

常藕叶,不慎将其夫杨铭新(已故)的太钢如意苑宿舍3-3-0302的购房发票和计算表遗失,特此声明。

谭泽豪,不慎将其外祖父谭乃志(已故)的太钢红楼宿舍15-2-11的购房发票和计算表遗失,特此声明。

骨灰寄存证挂失

李昉,不慎将其父李松轩的骨灰存放证(永安殡仪馆恩泽厅190418号)遗失,特此证明。

返厂单挂失

型材厂,不慎将传递单号:301714296,出门证号:AF2005178的返厂单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

营销中心周晓月,不慎将车牌号:晋AN2042的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

加工厂王宏巍,卡号:30435850

焦化厂任亮,卡号:09401774

炼铁厂夏成柏,卡号:30520923

热连轧厂李康,卡号:04001380

炼钢一厂张志国,卡号:12501096

炼钢一厂赵岭,卡号:12500420

炼钢二厂张伟力,卡号:03303464

型材厂王侯平,卡号:30442809

型材厂吴超超,卡号:30426821

型材厂张重义,卡号:09500897

型材厂吴全明,卡号:09500256

物流中心范磊,卡号:30430866

不锈钢热轧厂陆涛,卡号:08401158

不锈钢冷轧厂白亮,卡号:08301611

钢运物流贾国英,卡号:30401448

钢运物流石建宏,卡号:30197668

修建公司朱明亮,卡号:30437385

修建公司庞爱国,卡号:20224309

修建公司毕思忠,卡号:20209145

饮料公司白美珍,卡号:30445044

百一公司金天佑,卡号:21201256

钢新实业公司宁冠军,卡号:30430404

山西赵建安安装工程公司赵喜顺,卡号:20900129

不锈钢制品厂麻海龙,卡号:20222074

不锈钢制品厂李媛媛,卡号:20217996

不锈钢制品厂李小须,卡号:30442155

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

12个病种纳入儿童血液病、恶性肿瘤救治范围

新华社北京3月17日电(记者陈席元)国家卫健委等五部门近日发文,将12个病种纳入儿童血液病、恶性肿瘤救治管理病种范围,并鼓励各地在国家确定的病种基础上,纳入本地区多发、群众反映强烈的儿童重大疾病。

据了解,这12个病种包括脑胶质瘤、髓母细胞瘤、颅咽管瘤、室管膜肿瘤、恶性生殖细胞瘤、鼻咽癌、甲状腺癌、胸膜肺母细胞瘤、神经纤维瘤病、朗格罕细胞组织细胞增生症、慢性活动性EB病毒感染以及免疫性溶血性贫血。

通知要求,各地要根据新增病种诊疗需求和病例登记信息数据等情况,及时调整完善定点医院和诊疗协作组,细化诊疗规范和临床路径,完善医疗保障政策,并做好病例信息登记、全程管理和随访。

儿童血液病、恶性肿瘤病种多,治疗难度大,部分病种诊疗过程涉及多个学科或医疗机构,造成治疗周期长、医疗费用高、报销比例低、家庭负担重。2019年,国家卫健委等五部门首次将再生障碍性贫血等10种主要的儿童血液病、恶性肿瘤病种纳入救治管理和保障体系。

孕期最好少吃3种水果,对自己和宝宝健康无益

相信大家大家都知道,想要把宝宝成功的生下来,一定要经过10月怀胎这个过程,而这个阶段我们的准妈妈不仅全方位的需要照顾,而且在平时的时候一定要对自己的饮食也要多加注意,生怕自己一不小心可能会对宝宝甚至准妈妈自身产生一定的影响。

而在孕期很多准妈妈为了饮食的平衡,可能就会常吃一些水果,认为经常吃水果的话,对于宝宝的智力发育,大脑发育甚至宝宝的健康发育都会有所帮助,事实上在孕期的时候准妈妈吃水果也是有所讲究的。孕期,孕妈尽量少吃这3种水果,也许宝宝和自己都会不“舒服”,别大意了。

