

赵永清,不慎将太钢滨河小区8-2-1902的全套房产手续遗失,特此声明。

王保兴,不慎将其父王凤斌(已故)的太钢三十五宿舍2-4-32的购房收据遗失,特此声明。

黄永福,不慎将太钢三十一宿舍X1-4-12的购房发票遗失,特此声明。

赵根厚,不慎将太钢滨河小区5-1-1405的购房计算表遗失,特此声明。

张继文,不慎将太钢三十一宿舍1-2-29的购房计算表遗失,特此声明。

张耀岭,不慎将太钢滨河小区4-2-3202的购房收据、计算表和房产证遗失,特此声明。

赵燕萍,不慎将太钢滨河小区3-1-2401的购房计算表和收据遗失,特此声明。

周煜,不慎将其父周月林(已故)的太钢自建二宿舍7-1-12的购房发票和计算表遗失,特此声明。

刘银厚,不慎将太钢滨河小区6-2-0701的购房发票、计算表和配套设施交款收据遗失,特此声明。

刘立恒,不慎将太钢滨河小区8-2-2602的购房发票和计算表遗失,特此声明。

孙丰春,不慎将太钢新钢苑宿舍4-2-1204的购房发票和计算表遗失,特此声明。

姜立忠,不慎将太钢滨河小区1-1-3304的购房计算表和收据遗失,特此声明。

池瑞芳,不慎将太钢滨河小区8-3-1102的购房计算表和收据遗失,特此声明。

王时斌,不慎将太钢滨河小区3-1-1301的购房计算表和收据遗失,特此声明。

魏文清,不慎将太钢滨河小区2-2-2202的购房计算表和收据遗失,特此声明。

夏志宏,不慎将太钢滨河小区4-2-2001的购房计算表和收据遗失,特此声明。

毛世坚,不慎将太钢竹园宿舍1-1-7的购房发票和计算表遗失,特此声明。

殷志旭,不慎将太钢滨河小区7-2-1904的购房收据和计算表遗失,特此声明。

关明亮,不慎将太钢滨河小区1-2-2404的购房收据、计算表和购房合同遗失,特此声明。

张震霖,不慎将太钢锦华苑宿舍5-1-6的房产证和购房发票遗失,特此声明。

骨灰寄存证挂失

丁智青,不慎将其父丁礼发的骨灰寄存证(永安殡仪馆二楼东厅130825号)遗失,特此声明。

物资准运证挂失

粉煤灰综合利用公司,不慎将车牌号:晋A7423R、晋A75664的物资准运证遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

能源动力总厂刘永晋,不慎将车牌号:晋A1E577的车辆厂区分行证遗失,特此声明。

## 我国糖尿病患者过亿 减轻“甜蜜负担”需驱动“五驾马车”

新华社北京11月13日电(记者吕诺、陈聪)我国成人糖尿病患者过亿,糖尿病前期人群1.72亿。2020年11月14日是第14个联合国糖尿病日,专家呼吁常态化疫情防控背景下高度重视糖尿病管理,减轻“甜蜜负担”需驱动营养治疗、运动治疗、药物治疗、血糖监测、健康教育“五驾马车”。

### 饮食:高脂肪高热量食品惹的祸

新冠肺炎疫情使糖尿病患者外出活动减少。北京医院国家老年医学中心内分泌科主任郭立新建议,患者居家期间饮食上要注意限制热卡,要避免过度摄入油炸、爆炒的食物和高热量的甜食。

“对糖尿病的病因,很多人误以为是糖或主食吃太多。其实我们更应注意的是高脂肪、高热量的食物。”北京协和医院内分泌科主任肖新华说,这类食物吃太多,会导致总热卡摄入过多。

肖新华提醒,盲目减少或不吃主食,会使得碳水化合物摄入量不足,进而造成营养不均衡。应注意碳水、脂类和蛋白质的均衡摄入。

### 运动:“富贵病”其实是“懒病”

北京中日友好医院内分泌科主任张波说,生活方式的干预可降低糖尿病发生率,预防糖尿病应注意“吃动平衡”,不能犯“懒病”,在“管住嘴”的同时“迈开腿”。

国家卫生健康委员会疾控局提供的数据显示,通过饮食控制和

运动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24,或体重至少下降7%,可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%-58%。

