

陈其泰,不慎将太钢二十三宿舍1-6-95的购房发票和计算表遗失,特此声明。

赵变英,不慎将太钢新钢苑宿舍8-2-0602的购房计算表和收据遗失,特此声明。

聂文英,不慎将其夫冀树春(已故)的太钢兴华北西区宿舍X10-4-13的全套房产手续遗失,特此声明。

闫俊山,不慎将太钢房苑小区A-2-1502的购房发票和计算表遗失,特此声明。

程前峰,不慎将太钢如意苑宿舍2-4-0701的购房发票和计算表遗失,特此声明。

张恕恒,不慎将太钢汽运宿舍H-2-24的购房发票和计算表遗失,特此声明。

王晓东,不慎将太钢滨河小区7-2-2305的购房收款收据遗失,特此声明。

田昌德,不慎将太钢如意苑宿舍3-2-0602的购房计算表和收据遗失,特此声明。

郭云鸿,不慎将其父郭忠熙(已故)的太钢二十宿舍23-1-10的购房发票和计算表遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

工程技术公司武慧苗,不慎将车牌号:晋AJK826的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

炼钢二厂郭忠明,卡号:03302381

炼铁厂崔健诚,卡号:09201654

炼铁厂石建忠,卡号:09201751

炼铁厂赵宏,卡号:09203278

热连轧厂王虎斌,卡号:04001833

不锈钢冷轧厂张永福,卡号:08302374

物流中心王高飞,卡号:30438939

加工厂李成虎,卡号:30438111

山西云时代技术有限公司徐莉,卡号:22200011

饮料公司刘恬雅,卡号:20400372

贺建安安装工程公司贺曙山,卡号:20900212

钢建公司张志勇,卡号:20600236

钢企第二金属结构厂张存清,卡号:30522018

钢企建安土建公司杨慧娟,卡号:20223199

钢企机械总厂阎丽萍,卡号:20219827

钢企第二冶金机械修造厂郭虎兰,卡号:20222807

钢企不锈钢热轧制品厂李建瑞,卡号:30427495

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

远离肾脏疾病记住这八项「黄金法则」

新华社西安3月11日电(记者蔺娟)今年3月11日是第16个世界肾脏病日。当前我国慢性肾脏病呈现患病率高、知晓率低的特点,早发现、早治疗是防治关键。公众可以通过践行八项“黄金法则”,保持肾脏健康、远离肾脏疾病。

西安交通大学第一附属医院肾脏病医院副院长蒋红利介绍,八项“黄金法则”就是科学运动、控制血糖、监测血压、健康饮食、适度饮水、戒烟、避免滥用药物、检查肾功能。

“近年来,糖尿病、肾病的发生率呈现升高趋势。早期发现、积极控制血糖,可减少或预防糖尿病引起的肾脏损害。”蒋红利介绍,很多人知道高血压可能会导致卒中或心脏病,但很少有人知道高血压也是导致肾脏受损的常见原因。如果高血压患者同时伴有糖尿病、高血脂和心血管疾病,则肾脏损害风险将进一步增加。健康的生活方式对预防肾脏疾病至关重要,公众应保持健康饮食、控制体重、适度饮水,同时戒烟。“有研究表明烟草的吸入与肾脏疾病密切相关,会影响肾脏的正常运转。”蒋红利说,此外,药物性肾损害近年来发病率明显升高,公众应避免滥用药物,解热镇痛药、抗生素等药物须在医生指导下服用,不要盲目服用不明成分的非正规保健品,避免肾脏发生不可逆转的损害。

蒋红利建议,如出现无故的疲乏无力、夜尿增多、尿液中有泡沫、尿液颜色加深等现象,应尽早进行肾脏相关检查。有糖尿病、高血压、肾脏病家族史以及肥胖等高危因素的人群也应定期检查肾功能。

国家卫生健康委:

沙尘天气外出宜佩戴N95及以上防护口罩

新华社北京3月15日电(记者陈席元)国家卫生健康委疾病预防控制局15日发布沙尘天气下的健康防护提示,建议沙尘天气时居民尽量留在室内,外出宜佩戴N95及以上防护口罩。

