

将红色基因融入血脉 供电部门扎实推进党史学习教育

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务……”日前，市供电公司组织党员在平湖市党建主题公园宣誓墙前重温入党誓词，并开展主题赠书仪式。这是该公司开展“红色基因 百年传承”党史学习教育的一个缩影。

当天，党员们跟着讲解员的步伐，来到施奇烈士铜像前鞠躬默哀，深切缅怀和祭奠革命英烈。“作为当代青年，就应该树立远大的人生目标，肩负起历史使命，用我们的澎湃激情去点亮平电发展新征程。”活动

现场，供电公司青年员工王义夫说。通过活动，使党员们真切感受到革命先辈对党的事业忠贞不渝，抛头颅、洒热血，他们不屈不挠的革命英雄主义精神，进一步加深了大家对党史和革命史的认识。大家在回顾自己入党初心时纷纷表示，将继承先烈遗志，踏着英雄的足迹，把初心落在行动上，把使命担在肩上，凝聚起奋力打造“重要窗口”最精彩板块中平电篇章的磅礴力量。

在追寻历史足迹、凝聚奋进力量，真正让红色文化入耳、入脑、入心的同时，供电

公司把开展党史学习教育作为一项重要政治任务，创新拓展形式、内容和方法，利用微信群、微信推送等“微”阵地，发挥支部微信群作用，进行党史学习教育，并定期更新。通过搭建线上学习馆，为员工自主学习、互相讨论、广泛交流提供更加便捷的平台，实现党史专题培训全覆盖，扩大红色教育的影响力。

在深入开展党史学习教育中，供电公司为保障毛泽东同志新仓经验批示展示馆、于以定革命纪念馆等全市各红色教育基地平稳用电，红船共产党员服务队队员

主动与各单位联系，为景点和园区内的电力设备进行全面的安全检查，消除隐患故障，保障用电安全无忧。

红色精神励人心，润物无声强信心。下阶段，供电公司将继续坚持高标准、高质量开展党史学习教育，把学习党史和解决实际问题结合起来，以开展主题党日实践活动为契机，学党史、悟思想、办实事、开新局，做到“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”，以更加昂扬的精神状态和奋斗姿态，建功新时代，奋进新征程。

■通讯员 王敏贤



日前，市供电公司举行“平电青舟号”启航仪式暨2021年青年骨干培养培训班开班仪式。据悉，“平电青舟”共涵盖该公司97名35周岁以下青年员工，此次通过选拔等环节，遴选出35名优秀青年员工参加第一届青年骨干培养培训班，计划分别于4月、5月、6月开展3次短期脱产培训。通过采用咨询公司管理培训、公司内部师资培训、学员班级课堂、共享员工支撑两个“310”相结合等多种方式，培养造就青年人才。

■摄影 王义夫 陈怡 王敏贤

科技赋能让配电房更智能

日前，市供电公司工作人员柯余超、高磊来到平湖市通用电气安装有限公司配电房进行巡视。当天，柯余超站在配电房门口，通过人脸识别打开了门，进入后，他用手指轻轻一点液晶屏幕上的按钮，原本关着的灯被打开，环境一下就明亮了起来。原来，这个新落成的配电房有个“智慧大脑”，通过配电所远程监控智能辅助控制系统，可以直接控制设备，配电房内的温(湿)度等信息也一目了然。

据了解，作为我市首个应用智能运维的配电房，该智能配电房共分为高低压电气设备、远程监控后台和可视化智能模块3个部分，具备自动环境监测、设备状态监测、远程监控等多项功能，并于近日正式投入使用。

“这一整套设施能为公司提供24小时云监测、设备代运维、节能降耗、能源托管等一系列智能化管控，从而实现省心省力又省钱的服务加料、人员减负。”工作人员介绍说，该配电房配备的智能辅助控制系

统，能够控制高压设备分合闸、停送电等远程操作，并且通过电脑与公司主控室连接，在主控室就能远程控制。

同时，该配电房在进线电缆管道入口处运用上了可视化电缆仓，以承重200千克的钢化玻璃代替普通盖板，与感应灯配套使用，能让巡视人员更为直观地看到电缆仓内的情况。透过玻璃盖板，可以清晰地看到进线电缆笔直“躺”在管道内，旁边放置了灭火装置，装置布置十分规范。