桂圆

有很多的女性在怀孕期间

都比较想吃桂圆,但其实桂圆也是热性食物,虽然桂圆中有非常多的营养成分,但如果准妈妈在怀孕期间经常吃桂圆的话,那么不仅会使准妈妈出现恶心呕吐容易上火的原因,严重的话还会使准妈妈出现流产或者早产的症状,所以准妈妈尽量不要吃太多桂圆。

柿子

有很多人都喜欢吃柿子,它的口感很特别,而且也特别甜,另外还含有非常丰富的微量元素,但是它是寒性的,会损害宝宝健康,所以孕妇这种水果也要少吃,另外它里面含有一种物质,有可能影响铁的吸收,所以就算是非常喜欢,孕妈也要控制用量,不然的话非常有可能便秘和贫血,对孕妈自己也无益。



山楂

山楂性酸,是一种十分符合孕妇胃口的水果之一。这是因为女性一旦怀孕之后肠胃就会变得很刁钻,什么东西都吃不下,只想吃酸性的东西。但是对于胎儿来说没有足够的营养成分吸收就会导致生长停滞不前。因为为了自己的身体的同时也为了腹中的小生命,孕妈就会食用山楂来缓解此症状。但是山楂的酸性太强了,它能够调理肠胃消化功能的同时也会引发孕妈妈子宫不断的收缩,胎儿生存环境出现了异常,会伤害胎儿的健康,所以说孕妈最好不要食用山楂来开胃。

豆花日记

余香



豆花是介于老豆腐和豆腐之间,嫩香甜还有型,它涮锅做菜都可以。

四川人喜欢把它做好分大块,在清水汤里热了当一道菜,随配一小碗蘸料吃,清爽可口。我吃过一次再也忘不了,心心念念的咋也想自己学学做才算罢休。

要是以前也只有想的份,现在网络如此发达,一搜全部搞清楚,余下的就是实践操作。

周一,购得黄豆,颗颗圆可爱,这是做豆花的原料。成豆花还有一个起画龙点睛的东西,咨询了一下,叫“卤水”,这个东西可以起到凝固作用。以前做老豆腐时买过类似味精的东西叫“内脂”,很好用,按照说明书一试就成功。

周二,网购的“卤水”到家,打开兴奋的一看,原来就是一个个白色不透明的小片,说明书上说一斤干豆配12克含卤水的水溶液。读读挺简单,以前咋就把它想的那样高深莫测。尤其是在四川吃过那个豆花及其独家辣配料,连晚上睡觉都梦到好几回。

周三,材料备齐,准备实施。豆子泡了一晚,涨得大而饱满,看到它就想起诱惑我流口水

的“豆花”模样。

家里的料理机帮我把豆子打得粉碎。按说明先过滤后煮浆,擦浆的时候那可是使出了吃奶的力气。吃奶啥力气,早不记得了,我是人云亦云吧。豆渣和浆分离,选一宽口炒瓢作为加热工具,网友说这样对新手便于操作。

浆入锅看着比较稠,又加小碗水。说明书上说的豆子与水比例倒是明明白白,可我习惯了自由发挥,感觉差不了太多。豆浆热时担心糊锅,所以不停地搅搅看看。浆随着温度升高,不停地聚集浮沫,就和天上的云朵一样一簇簇,一会工夫突然从底部上升起来,很快要溢锅,此时迅速关火。

接下来是关键点浆,成败在此一举。说明书要求盛着卤水的勺子要先沉入底部,然后一点一点点的画圈均匀撒开,慢慢往下逐渐往上走,直到出现一团团絮状的东西停止撒卤水。说明书还特别指出卤水要少量多次入锅,这样预防过量使用。

当浆水出现絮状时,我开始学着用勺子慢慢下压,就像给娃娃洗脸,轻轻地,慢慢地。可惜家里没有网上他们说的那个竹子做

的簸箕一样的东西,所以只好找个露眼的西餐铲子,左三圈右三圈的压,我最害怕它成不了型,可忘了要表现的嫩才不失豆花的风范。

“豆花”做好了,学着做了小料:红绿辣椒粒,葱末,蒜末,盐,花椒粉,经过热油一浇,香喷喷的小料完成。

割小块做好的豆花,放小料碗里蘸蘸。好失望,辣料缺味精和鸡精调香。豆花也老了,离炒菜豆腐觉着只差半步。唯一欣慰的是它的味道保持着豆香还甜甜的。

周六,继续未完成的事业,挑战失败!

