

# 市工商联(总商会)九届七次会长会议召开

市工商联(总商会)九届七次会长会议暨七次常委会(扩大)会议于日前召开。市工商联第九届执行委员会主席、副主席、常委参加会议,各镇街道、开发区商会、异地商会、楼宇商会秘书长及全市各经济类行业协会秘书长(党建指导员)列席会议。市委常委、统战部长何健出席会议并讲话。会议由市委统战部副部长、市工商联党组书记李寿林主持。

市工商联主席、总商会长朱在龙在会上作了题为《民心向党,奋进新征程》的工作报告,总结了今年上半年工作,并对下半年工作进行了部署。

会议还组织学习了最新的相关涉企政策,表决通过了有关人事任免事项和

召开第十届会员代表大会等事项。

何健在讲话时充分肯定了我市工商联工作以及广大民营经济人士为经济社会发展作出的贡献,并向广大民营企业企业家提出了“坚守实业之魂、做强实体经济,激活创新之源、勇立发展前沿,筑牢主业之根、争当行业标杆,担起社会之责、服务地方发展”的要求。他强调,市工商联要联合各部门,协同推进助力民营经济高质量发展。一是真心搞好服务,助力企业发展壮大;二是当好真心朋友,营造亲清政商关系;三是强化服务,主动作为,领好航、架好桥、建好家。要政企同心、共同努力,为建设“重要窗口”最精彩板块新崛起之城添砖加瓦。

市工商联要联合各部门,协同推进助力民营经济高质量发展。一是真心搞好服务,助力企业发展壮大;二是当好真心朋友,营造亲清政商关系;三是强化服务,主动作为,领好航、架好桥、建好家。要政企同心、共同努力,为建设“重要窗口”最精彩板块新崛起之城添砖加瓦。

# 企业数字化转型服务团队成立座谈会举行

近日,市工商联举行企业数字化转型服务团队成立座谈会。京东嘉兴基地、浙江世奇网络科技有限公司、平湖市数字经济产业园、嘉兴三立企业管理顾问有限公司、浙江汉脑数码科技有限公司、市电子商务行业协会相关负责人等参加会议。市工商联副主席褚卫国主持会议。

企业数字化转型服务是我市工商联工作的一项重要内容。在以往的走访座谈中,不少企业都反映在数字化转型过程中遇到障碍。市工商联成立企业数字化转型服务团队,就是为了更好地整合资源,通过组织化运作,帮助企业进行转型提升。

会上,与会企业负责人都对各自企业的业务开展情况进行了简要介绍,对今后服务团队的运行方式提出了建议,并围绕电商人才引进、企业品牌建设、电商氛围营造等展开了讨论。

下一步,市工商联将继续充分发挥商协会组织网络优势,架起服务团队与企业数字化转型的桥梁,以专业、多方位的数字化服务,为我市企业在生产、管理及产品营销等方面数字化运用提供有力保障,助力我市数字经济发展。



# 市工商联联合税务部门与金融机构开展惠企政策宣讲助力实体经济发展

为深化党史学习教育,扎实推进“我为群众办实事”实践活动,日前市工商联联合市税务局、人行平湖市支行、平湖农商银行,开展惠企政策宣讲服务活动。市工商联第九届执行委员会主席、副主席、常委及全市基层商会、异地商会、楼宇商会和行业协会秘书长(党建指导员)等参加宣讲会。市工商联领导李寿林、杨永明、褚卫国、李小娟出席宣讲活动。

活动的第二环节,进行了“贷款码”及相关平台介绍。人行平湖市支行信贷调研科相关负责人向与会人员作了融资服务好帮手——“贷款码”和嘉兴市金融信用信息共享平台的讲解。“贷款码”以

二维码为标识,专门为小微企业和个体工商户提供融资需求发布和对接服务,操作简便效率高。

活动的第三环节,进行了惠企信贷产品介绍。平湖农商银行公司金融部相关负责人介绍了“经营贷”“租赁贷”“续贷通”等流动资金贷款和“厂房购置贷”“设备购置贷”等固定资产贷款。重点介绍了为解决科技型中小企业融资难、担保难问题而推出的“科易贷”以及与税务局“税银互动”项目,向符合条件的企业发放的生产

经营性流动资金贷款“小微税e贷”。

此次与两个部门联合举行政策宣讲服务,是省税务局与省工商联联合推出的“助力小微企业发展,春雨润苗”专项行动以及省人民银行与省工商联联合开展的“百地千名行长走进民企送服务”系列活动的延伸版。接下来,市工商联将继续联合市税务局和人行平湖市支行,按照这两项活动的要求认真开展送政策、送服务系列活动,进一步增强企业的获得感,为企业提供更贴心更便捷的服务。

# 科普之窗

## 讲究方法,别让健身成伤身

无论是在健身房、户外还是居家健身,让心跳泵感十足的运动都是健身,让四肢舒展拉伸的也是健身,所有运动都需要在一定合理的范围内。什么样的运动才是适合每个人的,在健身的起步阶段该如何入场,如何避免受伤呢?