国家卫生健康委提示,沙尘天气时应及时关闭好门窗,必要时可以用胶条密封,采用湿墩布拖地、湿抹布擦拭等湿式清理灰尘的方法,保持室内清洁干净,可使用加湿器、洒水等方法保持空气湿度适宜,有条件的室内开启空气净化器。

如需要外出,应注意个人防护,宜佩戴N95及以上防护口罩;可佩戴防风眼镜,如风沙进入眼睛,切忌用手搓揉,应尽快用流动清水冲洗或滴眼药水,仍有不适,应及时就医;可佩戴帽子、纱巾等防尘用具,用纱巾包围头部,外出回来应立即洗手、洗脸,用清水漱口,清理鼻腔,有条件的应该洗浴,并及时更换衣服。因职业需要必须在室外活动的人群,如交警、环卫工人、建筑工人等,应做好个人防护措施。

国家卫生健康委提醒,沙

尘天气下,污染物可通过眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤,直接对人体产生不同程度的刺激症状或过敏反应,沙尘颗粒还可通过呼吸道进入人体,引起多种呼吸系统疾患。老年人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病的人群是敏感人群,应尽量避免外出,如果发生慢性咳嗽伴咳痰或气短、发作性喘憋及胸痛,均需尽快就医。

此外,沙尘天气时空气干燥,应多喝水、多吃富含维生素的蔬果,保持呼吸道通畅以及湿润,缓解咽喉的不适症状。

孩子说看不清了才换眼镜?

专家:太迟了!



新华社南京3月6日电(记者邱冰清)开学季来临,经过一个寒假,不少家长带着孩子去医院检查视力。专家建议,家长应每半年带孩子到医院检查一次视力,并根据其视力情况及时更换眼镜。

“一方面,儿童处于生长发育期,瞳距会随之变化,近视情况也在发展,镜片需及时调整。另一方面,儿童活动能力强,镜片易磨损,长时间使用模糊镜片会造成眼睛疲劳,严重时可能加重近视。”南京市儿童医院眼科主任陈志钧表示,及时更换眼镜对近视儿童来说非常必要,切勿等到镜片磨损严重,或孩子自己说眼镜看不清了才换眼镜。

针对很多家长认为“防蓝光眼睛能预防近视”,陈志钧解释,蓝光主要来自太阳光,其他来源为荧光灯、LED电子屏幕等设备。蓝光并非全部有害,只有短波蓝光才会对眼睛健康产生影响,并且在长时间、高强度、不间断照射的情况下。儿童每天使用电子屏幕的时

间并未达到造成伤害的程度,且电子屏幕产生的蓝光强度仅为自然光的几十分之一或几百分之一。而儿童长时间佩戴防蓝光眼镜,自然界蓝光中的有益波长被阻挡,反而会引发近视。“因此儿童不宜佩戴防蓝光眼镜,不但无益,反而有害。”

“导致近视的主要原因是看东西距离太近,长时间室内用眼,以及不能接受全光谱阳光照射。”陈志钧建议,科学护眼首先要做到三个“20”,即每用眼20分钟看20英尺(约为6米)远的物体,再休息20秒。其次,室内光照要均匀,也就是说台灯和整个房间都应该很明亮。第三,户外活动非常重要,学龄期儿童每天至少保证1小时户外活动时长,节假日最好能达到每天2小时以上。平均每周末户外活动总时长达到10至14个小时。

北京多区启动60岁以上老人新冠疫苗接种工作

新华社北京3月14日电(记者侠克)记者日前从北京市疾控中心了解到,北京市西城区、丰台区、朝阳区等区已经开始为部分有接种需求、且身体基础状况较好的60岁及以上老年人接种新冠疫苗。

北京市丰台区卫健委主任刘婉莹介绍,针对60岁以上人群的新冠疫苗接种工作已经启动一周,目前平稳有序。60岁以上人群主要通过所在街道乡镇和社区村进行报名,从报名情况看,接种积极性很高。

“身体基础较好,没有其他疾病的均可

接种。如果有严重心脑血管疾病或肝肾方面疾病,则不建议接种。”刘婉莹说,对于患有高血压、糖尿病等慢病的老年人,能否接种取决于控制情况。如果老年人对自己的健康管理较好,身体的各项机能和指标正常,则可以接种。

