

张铁栓,不慎将太钢滨河小区7-1-1305的购房计算表和收据遗失,特此声明。

张巧梅,不慎将其夫张建成(已故)的太钢花园后宿舍1-2-25的购房发票和计算表遗失,特此声明。

张海生,不慎将太钢钢中宿舍H2-1-16的全套房产手续遗失,特此声明。

冀培志,不慎将太钢滨河小区5-1-2501的购房发票和计算表遗失,特此声明。

吴俊成,不慎将太钢滨河小区7-2-3403的购房发票和计算表遗失,特此声明。

李玉栋,不慎将太钢滨河小区6-2-2402的购房发票和计算表遗失,特此声明。

### 出门证挂失

太原钢城企业集团有限公司第三金属制品有限公司,不慎将传递单号:17247141、17247142、1724715、17247143和17247140的出门证遗失,特此声明。

### 挂失

炼钢一厂张保师,卡号:12501113

炼钢二厂巩建忠,卡号:30418532

炼钢二厂王吉锁,卡号:30422193

炼钢二厂范军,卡号:03301971

炼钢二厂韩峰,卡号:03304259

炼钢二厂徐艳珍,卡号:30814675

炼钢二厂弓晋先,卡号:30431743

炼铁厂田鹏,卡号:09201320

不锈钢轧厂范梦甜,卡号:08302553

不锈钢轧厂裴亮,卡号:08303103

不锈钢轧厂刘迎霞,卡号:30431274

不锈钢轧厂潘伟,卡号:08302758

不锈钢轧厂高猛,卡号:08301392

冷轧硅钢厂阎建国,卡号:30421771

热连轧厂侯晓聪,卡号:30821089

能源动力总厂王国顺,卡号:30423198

能源动力总厂张砚伟,卡号:30420603

能源动力总厂赵永生,卡号:07602598

能源动力总厂王斌,卡号:30434476

能源动力总厂李锦彪,卡号:07600521

加工厂王振章,卡号:30437113

焦化厂郝桃生,卡号:09400458

焦化厂靳润堂,卡号:09400808

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

## 我国将建立全国统一医保信息平台同步解决老年人数字化适应问题

记者从国家医疗保障局了解到,全国统一的医保信息平台预计将在2021年底前投入使用,目前医保电子凭证全渠道用户量超过3亿。同时,医保服务将坚持传统服务方式与智能化服务创新并行的方式,同步解决老年人等群体数字化适应问题。

国家医保局副局长施子海说,今年10月,国家医疗保障局医保信息平台项目主体建设完成,为建成纵向贯通、横向联通、内外互通、生态融通的全国统一医保信息平台奠定基础。今年11月,全国统一的医保信息平台在广东省率先落地使用,标志着全国平台建设工作进入落地实施阶段。目前,各地积极推进医保信息平台建设,预计2021年底在全国范围内投入使用。

据悉,国家医保局依托全国统一的医保信息平台研发了医保电子凭证。截至目前,河北、上海、浙江、福建、山东、安徽、四川等29省份医保电子凭证已在医院药店开通使用,接入定点医疗机构超过2.6万家,定点药店超过7万家,预计年底可在全国所有省份开通使用。

医保关系千家万户,老年人等群体更是医保信息的高频使用者。这一庞大群体将如何适应医保信息化的进程?对此,国家医保局医保中心相关负责人表示,聚焦解决老年人等群体运用智能技术的困难,国家医保局正组织各级医疗保障经办机构对服务事项进行摸底排查,坚持传统服务方式与智能化服务创新并行,不断改进传统服务方式,切实提升服务质量。同时,聚焦医疗保障民生领域“难点、堵点、痛点”问题,针对参保登记、异地就医备案、门诊慢特病种待遇认定、医疗费用手工(零星)报销等老年人等群体办理的高频事项,指导地方尽快出台一批便民、利民举措,发挥线下等传统服务方式兜底作用,同步提升线上服务对老年人的适用性,切实转变作风,强化服务意识,着力打造群众满意的医疗保障服务。(记者 屈婷) 来源:新华社



芦芽山马仑草原标志——歪脖松

安柏林 摄

## 老年人“心病”如何医?

近年来,随着老龄人口不断增多,其健康问题越来越受到关注。影响老年人生活质量和健康水平的不仅是基本的生理健康,心理健康也正成为一项重要因素。

专家呼吁,全社会应关心和重视老年人心理健康问题,加大对老年人心理健康的照护力度;丰富养老服务内容,增加心理慰藉等多样化的养老服务。

**焦虑、抑郁、强迫症……高龄老人同样是心理健康高危人群**

80多岁的陈阿姨入住某养老机构不久,跟两个先住进来、已经是朋友的安阿姨和白阿姨交上了朋友,3人原本相处融洽,而有一天,安阿姨和白阿姨在吃饭,没有叫陈阿姨,陈阿姨知道后就来到安阿姨房间表达了强烈的不满,认为她们不拿自己当朋友。

