

市领导赴童车行业协会进行走访调研

日前,市委常委、统战部何健一行赴市童车行业协会开展走访调研。市委统战部副部长、市工商联党组书记李寿林等陪同。

何健一行先后走访了平湖市大可童车股份有限公司、浙江佳佳童车有限公司,实地参观了企业的生产流水线,了解企业生产经营、项目

建设等情况。市童车行业协会秘书长沈慧从童车产业发展概况、童车产业发展优势、童车产业发展环境、产业提升扶持政策、企业面临的困难等方面进行了汇报。与会企业负责人积极发言,结合实际从安全生产、仓储、供地建设等方面表达诉求,并提出了面临的问题。

李寿林当场解答了企业家的一些疑惑,并表示,将继续深入开展“三服务”,协同相关部门共同推进解决企业遇到的问题。

何健充分肯定了市童车行业协会近年来的工作,并从加强交流、增进合作、强化服务三个方面对协会提出了要求,希望协会进一步加强

与企业沟通合作,主动为企业排忧解难,积极对接惠企政策,真诚做好服务企业工作,进一步助力企业发展。针对企业提出的诉求和问题,他表示,政府部门会加快研究协调处理,全力支持和帮助企业发展,希望企业守住安全生产底线,进一步落实主体责任。

守根脉 保平安 办实事 市工商联深入开展网格大走访

市工商联结合实际,持续推进“守根脉、保平安、办实事”网格大走访,主动深入企业问需求、听意见,助力企业更好发展。

日前,市委统战部副部长、市工商联党组书记李寿林赴楼宇商会开展网格走访。在楼宇商会副会长兼秘书长陈平的陪同下,李寿林首先走访了总商会大厦消防控制室。物业负责人对整个消防治理情况作了介绍。李寿林表示,消防控制室是消防设施管理系统的“心脏”,平时在管控和治理方面一定要高度重视,防

范事故隐患。随后,李寿林走访了德康口腔医院及平湖市政企服务直通车、人力资源服务产业园、可为创客空间、良仓加速器4大产业园区,详细了解了园区运营情况、企业经营状况、项目进展情况等等。同时,针对企业提出的困难和需求进行了沟通与交流,对于未能马上解决的问题作了认真记录。并表示,会及时反馈给相关部门,力求把服务工作抓紧、抓实、抓细,切实为企业排忧解难。

市工商联副主席李小娟日前走访了平湖市物业服务行业协会秘书长、市新生代企业家联谊会执委、浙江中能物业服务股份有限公司董事长沈燕。

沈燕就物业服务行业协会在运行过程中的一些问题进行了反馈,并结合自己的感受、感想,对新生代企业家培养过程中的优缺点进行了客观分析与反映。同时,根据自己的创业经历,对新生代企业家培育工作提出了建议。李小娟与沈燕就如何做好行业协会工作

以及如何做好新生代企业家培养等工作进行了探讨,并希望物业服务行业协会在今后的工作中要发挥新生代企业家观念新、思维活的优势,积极思考,多向工商联提出真知灼见,共同推进商协会工作向更高水平迈进。

下一步,市工商联将继续以“守根脉、保平安、办实事”网格大走访为契机,深入基层,推进问需服务,搜集意见建议,以为民营企业打造更优营商环境为落脚点,听民声、访民意、解民忧。

市工商联领导走访 总商会副会长与执委单位

日前,市委统战部副部长、市工商联党组书记李寿林一行赴市总商会副会长、执委单位进行走访,就市总商会换届工作征求意见建议。

李寿林一行先后来到浙江汇利服饰股份有限公司、嘉兴市联宜软木股份有限公司、多凌控股集团有限公司,与副会长张丽萍、执委王华良、副会长张

余林开展座谈交流。三位企业家回顾了各自企业的发展历程,介绍了企业发展现状,并对总商会换届工作提出了意见建议。

李寿林对企业家一直以来对工商联工作的关心与支持表示感谢,并希望他们今后继续支持工商联工作,为我市民营经济高质量发展贡献自己的力量。

重温建党历史 感悟“红船精神”

