,又有了一道菜的新做法。

上面说,先把南瓜去皮去瓤切条放蒸碗内备用。接下来,把准备好的葱末、青椒、红辣椒粒、蒜碎,用油锅爆炒出香味,撒在南瓜上,然后置于蒸笼上蒸15分钟,一道完美的南瓜菜就做好了。

这道菜学来不难,不过,我在学做这道菜的时候,有点小不同。我把炒好的浇料放在南瓜蒸熟之后出锅的时候浇在上面,拌匀,这样的调料并没有经过蒸的这道程序,保持有生鲜的香味儿。我感觉蒸熟之后小料就会在香味上逊色不少。我曾用此法做过蒜香金针菇,虽然蒸时只有短短5分钟,但那浇料的香味已不复存在。

南瓜还有一个蒸法,把火腿肠和梨、桃、菠萝切成小方块儿,填入除了瓜瓤的南瓜内,浇上一两勺蜂蜜,盖上盖儿蒸熟。吃的时候,先吃了里面的水果和肉块儿,喝汤,最后再吃南瓜。

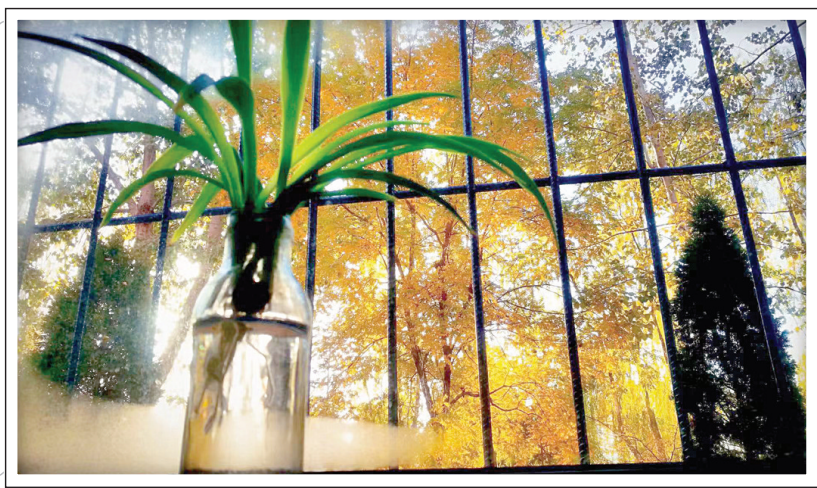
这种吃法,让南瓜融入了果香,同时还用火腿清淡的肉味儿弥补了南瓜的苦涩。

根据个人口感,不断调试甜度,这样就会做出不一样的美味,真是同样一道菜谱,经过不同人的烹制,就会做出不一样的味道啊。虽是东施效颦,亦然是不可多得的美味。



余香

摄影·爱好者 窗 武强摄于不锈钢轧厂



流感季,几个小贴士助你做好流感预防

新华社北京10月31日电(记者陈聪、黄筱)我国即将进入流行性感冒流行季节,公众该如何预防?中国疾病预防控制中心病毒所国家流感中心主任王大燕说,预防流感应勤洗手、注意个人卫生,出现流感样症状后,一般人群的轻症患者可居家休息、对症治疗。儿童、老年人、孕妇、慢性病患者等流感高危人群出现流感症状后要及时就医,减少重症病例发生。

王大燕说,对于公众来说,预防流感要做到经常开窗通风,避免用手摸口鼻、揉眼睛,因为流感经常是通过手接触污染物品后传播的。此外,戴口罩做好个人防护

也很重要。王大燕说,在流感流行季节,应尽量避免去人群密集的场所,以避免增加感染风险。得了流感以后,在打喷嚏时最好用纸巾捂住嘴,避免通过飞沫将病毒传播给其他人。专家提醒,对于大多数健康人来说,流感是一种自限性疾病,一般一周之内症状可得到缓解,个别病人会发展为肺炎,出现脑、心脏等重要器官的并发症。因此,高危人群比如婴幼儿、5岁以下儿童、60岁以上老年人、孕妇等,这些人群得了流感以后要尽早就医,减少流感造成的重症风险。接种流感疫苗是预防流

感最经济有效的手段。王大燕说,对于6~23月龄的婴幼儿、2~5岁儿童、60岁及以上老年人、特定慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感流行季节怀孕的女性等,建议在流感流行季节到来前优先接种流感疫苗。据世界卫生组织报告,流感每年可导致5%~10%的成人和20%~30%的儿童发病,全球每年约有10亿人感染流感,大多数为轻症。据专家介绍,一般每年11月中下旬以后,我国南北方会逐步进入到流感的流行季节,流感高峰一般出现在1月份左右。