作为智能运维的应用载体，该配电房运用“可视化展示+智能运维”提升电网可观可控、优质供电水平，以“小电房”汇聚“大智慧”实现更绿色高效的智能化运维。据悉，供电公司围绕“数智化”转型，通过配电智能化，有效实现了减员增效，全面提升了电力设备的巡检效率，精确掌控电能使用流向，为整体电能使用提质增效、经济节能运行奠定了良好基础。

■通讯员 王敏贤 黄炜 陈元俊



科普之窗

经常出入厨房的“煮妇(夫)”们最讨厌的一定是那一股油烟味，它会刺激我们的咽喉，也会引起眼部的不适。殊不知，厨房油烟给我们造成的危害远不止如此，这里让我们一起来看看。

危害一：污染环境，与肺癌的发生有关。研究表明，在非吸烟女性肺癌危险因素中，超过60%的女性长期接触厨房油烟，做饭时经常有眼和咽喉被烟雾刺激；有32%的女性烧菜喜欢用高温煎炸食物。

危害二：损伤呼吸系统。厨房做菜时的高温油烟长期刺激眼和咽喉，会直接损伤呼吸系统细胞组织。另一方面，各种油脂长时间、反复高温加热，也可能产生有毒物质甚至致癌物。

那么，如何应对厨房油烟危害呢？这里来给大家支几招。

第一招：热锅凉油。油温不要超过200℃，在油锅冒烟前，把菜放进去，避免油温过高对身体产生有害物质。

第二招：避免用反复烹炸的油。有的“煮妇(夫)”为了节省点油，炸鱼、炸排骨用过的油反复使用也不弃掉，殊不知这里面也含有很多致癌物质。

第三招：在烹饪方式上，尽量选用蒸、煮、炖、凉拌等减少油烟的方式，避免爆炒、烤、炸等会产生过量油烟对身体有损伤的烹调方式。

第四招：选择厚底的炒锅。厚底炒锅传热慢，可以延长油温升高的速度，可以减少很多油烟。薄底

的锅炒菜时因为油温升高过快，会产生大量的油烟。

第五招：选择安装性能较好的油烟机。要选择正规厂家生产的油烟机，判定油烟机是否有效的简易方法是：以站在离灶台1米远的距离仍闻不到炒菜烟味，为较好的油烟机。

第六招：做好厨房的通风换气。厨房要经常保持自然通风，烹饪过程中始终打开油烟机，炒完菜过10分钟后再关闭油烟机。

学会减盐，不让“重口味”影响健康

很多血压升高的朋友都会被医生告知：要清淡饮食，限制盐的摄入量。临床高血压的干预治疗证实，当食盐摄入增加时，血压就会升高。因此，健康成人一天食盐的摄入量5克就够了(包括酱油和其他食物中的食盐量)。食盐的主要成分是氯化钠，广泛存在于体内

各种组织器官内，调节体内水分，增强神经肌肉兴奋性，维持酸碱平衡和血压正常功能。

想要减少食盐摄入量，首先要自觉纠正口味过咸、过量添加食盐和酱油的不良习惯，对每天食盐摄入量采取总量控制。厨房里如果有食物秤则更好，可以将平常用的盐勺

舀一平勺盐称一下分量，这样烧菜的时候放多少盐就心中有数了。一般20毫升酱油中含有3克食盐。如果菜肴需要用酱油和酱类，应按比例减少其中的食盐用量。

另外，可以通过增加其他调味品的使用来减少盐的使用量。习惯过咸食物的人，为满足口感的需

要，可以在烹调菜肴时放少许的醋，提高菜肴的鲜香味，帮助自己适应味道较淡的食物。烹调菜肴时如果加糖会掩盖咸味，所以不能仅凭品尝来判断食盐是否过量，使用量具更准确。此外，还要注意减少酱菜、腌制品以及其他过咸食品的摄入量。

