

“她”的节日，送她这份“冻龄”秘笈

新华社北京3月8日电(记者田晓航)保持容颜不老的秘密是什么，是花钱越多就越年轻吗?“三八”国际妇女节之际，北京协和医院整形美容外科主任王晓军提示爱美女性，整形美容外科不是万能的，想要“冻龄”，应从健康生活、健康心态等方面着手改变。

王晓军介绍，随着年龄增长或疾病等原因，女性会出现皮肤逐渐失去光泽、没有弹性、肌肉张力下降、皮下脂肪逐渐减少或出现堆积、面部轮廓不再清晰、眼睑松弛、鼻唇沟加深、面中部凹陷、下颌部赘皮增多等现象。

王晓军说，事实上，除了来整形美容外科求诊以外，健康自律的

生活习惯、积极阳光的心态、热爱生活都是保持面部年轻化的关键，而且面部年轻化管理要趁早。

王晓军建议，保持面部年轻化应从以下几方面做起：

控制体重。肥胖是许多疾病的诱因，也是导致面部衰老的杀手。体重大幅增加时，皮肤被扩展变薄，容易出现弹性纤维与胶原纤维的损伤或断裂；体重大幅下降时，又会出现皮肤松弛等情况。因此，维持合适体重是保持面部年轻的重要举措。

保持良好的心态。这会使人人们在处理任何关系时不急躁，在职场或家庭中都会营造良好氛围。有了好的人际关系、和睦的家

庭，身心健康就会受益。

饮食营养健康。饮食营养与面部年轻化的指数密切相关：营养缺乏会使人消瘦、面部无华，营养过度则导致肥胖乃至代谢性疾病。

适当规律的体育锻炼。这对维持形体健美和面部形态美观非常重要。无论面部肌群还是肌体骨骼肌群，体育锻炼不仅帮助身体维持正常的睡眠和代谢，更能直接帮助肌肉保持张力，使面部皮肤及软组织减缓松弛下垂。

防紫外线、避免熬夜、控烟、控酒。紫外线、熬夜、烟、酒是皮肤的强敌，容易加速皮肤老化和色素沉着。



梨花飘香 李美胜摄

房产手续挂失

尹华山，不慎将太钢程家村小区5-0407的购房发票和计算表遗失，特此声明。

杨诚，不慎将其父杨金海(已故)的太钢十六宿舍1-3-26的全套房产手续遗失，特此声明。

郑娥娥，不慎将其夫任瑞(已故)的太钢东岗宿舍12-2-2的购房发票和计算表遗失，特此声明。

挂失

炼钢一厂申丕宏，
卡号：12500947

炼钢二厂王建柱，
卡号：30522007

炼钢二厂王伟，卡
号：30521491

炼钢二厂王红光，
卡号：30428702

炼钢二厂徐中星，
卡号：03304412

炼钢二厂王峰，卡
号：03304428

炼铁厂顾雅楠，卡
号：09204008

炼铁厂车俊，卡
号：30524293

炼铁厂赵江红，卡
号：09203968

不锈钢厂赵亚
飞，卡号：08302463

不锈钢厂李晨
耀，卡号：08300291

不锈钢厂史利
顺，卡号：08400745

冷轧硅钢厂曹武，
卡号：03901545

热连轧厂邢磊，卡
号：04002063

热连轧厂王志奇，
卡号：04001936

焦化厂李兰锁，卡
号：0940496

型材厂卢小军，卡
号：09500662

不锈钢线材厂龙康
平，卡号：10900629

不锈钢线材厂张亚
奇，卡号：30441891

物流中心刘洋，卡
号：10803192

物流中心孙建红，
卡号：10800657

公司办公室张爱
云，卡号：00300185

东山矿刘晓东，卡
号：90001987

人力资源部服务
中心刘返明，卡号：
11106691

钢新实业有限公司
王巧英，卡号：30448695

百一公司曹敏，卡
号：21200456

百一公司孙跃根，
卡号：21201274

山西钢建机械施工
公司李兵，卡号：21100017

钢企集团铁路建
筑有限公司覃建金，卡
号：20225238

钢企集团第三金
属制品有限公司郑勇，
卡号：20221245、

钢企集团不锈钢
制品有限公司徐旭东，
卡号：20224168

以上职工太钢出
入卡遗失或注销，特此
声明。

澳研究发现肺炎衣原体可能诱发阿尔茨海默病

新华社悉尼2月18日电(记者郝亚琳)澳大利亚格里菲斯大学开展的一项研究发现，肺炎衣原体可通过鼻腔侵入大脑，从而诱发一些可能导致阿尔茨海默病的致病因素。相关论文已发表在《科学报告》杂志上。

参与研究的格里菲斯大学孟席斯健康研究所副教授珍妮·埃克伯格表示，他们此前已发现包括肺炎衣原体在内的几种微生物，可在24小时内通过鼻腔和大脑之间的末梢神经迅速进入中枢神经系统。已知肺炎衣原体会诱发呼吸道疾病，但研究者也想了解一旦它侵入大脑，是否会对中枢神经造成损害。