上次做了1斤干豆子,成品吃了两天。今天选取0.5斤干豆,保证一顿完成就好。

仔细阅读说明书,严格按照上面步骤来做。泡豆,出浆,过滤,煮,点卤水。经过半小时的忙活,成品出锅,品尝滑嫩香甜,但感觉与四川豆花还是有点差距,到此才晓得原来豆花制作并不易。

总结两次失败原因,“卤水”用量掌握不好,按压过狠,导致失去了应有的滋味。

沙尘过境

武强摄于太原

沙

尘天加花粉季

过敏性疾病患者应减少外出

新华社北京3月15日电(记者侠克、田晨旭)15日7时25分起,北京市升级发布沙尘暴黄色预警信号,全市处于大风蓝色、沙尘黄色预警中,能见度不足1公里,PM10浓度显著升高。专家表示,目前北京已经进入花粉季,叠加沙尘天气,老人儿童及患有呼吸道过敏性疾病的人群,尽量不要到室外活动。外出应佩戴口罩、纱巾、护目镜等防尘用品,外出归来应清洗面部、鼻腔及外衣。

据北京市气象局和北京同仁医院联合发布内容显示,今年2月气温较常年偏高,甚至最高气温打破历史极值。受其影响,很多花木的物候期有所提前,北京主城区柏科花粉期提早到来。

北京同仁医院鼻过敏科副主任段甦表示,花粉季期间每日上午10点到下午5点花粉浓度较高的时间段,易过敏人群应尽量避免外出。外出最好佩戴口罩,用镜片眼镜代替隐形眼镜,或戴太阳镜;如果在外接触到了较多的过敏原,可以回家后进行鼻腔清洗。

根据当日北京市生态环境监测中心监测数据,大部分地区PM10浓度超过2000微克/立方米,海淀四季青站达3572微克/立方米。大部分地区能见度300米至800米。

段甦说,近一两周来,北京市连续出现雾霾天气,15日又出现沙尘暴天气,建议患有过敏、哮喘等呼吸道疾病的患者少出门。

首都儿科研究所呼吸内科主任医师曹玲表示,儿童抵抗力较低,且呼吸道黏膜更脆弱,应尽量保持在室内活动,避免户外运动,若外出应佩戴口罩。在室内应关闭门窗,减少通风,并打开空气净化器,过滤空气中的沙尘;若没有空气净化器,可尝试使用湿毛巾挡住门窗缝隙,避免沙尘进入室内。



周末美食汇

(上接第一版)吃好三顿饭,特别是早餐,让体内产生足够的热量来增加御寒能力。荤素合理搭配,多食用富含蛋白质、糖及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等食品来保证摄入足够的维生素并多喝水促进新陈代谢。

第六,热水常备,着凉之后出点汗。如果着凉受寒,应该马上到暖和的房间休息,同时喝些热水、热汤或牛奶,微微出些汗,将凉气排出体外。

第七,加强锻炼,提高体质。除了通过饮食调理补充营养外,也要加强体育锻炼,来增强体质。可以到郊外、户外慢跑、做操、打拳等,呼吸新鲜空气、筋骨舒展、强身健体。当然也要注意劳逸结合,合理休息,做到生活有规律。

第八,注意个人卫生,养成良好习惯。饭前便后勤洗手,用洗手液和流动清水彻底清洗干净(不用不干净的毛巾擦手),不吃带皮水果、不喝生水、不吃不清洁的食物、不生吃海鲜肉类食品,一旦出现发热等病症及时就医。

第九,不信偏方,熏醋不是好方法。民间有熏醋可以消毒、杀菌和预防感冒的说法。实际上,醋酸只有达到一定浓度时才有消毒、杀菌的作用,而且消毒杀菌的效果也不是很好。盲目大量使用,对人体的呼吸道黏膜有刺激作用,家有儿童、老人及哮喘病人等,更是不适合使用熏醋方法来消毒。