日前,市工商联党总支书记褚卫国带领退休党员、市温州商会党员、工商联机关干部赴嘉兴南湖开展党史学习教育。

在南湖湖心岛,全体人员瞻仰革命红船,重温建党历史,感悟“红船精神”,汲取奋斗力量,树立“一心一意跟党走”的理想信念,进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力。活动结束后,大家纷纷表示,要弘

扬“红船精神”,脚踏实地做好本职工作,在工作中抓实每个环节、每个步骤,传承红色基因,赓续红色根脉,以优异成绩向中国共产党成立100周年献礼。



财政发力加速助推平湖文化建设

近年来,平湖财政持续发力,积极助推全市文化设施建设、文化惠民政策落实、文化产业发展。近期,“2021中国文化建设百佳县市”榜单发布,平湖位列全国第40名。

厚植文化底蕴,擦亮文化名片。我市深入挖掘“叔同故里”“全国围棋之乡”等文化资源,加快文化设施建设,累计投入资金5.7亿元推进博物馆新馆、吴一峰艺术馆、当湖十局围棋会馆等大型文化设施建设。完善图书馆、文化馆总分馆服

务体系,打造“书房、书屋、书吧”、文化馆企业分馆、文化名师工作室等品牌项目,市财政每年安排运营补助经费200万元左右。加强文化保护传承和城市文化氛围营造,强化文旅产业整体融合,着力打造文化平湖等城市品牌。

加大惠民力度,做优文化服务。每年安排群众文化和文化政策支出1000万元左右,推进文化服务惠民。打造“三团三社一会三员”基层文化队伍,持续开展“欢乐

平湖·城乡互动”品牌主题活动,举办金平湖惠民剧场、金平湖文旅集市等特色活动,丰富群众文化生活。推进公共文化服务品牌创新,以提升公共文化服务数字化水平为目标,上线平湖文旅云平台;以助力长三角一体化文化融合发展为契机,打造金山、平湖“金平果”文化品牌。

提高产业化水平,激活文化经济。坚持项目化、集聚化、原创性导向,支持文化产业项目建设和文

化企业发展壮大,鼓励文化产业集聚发展和原创内容生产。每年安排文化产业发展专项资金500万元左右,重点支持创意设计业等五大重点行业与数字内容和新媒体服务业、会展节庆服务业两大新兴行业,以及推动全市文化产业发展的公益性项目。“十三五”期间,全市文化产业增加值年均增长10%以上,规上文化企业数年均增长12%左右。

■通讯员 马思源 金秀红

财政部门注重新时代青年干部队伍培养

近年来,市财政局结合“铁军团队”十个新建设,实施“新苗计划”人才培养方案,全面助力青年干部成长成才,着力建设一支政治坚定、作风过硬、业务精湛、工作出色的青年干部队伍。

倾心呵护“育苗”,传好财政事业接力棒。落实青年干部成长导师制,安排经验丰富的业务骨干与青年干部结对,重点围绕疑难困惑化解、专业知识解答、业务技能传授

等,在思想、学习、工作上给予青年干部帮助、提升和指导,全局共结成师徒9对。加强局团支部与退休支部结对联系,开展“银青传承”系列活动,接好财政事业新老传承的接力棒。

强化学习“赋新动能”,争当学以致用排头兵。搭建青年干部学习平台,打造“真·财·实学”“生才有道”学习品牌,形成以“金平湖财政学堂”为统领,以青年理论学习小组和

青年干部成长沙龙为主阵地的青年大学习格局。结合财政工作实际,开展大讲坛、读书会、理论学习等,打破业务壁垒,加强干部交流,提升综合素质。以推动党史学习教育走实走深为契机,开展参观红色书画展、党史知识竞赛等青年学党史系列活动,进一步锤炼青年干部党性修养。