张波提醒,运动减重应缓慢进行,每周减少400克左右为宜。但是,自身胰岛素严重分泌不足的1型糖尿病患者,以及血糖极不稳定、血压过高、血糖过高、有严重心脏疾病、经常脑供血不足、有肾脏并发症、急性感染的糖尿病患者,应暂时停止运动。

### 药物:降糖药不等于保险箱

有的糖尿病患者误认为吃了降糖药后就可以大吃大喝毫无顾虑。肖新华说,吃了降糖药不等于进了保险箱。随着医疗技术日新月异,药物机制和作用机理也与时俱进,一定要定期随访复查、评估病情并调整用药。

他说,判断降糖药好坏的标准主要在于有效(个体化)、安全(毒副作用低)、质优价廉和使用方便,贵的不一定是适合的。一定要听取医生意见,结合病情合理用药,根据病情波动进行用药评估并酌情调整。

### 监测:做好自身健康的第一责任人

国家卫健委疾控局提示,健康人群应从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。

北京大学人民医院内分泌科

主任纪立农表示,糖尿病患者病亡于新冠肺炎的风险更高,良好的血糖控制与管理对于降低患者死亡率、减少感染发生至关重要。疫情期间患者应加强自我血糖和代谢管理,避免无故中断治疗。

“在常态化疫情防控背景下,应强化糖尿病防控机制建设,通过早诊断、早治疗,控制糖尿病及其并发症的发生发展速度。”纪立农说。

### 教育:提高认识科学防治

糖尿病已成为继肿瘤、心血管疾病之后第三大严重威胁人类健康的慢性疾病。中国疾控中心慢病中心肥胖与代谢病防控室主任王文娟说,我国糖尿病患病率从1980年的不足1%上升至2013年的10.4%,其中18-59岁劳动力人口糖尿病患病率为7.8%。而18岁及以上居民糖尿病知晓率、治疗率和控制率都不理想,分别为38.6%、35.6%、33.0%。糖尿病患者规范管理率更低,仅为16.7%。与此同时,糖尿病危险因素流行严重,超重肥胖流行率46.5%。针对糖尿病的健康教育亟待加强。

今年联合国糖尿病日的宣传主题是“护士与糖尿病”。国家卫健委疾控局日前发出通知,要求各地利用联合国糖尿病日主题宣传活动契机,广泛宣传糖尿病防治知识,切实提高广大居民对糖尿病防治重要性的认识。



桥  
周根庆摄

## “双11”网络支付1.77万亿元

新华社北京11月12日电(记者吴雨)中国人民银行12日发布的数据显示,“双11”支付业务处理高效顺畅,切实保障了人民群众的支付体验。11日当天,网联、银联共处理网络支付业务22.43亿笔、金额1.77万亿元,分别同比增长26.08%、19.60%。

人民银行相关人士介绍,为做好“双11”等活动的配套支付保障,人民银行协调支付清算机构、主要商业银行和非银行支付机构积极应对,确保业务高峰期各类支付交易有序处理。11日当天,网联和银联处理网络支付业务合计最高并发量10.9万笔/秒,同比增长26.19%,创历史新高。

网联清算有限公司介绍,网联公司提前部署,制定完善应急处置体系,11月1日至11日,网联平台共处理资金类跨机构网络支付交易204.23亿笔,金额14.1万亿元,分别同比增长37.34%和42.59%。

中国银联方面介绍,11月1日至11日,银联处理网络支付交易金额较10月日均增长36.78%。其中,11月11日当天,银联处理网络支付交易金额及笔数,均较10月日均增长31.4%。

人民银行表示,下一步将强化支付基础设施建设、深化金融供给侧结构性改革,继续指导各支付清算机构做好安全生产和服务保障工作,支持各银行机构、非银行支付机构提供更加安全便利的支付服务,推动支付行业稳健发展。



## 我最爱吃的羊肉泡馍

段宏涛

要说吃主食,我个人比较喜欢吃馍,晋南娃么,爱吃馍对着了,可我这个晋南娃出生可是在陕西宝鸡,记得是小时候,特别的冷,跟着大人吃了一次羊肉泡馍,那味道就始终无法忘记,也因为陕西成了我的第二故乡。

家乡的羊肉泡馍汤醇肉鲜,是令人垂涎三尺的美味。乳白的羊汤里浸着一片片褐色的羊肉和一条条暗红色的羊血,碧绿的香菜散落在红油油的羊油辣椒上,真是色泽艳丽无比,让我“口水直流三千尺”!