后来安阿姨、陈阿姨二人在电梯里相遇,感到不快,僵持之下发生了肢体冲突。安阿姨开始辱骂陈阿姨,陈阿姨要求安阿姨当着院长、主管等人的面道歉,却没能如愿。结果竟准备了护腰、脖套和擀面杖,打算第二天一早,在安阿姨的必经之路上给她“当头一棒”。为此,陈阿姨还写好了遗书。

北京青年政治学院老年服务与管理专业副教授梅丽萍介绍,类似这样的情况,在养老院里并不少见,人际关系越来越成为影响养老机构老人心理健康的重要因素。生活环境的转换以及被动地从原来的各种社会关系中撤离,给老人带来很大的心理冲击。进入新环境,周围的人和生活方式的全然改变必然会引起心理和生理上的不适,感到孤独、渴望被关注,加之身体和心理退化导致处理不好人际关系,常常引发老年人心理危机。

“从日常在养老机构的观察来看,80%以上的老人或多或少存在焦虑症状。”梅丽萍告诉记者,目前老年人常见问题包括焦虑、抑郁、疑病、强迫以及饮食睡眠障碍、认知障碍、人际敏感、酒精依赖等。对此如果不加

以干预,很容易酿成严重后果。

中国科学院心理健康重点实验室研究员、中国心理学会理事长韩布新介绍,中科院心理所等机构的大数据研究表明,高龄老人与青少年群体一样是心理健康高危人群。老年人各种脏器功能减退、免疫力下降以及生活自理能力下降,再加上慢性疾病、社会资源有限等因素,其精神、心理和躯体健康面临多重压力,都有可能导致心理问题。

**无人倾诉致使老年群体心理支援缺口**

记者了解到,在导致老年人心理问题的原因当中,孤独是首要因素,此外还包括生活事件的影响,如丧偶、失独、亲友去世、经济拮据、人际关系等。

自从老伴儿去世后,老张彻底“失语”了。上个月一个周末的下午,老张在广场上跟人下棋,回到家时呼唤老伴儿的名字,没人答应,进屋看到老伴儿还在睡觉,仔细一看才发现,老伴儿已经去世了。老张的子女都在国外,一周基本上才通一次电话,现如今老伴儿去世,不说日常生活少了照料,连个说话的人也没了。“没人说话”这件事成了老张目前面临的最大难题。

中央财经大学社会与心理学院社会学系副教授丁志宏通过对10149名高龄老人2018年的数据进行分析发现,3.9%的高龄老人无人倾诉,主要由于这部分高龄老人面临丧偶和空巢的双重困境,不仅缺少与家人沟通的机会,闭塞的信息环境又让老人无法向社会求助,导致这部分老人处于“失语”的状态。

丁志宏认为,针对老人倾诉无门的问题,需要政府通过政策、法律、文化等承担起对高龄老人精神需求的支持责任;构建好高龄老人精神需求的家庭支持系统,将“重物质、轻精神”的养老观念转换为物质、精神并重,实现高龄老人物质保障与精神满足的有机结合。

丁志宏说,如果老年人的精神需求得不到满足,就会产生孤

独、苦闷、寂寞心理,加速老年人生理、心理衰老,甚至会诱发抑郁症、老年痴呆和其他精神、心理疾病,严重的还可能使人采取极端方式。而高龄老人在被照顾的同时,社会参与更少,他们的精神需求会更多更高。

**建立“适老化”家庭和社区势在必行**

随着我国人口老龄化程度逐渐加深,如何“适老化”正成为每个家庭、社区乃至全社会面临的挑战。加之新冠肺炎疫情冲击,作为易感人群的老年群体,其心理健康也受到一定影响。

韩布新认为,信息时代“新留守”和疫情带给老年人技术和物理的“双重隔离”,但高新技术的发展与应用有效提高了老年人照护的质量和管理,如不断更新换代的可穿戴式装备、远程医疗以及传感器等。因此,可通过解决因技术带来的隔离,改善老年人的心理健康维护与促进,达到主动健康管理。

首厚养老客服中心总监程华认为,应在全社会宣传和提倡终身学习的理念,让老年人同样保持不断学习的状态。其次,应该帮助老年人学习,为老人提供相应的教育服务和产品,帮助他们形成自主改变的意识,从而缩小与信息化、现代化社会之间的“鸿沟”。

“精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。”首都医科大学护理学院教授刘均娥说,社区养老服务的重要板块应放在如何走入老人内心、解决老人心理问题。

刘均娥说,社区要在满足高龄老人精神需求上有所作为,积极开展各种形式的娱乐活动,在老人之间形成一个互帮互助、互相沟通的社会关系网络;对于能生活自理的高龄老人,可举办太极拳、书画比赛等;对于不能自理的高龄老人,可发展一些室内休闲活动。此外,还可开通心理热线,把建立年龄友好型社会落到实处,建立“适老化”家庭和“适老化”社区。来源:新华社