消防救援大队消防宣传进幼儿园

日前，市消防救援大队组织人员走进市实验幼儿园，开展了一次别开生面的消防安全知识宣传活动。

宣传活动中，消防宣传员针对学龄前儿童年龄小的特点，将消防安全知识以现场互动问答

的方式，形象生动地向小朋友们讲解“如果发生火灾，我们首先要怎么办”“如何正确拨打报警电话”“发生火灾如何逃生”等常识，小朋友们积极回答问题，现场气氛十分热烈。随后，消防宣

传员从常见消防器材使用、家庭消防安全注意事项等几个方面进行了讲解，让老师和孩子们们了解基本的消防常识，并大力宣传消防法律法规及用火、用电、用气等安全常识。

通过此次活动，也使幼儿园老师对消防工作有了更深刻的认识，引导小朋友从小养成关注消防、重视消防的意识，为创造良好的校园消防安全环境打好基础。

■通讯员 李唯忱

智能充电桩安装点考察工作展开

日前，市消防救援大队组织独山港镇消防工作站人员赴辖区多个小区，现场考察电动车智能充电桩安装点并开展消防宣传活动。

消防站工作人员在辖区小区实

地考察安装电动车充电桩位置，并与物业公司就安装位置、安装条件、用电条件和后续维修等方面进行了交流和协商，约定近期安装，同时向小区居民大力宣传电动车火灾防范

知识及各项消防注意事项，得到居民们的大力配合和支持。

电动车智能充电桩的安装，将有效提升居民提高消防安全意识，文明停放电动车，注意充电安全。同

时，此项工程也可有效消除一批电动车消防安全隐患，防止电动车在充电环节发生火灾，推进消防管理技防建设，为辖区消防安全形势稳定奠定良好基础。

■通讯员 李唯忱

当湖进行沿街商铺消防安全专项整治

近日，市消防救援大队组织当湖街道消防工作站人员，集中开展辖区沿街商铺消防安全专项整治行动。

行动期间，消防工作站人员重

点对辖区沿街商铺内违规搭建夹层、私拉电线等情况进行仔细排查，针对检查中发现的违法违规行为，立即下发责令改正通知书，责令其限期整改，并对相关场所负责人进

行安全宣传教育。截至目前，已检查“三合一”商铺18家，开具整改通知单14张，当场整改完毕4家。

下一步，消防救援大队将继续发动各镇街道，以“零容忍”的态度

强化督查整治，确保“底数清、数据实、隐患明”，并不定期对商铺“三合一”现象开展“回头看”，确保安全事故“零发生”。

■通讯员 李唯忱

新埭开展企业消防安全检查

日前，新埭镇消防工作站联合经发办、应急办、分类办等部门，对新化区开展消防安全检查。

检查组深入浙江御匠箱包有限公司、平湖市天伟箱包配件有限公司及嘉兴市怡丰锁业有限公司，通过现场检查、查阅台账等形式进行。主要检查各企业安全出口、疏散通道是否畅通，消防车通道是否被占用，消防设施器材是否完整好用，

电气线路是否敷设串管，车场内是否违规停放电动车，以及电动车是否存在充电隐患等情况。此次检查共排查隐患13条，对于检查中发现的非法、违法、违规违章行为，各部门按照各自职责，下发整改通知书，并严格按照“谁检查，谁复查销号”的要求，跟踪落实整改过程，确保企业隐患“动态归零”。

■通讯员 李唯忱

平湖消防制订高层建筑“智慧消防”项目建设方案

市消防救援大队针对高层建筑“智慧消防”建设项目，于近日专门制订建设方案，并送大数据中心和财政部门审核。该方案主要内容包括：通过在高层建筑的消防水池、屋顶消防水箱安装液位传感装置，以及室外消防管网、室内消防管网安装压力传感装置，并通过无线网络传输，将数据传输至“智慧消防”平台，实现远程、实时监测消防水池、屋顶消防水箱的

液位和室内外消防管网的水压情况。项目整体设计满足全市113个高层建筑项目，覆盖高层建筑1800余幢，实现全市所有高层建筑消防水系统的智能化管理，减轻高层建筑消防监管压力。

消防救援大队将针对大数据中心和财政部门提出的意见，对方案进行修改，方案通过后开始进入招投标程序。

■通讯员 李唯忱

健康平湖 公益广告

健康平湖
美丽幸福

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