北京市疾控中心副主任庞星火表示,高风险九类人群中其实就有慢性病患者,像高血压、糖尿病等基础病,只要在药物控制到很好水平的稳定期,是可以接种新冠疫苗的。



行走的方便面

余香

在我的脑电波里方便面的第一次打卡是在86年,哥哥上学归来带回两袋“肉蓉方便面”,初次见面便赢得我的芳心。在以后多少个岁月里它似乎就是我不老的“男神”,不论出去旅游,火锅聚餐,还是宅家渡疫情,它始终伴随着我,似乎成了带着岁月行路的“人”。

营养专家称方便面是“垃圾食品”,可为啥它这么多年还是长盛不衰,我想,主要是这个名字“方便”起得好记罢。谈方便面,不能不研究它的一些吃法。

最原始的做法是开水一泡,焖上十几分钟,出门在外,这样最便利。尤其是上到海拔几千米的高山,泡一碗这样的方便面,那感觉简直比得上大餐馆百元的辽参鲍鱼粥,谁不信,可以亲自去感受一下。

接下来就说说平淡的做法。我家孩儿最先学做饭就是

从煮方便面开始,这法沿用了两代,他妈就是从这起家的。水开煮面,抛一个鸡蛋进去,加点青菜煮煮,一碗喷喷香的饭十几分钟搞定,最适合懒人追剧时食用。

要说把方便面做出不一样的味道,那可是有三种做法我比较认同:煎饼,油泼,菜炒。这三种方法都需要进行二次加工,相对来说也就更美味一些。第一步都相同,方便面需要下水煮熟。接下来就用三种方法得到三种不同效果。

煎饼做法:掌握要点,面分成几小份,准备蛋液和调料。炒锅热油,一份面放进去平摊,上浇蛋液,撒调料。根据自己喜好添加,如果自己拿不定主意,就去超市买配好的烧烤调料也是不错的。煎至双面金黄便可。

油泼做法:掌握要点,准备香菜末,葱末,辣椒末(干湿都

可)作小料。先煮好面,捞出,盛放大碗(便于翻拌),再起锅热油。面上放一撮已准备好的小料,然后撒上方便面调料,油热好后浇在上面,迅速拌匀,开吃。

炒法:这一步就和炒菜差不多,把方便面当做食材,青菜当辅材,加料翻炒。我配的是刚刚发好的豆芽和白菜。在出锅时喷一勺陈醋,作用是增香。咱“老?”做啥也忘不了本。

一说起方便面就有说不尽的话,友人说醉酒后就爱来个方便面吃吃,这是啥原理?祖先说小米饭养人,他居然不听祖先的话。最好笑的是,上次看到从台湾旅游回来的同胞,带着两大箱的“台北方便面”送亲朋好友,说是当地特色风味,可谓奇葩。

便利的方便面为何这样人见人爱?我想它不只是方便吧,恐怕也是一个岁月的见证。

(上接第一版)这是一颗不计功利的心。

这些都让我联想起那个革命年代那群革命者们共同的名字:共产党员。

必须要提的还有《鼠年遇鼠》这一篇。

“餐后,端坐桌前喝茶记事。无意间抬头,一鼠忽现门道,缓步而入。

远观此鼠,中等身材,身着灰色套装,五官端正,两眼放光,步态轻盈,难辨雌雄。若按鼠辈寿命而言,正值风华正茂。”

是不是诙谐生动?

“今逢大疫之年,此鼠来访,计有难言之隐。父母子女或被隔离乎?家人或有病亡乎?市上一罩难求,或来寻口罩乎?不可名状。窃想:我亦独处,室内吃喝富余,与之相伴也罢。”

看到这里,我忍俊不禁。笑后又有点感慨,身处这样的环境,杨主任还能如此风趣,可见其幽默本性,也更佩服他豁达的胸怀。

我想,杨立明主任出版这本日记,是对自己那段难忘经历的一个纪念。这本书也将成为那场疫情的一个纪念。

习近平总书记说过一句话:伟大出自平凡,英雄来自人民。

何为英雄?我认为英雄便是那些在灾难面前能挺身而出勇于担当的人。像杨立明主任以及那些不畏生死奔赴灾区的人们,他们就是咱们这个时代的英雄。武汉疫情必将载入史册,这些英雄也必将被后人传颂。