压担锻炼“展新姿”,培养知行合一好青年。注重在实践中锻炼干

部,培养青年干部担当作为、自立自信的良好品格。局党委落实局团支部牵头开展“春泥计划”助学行动,长期与丽水云和等地困难学生保持结对帮扶关系。加大内部轮岗力度,选派青年干部到练兵岗位锻炼,支持优秀青年担任乡村振兴特派员。组织干部“走出去”,开展青年联学,引导青年干部在基层实践中积累经验。

■通讯员 杨洋

我市多举措 筑牢基层财政资金安全堡垒

我市财政部门多措并举,切实筑牢基层财政资金安全堡垒,取得明显成效。

以制为基,系统性完善财管理度体系。及时出台全市全面强化和规范乡镇财政管理实施方案,以清单为抓手,制定对内对外两账清单共59项,对内明确工作任务和进度安排,倒逼实施方案落地见效;对外明晰部门工作职责,促进乡财管理工作提质增效。修订完善资金管理、监管各项制度6个、流程3个,强化流程规范性、可操作性及岗位职责制衡性,建立常态化检查制度2个,制定资金监管、资金安全检查清单2个和11项工作要点,并将检查情况纳入目标责任制考核。

以智为擎,全方位推进资金安全智慧监管。全面推行基层管理数字化改革,确保资金运行安全高效、公开透明。纵深推进国库集中支付、乡镇公共服务、农村三资监管等平台,创新开发“浙农补”系统

与公共服务平台对接,实现涉农补贴从申领到资金到位“一键达”;乡镇内控信息化建设全覆盖,建立大监管平台,实现财政资金“一表清”;“股份+积分”善治宝应用场景开发列入全国乡村振兴典型案例,实现村域治理“户户明”。

以人为本,多渠道打造基层财政干部队伍。深入开展乡镇财政干部培训需求调查,结合各级检查中发现的工作短板,通过“基础授课+交叉观摩”的形式,进一步提升基层财政干部履行综合财政管理能力和筑牢拒腐防变的思想道德底线。

■通讯员 吴俊英



科普之窗

“久坐族”如何缓解肩颈痛?

随着社会的发展,肩颈痛似乎不再是老年人的专利,越来越多的年轻人成为骨科科室的常客。

很多人一提起肩颈痛,就蹦出了“肩周炎”“颈椎病”两个字眼。其实,这类疼痛可以分为颈性的疼痛、肩关节本身的疼痛,更多时候则是肩颈并发的疼痛。肩颈疼痛之所以常常同时出现,主要有以下原因:第一,头颈部中有很多肌肉和肩部相连,长时间保持一个姿势不变,会导

致相关肌肉得不到充分的休息而疲劳酸痛。第二,很多人的坐姿有一定的问题,现代社会平板电脑和手机成为很重要的工具,但是因为屏幕位置较低,很多人养成了低头姿势,这样容易使头部重心前移,肩颈部肌肉需要更大的拉力维持脊柱的平衡。第三,颈肩部有丰富的神经分布,疲劳僵硬的肌肉和失衡的脊柱会对神经造成卡压,加重酸痛感。

久坐人群如何缓解肩部酸痛感呢?不妨来试试以下方法:

- 1.避免长时间地保持一个姿势。使用平板电脑或手机时,可以用支架抬高屏幕,使得屏幕和坐直之后的视线基本平齐。这个时候颈肩部的肌肉处于放松的状态,不容易疲劳。把长时间的工作分成几个阶段来完成,一个小时左右起身休息,活动一下颈肩部。
- 2.适当拉伸。肌肉长时间保持

紧张状态容易酸痛僵硬,可以做一些颈部拉伸的动作,放松紧张的肌肉,增加颈肩部的活动度和柔韧性。

3.有意识地进行肌肉力量训练。很多人因为职业的原因不得不长时间低头,久而久之形成探头驼背的姿势,此时可以做一些对抗性的动作来改善。如昂首挺胸,将两手交叉放在脑后,手臂向前拉,头往后仰。这样可以训练到颈肩部的肌肉,使颈椎保持一个健康的状态。

锻炼后第二天肌肉酸痛是咋回事?