羊肉泡馍不但色美,而且味好,热乎乎的羊汤喝一口,香味就从喉咙香到了心里。羊肉很韧,嚼劲十足;羊血很滑,爽滑可口。再加个热乎乎、胀圆圆的饼子,真称得上是“天下第一香”啊!

羊肉泡馍做法极其简单:抓一把羊血,用纯汤焯一会后,放入羊肉、香菜和葱花,然后放入块盐、味精、花椒面调味,爱吃辣子的人,还可以加些羊油辣子。一碗香味回荡人心的羊肉泡馍就做成了。

羊肉泡馍不但色香味俱全,还是疏通经脉、调理肠胃的好东西呢!因为羊肉是很好的营养品,俗话说得好,吃羊脑补脑,吃羊眼补眼,吃羊肝补肝……冬季来碗羊肉泡馍,不但可以驱寒保暖,还可以养精蓄神,让人容光焕发,浑身都是劲,对身体健康很有好处的!所以,我给它取了个别名——“健身的好帮手”!

曾几何时,为了吃上正宗的羊肉泡馍,我相约同事朋友,坐火车7个小时,就是为了能吃上一碗“老孙家”羊肉泡馍,从5

元涨价涨到8元,再到15元,据说现在一碗优质的葫芦头35元。西安钟楼回民街上的“老孙家”羊肉泡馍,不论何时几乎天天排队,不同的是支付方式发生了变化,支付支持微信、支付宝,客人付了钱,领了馍,坐在座位上掰馍,掰完馍,小二就会统一把碗收走,据说是掰馍掰的越小越好,后厨的师傅见你的碗里馍掰的小,就回用正宗的老陕口音喊:“啊!吃家来了,莫凑合”。如果你怀疑小二把掰馍的碗弄错,你可以在你的碗里做个记号,放个花生,我可以告诉你当你找见花生的时候,你可以为这个百年老字号竖起大拇指了。

喝一口汤头,来一瓣糖蒜,要一碟辣椒酱,昔日赶车的西北汉子就着泡馍奔赴下一个驿站。

## 如此减压适得其反

曹贝妮

压力是每个人都会面临的,有些减压方式如深呼吸、冥想、分散注意力等有显著效果,但还有些人们常用的减压法弊大于利,不仅不能缓解,还会加重压力,应该尽量避免。

### 1. 长时间看电视

在结束了一天紧张而忙碌的工作后,看电视应该能帮助放松吧?并非如此。很多人下班后,会把没有完成的工作带回家,内心并不能放松,而看电视会使他们拖延,不能抓紧时间把该做的工作完成,加重了心理负担。研究显示,漫无目的地长时间看电视,是一种逃避压力和社会隔离的做法,都会增加压力水平,甚至增加患上压力相关疾病的风险。

### 2. 思来想去

也许你在脑海中一遍又一遍地回放与上司交谈的场景,或者对早上演讲的失误耿耿于怀。这种强迫性的思考称为“反刍”,其本身不是坏事,但只是思来想去而不解决问题,压力就会越来越大。

### 3. 无视压力

与过度关注压力不同,有些人自欺欺人地无视压力,听天由命或觉得船到桥头自然直。其实,当你感到“有压力”,说明生活中确实有些事对你产生了威胁,你需要去正视、面对、分析和解决,视而不见只会让压力越积越大。

### 4. 与不可靠的人交心

发表在《心理学前沿》上的一项研究显示,与不可靠的人交谈会导致严重的负面后果,特别是如果私密的谈话被传了出去,变成了流言蜚语,那你所处的人际环境会给你造成更大的压力。有压力时找人倾诉是正常的,但也不能病急乱投医,随便抓住一个人就大吐苦水。

### 5. 独自应对

很多人选择自己承受压力而不愿向他人暴露自己“真的累了”。独自面对的人常常会回避人际、社交,但把自己封闭起来并不利于消化压力。人类是社会性动物,与他人保持联系至关重要,尤其有压力时,要懂得寻