面浆更加细腻,口感更好。筛好的面粉内分多次放入半碗清水,用筷子充分搅拌,制成混合的面浆。锅内放入清水,水中放入姜片、葱段,把八角、花椒、黄芪装入调料盒中再放入水中,把之前焯好的羊腿肉放入水中,大火烧开后,撇去浮沫,再倒入两勺黄酒,待羊肉煮至七成成熟时放入莲藕、长山药,转成中火将所有食材煮熟,待汤色变白时,将调好的烩面浆搅拌均匀缓慢倒入锅中,中火熬制成汤、面不分离的状态,颇有营养的家庭版头脑便做好了。

头脑讲究原汁原味,所以味道很淡,喝时需配上爽口有味的腌韭菜。自己在家吃的话,不用太早准备,只需提前一晚即可。选新鲜的韭菜,摘去叶梢的黄叶,用略潮湿的布子擦拭干净,切记不要用水洗,这一步非常关键,这样做可以保持韭菜翠绿的颜色。将擦干净的韭菜切成一寸长的段。找一个无水无油的罐头瓶,将切好的韭菜分成四份,依次放入一份,然后洒入一小把花椒、一小把食盐,依次放入韭菜、花椒和食盐后,盖好瓶盖,搁置一晚,第二天按所需的量取出腌好的韭菜,倒入香醋即可,这样腌制的韭菜与头脑可是绝配哦!

## 家庭版头脑来一碗

安子

入冬时节,瑟瑟寒风扑面而来。这时候,来一碗浓香扑鼻的头脑,一定会驱走寒气,赶走寒冷,让你唇齿留香,浑身舒坦。

选六、七两左右的上好羊腿肉一块,最好肥瘦相间,洗净后切成六、七块大小均匀的大块,先焯去血水备用。可以煮绵软的莲藕多半根,切块、切片均可,长山药半根,切块。

准备小半碗面粉,炒锅无水无油,开小火,倒入面粉均匀翻炒,待面粉微微变黄后关火,将炒好的面粉放入一个无水无油的容器内,晾凉后将面粉过一下筛,这样做的目的是使后序制作的面浆更加细腻,口感更好。

锅内放入清水,水中放入姜片、葱段,把八角、花椒、黄芪装入调料盒中再放入水中,把之前焯好的羊腿肉放入水中,大火烧开后,撇去浮沫,再倒入两勺黄酒,待羊肉煮至七成成熟时放入莲藕、长山药,转成中火将所有食材煮熟,待汤色变白时,将调好的烩面浆搅拌均匀缓慢倒入锅中,中火熬制成汤、面不分离的状态,颇有营养的家庭版头脑便做好了。

头脑讲究原汁原味,所以味道很淡,喝时需配上爽口有味的腌韭菜。自己在家吃的话,不用太早准备,只需提前一晚即可。选新鲜的韭菜,摘去叶梢的黄叶,用略潮湿的布子擦拭干净,切记不要用水洗,这一步非常关键,这样做可以保持韭菜翠绿的颜色。将擦干净的韭菜切成一寸长的段。找一个无水无油的罐头瓶,将切好的韭菜分成四份,依次放入一份,然后洒入一小把花椒、一小把食盐,依次放入韭菜、花椒和食盐后,盖好瓶盖,搁置一晚,第二天按所需的量取出腌好的韭菜,倒入香醋即可,这样腌制的韭菜与头脑可是绝配哦!

新华社悉尼11月19日电(记者陈宇)澳大利亚科研人员的一项新研究发现,怀孕有助于降低女性子宫内膜癌的风险,怀孕次数越多,患这种癌的风险越小,即使是中途流产,同样有一定的保护效果。

澳大利亚伯格霍弗医学研究所的科研人员在新一期《国际癌症杂志》上报告说,他们分析了全球30项相关研究获得的怀孕数据,分析对象包括近1.7万名患有子宫内膜癌的女性和近4万名从未患过该病的女性。

主导这项研究的佩妮洛普·韦布教授说,统计数据表明,在一定的怀孕次数内,每增加一次足月怀孕,就能使女性患子宫内膜癌的风险降低约15%;如果单次怀孕以流产告终,也能使女性患这种癌的风险降低7%左右;诞下双胞胎或多胞胎并不能额外降低患癌的风险。

研究人员认为,这一研究意味着怀孕后期较高的孕酮水平,以及未足月怀孕女性在怀孕初期的某些生理变化,都可能有助降低她们患子宫内膜癌的风险。

韦布表示,有必要对这项研究反映出的保护效应做进一步探究,从中甄别出降低子宫内膜癌风险的关键因素,助力攻克这一癌症。