锻炼后第二天肌肉酸痛,大多数人认为这是乳酸在作祟,继续坚持六七天就会好。但不得不说,乳酸是个“背锅侠”,人家在你运动后的1-2个小时就跟你“拜拜”了,怎么可能陪你到第二天呢?

那到底是什么原因呢?有两个始作俑者,具体是哪个,就要看运动后肌肉酸痛的程度和持续时间了。

始作俑者之一是延迟性肌肉酸痛,从名字中就知道它是姗姗来迟

的,但来得晚并不代表它作用弱,恰恰相反,它的作用是强烈且持久的。一般在运动后的12-24小时出现,24-72小时的时候作用达到顶峰,疼得“欲罢不能”,直到运动后的5-7天才会将自身储备的能量耗尽,逐渐退出你的生活。所以,出现延迟性肌肉酸痛时,一定要注意休息,减少运动量,千万不要太过逞强地继续高强度运动。

运动后肌肉酸痛另一个可能的

始作俑者是肌肉韧带拉伤,一旦出现就必须抓紧时间去医院看医生。

那么,如何预防运动后肌肉酸痛或韧带拉伤呢?一是一定要足够了解自己的身体状况和运动水平,量力而行、循序渐进;二是运动前一定要做好热身,将身体更好地激活,才能更快地进入运动状态;三是运动前注意监测气温,气温过高容易疲劳和中暑,气温过低会使肌肉僵硬,动作协调性差,容易出现肌肉韧带拉伤。四是要盲目

自信,高难度的运动要在专业人士指导下进行;五是运动后进行必要的舒缓拉伸,可以缓解肌肉的僵硬和酸痛。

运动后出现肌肉酸痛,应该如何处理?一是通过按摩来放松肌肉,帮助肌肉快速缓解僵硬感,可以加速延迟性肌肉酸痛消失。二是瑜伽可以有效缓解酸痛感。但肢体僵硬、柔韧性不太好的人,尽量远离瑜伽。三是运动后如果肌肉酸痛一直存在,需要及时去医院就诊。

剧烈运动后呼吸困难? 警惕自发性气胸

气胸是一种日常生活中常见的症状,气胸的本质是肺泡的破裂,对于瘦高的青少年、有吸烟史或者高强度体力工作者来说,尤其要警惕气胸的出现。自发性气胸是指因肺部疾病使肺组织和脏层胸膜破裂,或靠近肺表面的肺大疱、细微气肿自行破裂,使肺和支气管内空气逸入胸腔。简单来说,流程就是:肺泡破裂,胸腔进气,压迫肺脏,呼吸困难。

使得肺泡破裂不外乎两个原因:一是肺泡由于各种原因变得脆弱;二是出现了力的作用,让它破裂。还原到生活场景,主要有以下几个方面:一是青春期发育过快,长高的同时,肺的发育没有跟上,导致肺泡受到的张力过大;二是天生肺泡脆弱,如果父母有自发性气胸史就要格外注意;三是吸烟,吸烟会让肺泡处于危险之中;四是剧烈的运动,如篮球、足球、网球等,都会让肺泡受压过大或牵拉肺脏,致使破裂;五是伴有肺部疾病,如慢阻肺患者。

气胸虽然不难治,但有超过一半的自发性气胸患者会复发。气胸是肺泡的破裂,那么在预防措施方面,也要围绕肺泡的保护,在“衣食住行”四个方面多加

- 注意:
- 1.衣:穿衣保暖。从根本上说还是要预防肺部的感染。秋冬季节是呼吸道疾病的高发时期,此时应做好处于密集人群中防护,口罩是必需品。
 - 2.食:虽然没有预防气胸的食物,但为了避免肺泡的破裂,我们可以选择易消化的食物。另一方面,选择蛋白质含量高的肉类、坚果等食物,也可以增加自身的免疫力。
 - 3.住:吸烟的危害人尽皆知,即使自身不吸烟,也要警惕二手烟的危害。
 - 4.行:前往高原地区时,由于气压差的变化,肺泡也会变得脆弱。
- (以上摘自《人民网·科普中国》)



健康平湖 公益广告

做健康市民 创健康家庭 建健康城市

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