研究团队通过老鼠实验，发现肺炎衣原体侵入中枢神经系统后，老鼠的大脑细胞会在几天内做出反应，产生β淀粉样蛋白沉积物，这种沉积物是阿尔茨海默病的主要致病因素之一。此后几周，许多已知与阿尔茨海默病有关的基因通路也被显著激活。

这一研究还发现，当肺炎衣原体侵入嗅觉神经时，会感染神经胶质细胞，而这些细胞很可能对于肺炎衣原体在神经系统中存活和传播起到了辅助作用。

尽管这一研究是在老鼠身上进行的，但研究者认为人类和老鼠的神经很相似，都能被这种肺炎衣原体感染，因此这一研究结果可能也适用于人类。

埃克伯格表示，这一研究为治疗阿尔茨海默病提供了一个思路。目前他们正与科研机构合作，以期找到有望帮助神经胶质细胞将已进入大脑的肺炎衣原体杀死的药物。昆士兰理工大学的研究者则在研制抗肺炎衣原体疫苗，以减弱其侵入大脑的能力。

如何缓解运动引起的腰痛?

『卧床休息+适当运动』

新华社北京2月18日电(记者田晓航)享受冰雪运动的乐趣之余，若出现腰痛等运动损伤，也需有应对之策。北京协和医院康复医学科康复治疗师陈铮威介绍，运动引起的腰痛是常见的运动损伤之一，也是急性腰痛的一种，通过卧床休息结合适当运动可以有效缓解。

陈铮威介绍，急性腰痛是腰部肌肉、筋膜、韧带等组织因外力作用突受过度牵拉，导致急性损伤或腰部小关节嵌顿而引发的一组病症，表现为腰骶部疼痛伴屈伸活动受限，体位变动时疼痛症状加重。

“将卧床休息和适当运动相结合才能达到更好的疗效。”陈铮威说，数十年来，卧床休息被认为是急性腰痛患者的标准治疗方式，但近年来多项研究证实，卧床休息并不会提升患者的恢复速度和程度；同时，有研究指出，急性腰痛患者应在耐受范围内维持规律的日常活动并进行一定强度锻炼，适当运动可以帮助缓解肌肉痉挛。

发生了急性腰痛，该如何卧床休息？陈铮威说，休息的姿势包括：仰卧位，在膝关节和头下各放置一个枕头，将肩部抬高；侧卧位，位于上方的膝关节屈曲，在两侧膝关节之间放置一个枕头；俯卧位，在腹部下方放置一个垫子，将腰部适度弯曲。“姿势应按照个人的舒适度进行调整。”

居家时还可利用热敷来缓解急性疼痛，可采取俯卧位，将热敷包加热至39℃至48℃后置于疼痛部位，持续20分钟左右；工作或外出时可使用腰托来增加腰部稳定性。

除了卧床休息之外，采取运动疗法既可以预防腰痛的初次发生，也可以防止复发。扭伤3天内要“静多动少”，可做“核心收紧”运动；扭伤3天到1周及以后逐渐增加运动的比重，可做“俯卧伸展”等运动。

科普：慢性疼痛患者为何易发胖

新华社北京2月13日电(记者李雯)一些慢性疼痛患者经常要与体重斗争。美国《科学公共图书馆·综合》杂志近日刊载的一项研究发现了这个现象的一种解释，即当一个人经历疼痛时，大脑中负责快乐的区域会受到影响。这项发现可能揭示了慢性疼痛与饮食行为改变相关的生理机制，这种变化可能会导致肥胖的发展。

从食物中寻找乐趣来自大脑对食物的反应。美国罗切斯特大

学和耶鲁大学等机构的研究人员观察了大脑对糖和脂肪的反应。研究人员改变了布丁中糖和脂肪的含量，并让慢性疼痛患者进食。结果发现，一些慢性疼痛患者在摄入糖时，不会出现进食过量这种饮食行为变化，但在摄入脂肪时却会出现变化。

疼痛持续一年的慢性疼痛患者最初并不会进食过量，但随着时间的推移，冰激凌和饼干等高脂肪食物就成了问题。脑部扫描显示，在进食这些食物后，慢性腰

痛患者从消化系统传导至大脑的饱腹感信号中断。伏隔核在大脑的奖赏、快乐等活动中起到重要作用。脑部扫描还显示，慢性疼痛患者大脑中的伏隔核区域较小，这表明他们的快感也受到了影响。这可能刺激他们进食过量的高脂肪食物以获得足够快感。

研究人员指出，这项研究表明，慢性疼痛患者的肥胖可能不是由缺乏运动引起的，慢性疼痛可能改变了他们对高脂肪食物等的进食量，从而导致肥胖的发展。

6.摘口罩时触摸口罩



脱口罩时捏住口罩系带取下即可，无论内侧、外侧，都不要接触，避免污染双手。

7.接触公共部位后不清洁双手就脱戴口罩



接触被新冠病毒污染的物体表面后，如不及时清洁双手，容易通过接触造成感染。口罩是和脸部直接接触的物品，脱戴时更要保证手部清洁。

8.反复使用同一个口罩



口罩使用一段时间后会潮湿、脏污、被微生物污染。防护效果会降低，建议定期更换。

去过医院等感染风险较大的场所后，要及时更换新的口罩。日常生活中，可一天一换。