**运动方式宜生活化、多样化。**不要指望一两次的健身就能收到预期的效果,需长期坚持。运动方式多种多样,不同的运动方式都可以

达到强健体魄、健身养生的效果。但任何运动健身方式都不是一蹴而就的,需要长期坚持、循序渐进,才会取得满意的健身养生效果。

对于运动方式的选择,建议以能够融入自己生活常态的方式比较好。将运动融入到生活方式中,有助于长期坚持,日积月累,慢慢凸显健身养生的效果。运动方式应尽量多样化,多样化的运动方

式,可以较为全面地锻炼身体的各个部位。

**运动强度宜适度化、多次化。**运动强度不是越大越好,要因人而异。运动强度一般通过心率、最大耗氧量的百分比等来判断。一般来说,女性运动量比男性要小一点;青少年以增强体质为目的,运动强度建议大一些;中老年人以养生保健为主,建议运动量稍微小一点。

**运动部位宜全身化。**不要只专

注于一两个部位,全身的关节和肌肉都锻炼,方能避免运动损伤。建议做好运动前的准备活动和运动后的拉伸运动,使全身的关节和肌肉都得到充分的舒展和锻炼,同时也可以减少运动对肌肉和关节的损伤。运动健身养生建议尽量选取可以涉及更多关节和肌肉的方式。让全身尽量多的关节和肌肉都运动起来,才能促使全身的气血流通,达到舒经活络、调和阴阳的效果。

## 哪些主食既有营养又适合减肥?

一日三餐要保证充足的主食摄入,减肥期间不仅要吃主食,更要吃对主食,才能让我们的减脂效果更好。那么,有哪些适合减肥,营养还特别丰富的主食呢?

**玉米。**相比于小麦、大豆,玉米的脂肪、蛋白质含量较低,碳水化合物含量较高,在所有主食中,玉米的营养价值和保健作用也最高。玉米中含有的核黄素等高营养物质,对人体是十分有益的,比较受健身和减肥人士青睐。

**番薯。**番薯其脂肪含量奇少(0.2%),是其他食物无法比拟的,而不饱和脂肪酸的含量却十分丰富。将其作为主食,坚持每日食用一餐,其丰富的纤维素,使人饱腹感很强。同时,它既能阻止脂肪和胆固醇在肠内的吸收,又能分解体内的胆固醇,促进脂质的新陈代谢,从而达到减肥的目的。

**山药。**大部分人把山药当辅食蔬菜类吃。其实,山药的热量要比米饭低得多,每100克大约是米饭的一半左右,而饱腹感也比较高,所以在控制热量摄入方面算是不错的主食替代品。

**莲藕。**莲藕也含淀粉和碳水化合物,含有大量的粗纤维,饱腹感也非常不

错。但要注意的是藕含有多酚氧化酶,切开一旦接触到空气,特别容易因发生酶促褐变反应而发黑,因此削皮切好后,要马上烹煮或者浸泡在凉水中。

**土豆。**土豆富含碳水化合物、植物蛋白、维生素C、类胡萝卜素和膳食纤维,饱腹感强、热量低。有营养学家研究指出,每餐只吃马铃薯和全脂牛奶,就可获得人体所需要全部营养元素,因此土豆确实是很不错的主食选择。

**糙米。**与大米相比,糙米不仅含有更多的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分,更重要的是膳食纤维含量更高,所以饱腹感相对更强。

(摘自“中国科普网”)



平湖市科学技术协会 联办 嘉兴日报社平湖分社

# 党史学习教育专题组织生活会举行

为深入推进党史学习教育,切实提高党史学习教育的针对性和实用性,日前市消防救援大队党委举行党史学习教育专题组织生活会。

会上,各党支部书记分别带领支

部党员集中学习了习近平总书记“七一”重要讲话精神和《论中国共产党历史》部分内容。随后,全体党员指战员结合个人党史学习教育情况畅谈心得、查摆不足,认真开展批评与自我批评,

开门见山谈问题,直截了当提意见。

大队党委书记对各党支部专题组织生活会开展情况进行了总结点评,并就持续抓好党史学习教育、推动工作稳步开展,要求全体党员干部制订

好整改措施,排出日程、立查立改,在下一步的工作中提升标准、加强团结,实现工作“一盘棋”、上下一条心,努力营造团结和谐、积极向上的工作环境。

■通讯员 李唯忱

# 平湖消防拍摄民生实事项目开展情况专题节目

日前,市消防救援大队联合市传媒中心,深入浙江莎普爱思药业股份有限公司、龙盛蓝郡小区,就前期开展的民生实事项目完成情况拍摄专题节目。

在浙江莎普爱思药业股份有限公司,大队防火干部通过镜头向市民

讲述了企业和高层小区依托“智慧消防管理平台”、接入远程监控系统后,给消防安全管理带来的好处。在龙盛蓝郡高层小区,物业人员带领大家实地查看了小区内安装的消防管网水压监测系统和消防水池、消防水箱的液位监测系统,以及新增的电动自

行车集中充电装置。

目前,54家符合要求的重点单位已全部安装“远程监控”设备;113个高层建筑项目符合安装消防管网水压监测系统和消防水池、消防水箱的液位监测系统要求,已安装40个。在全市范围新增200个电动自行车

集中充电装置的要求,已完成102个。

下一步,大队将继续围绕“消防安全提升项目”任务,进一步加强与财政、政务数据办、建设等部门以及各镇街道的衔接,认真抓好项目的推进落实。

■通讯员 李唯忱

# 电动车违规停放和充电集中清理行动展开

近日,市消防救援大队联合物业部门,对辖区内的住宅小区开展电动自行车违规停放、充电集中清理行动。

此次清理行动深入辖区北国之春、翡翠花苑等住宅小区,重点检查了建筑的楼梯间、楼道、安全出口是否有停放电动自行车和为电动自行车充电等违法违规行

为。针对楼道内违规停放电动自行车的违法行为,大队防火监督检查人员立即进行了清理,并对违法住户进行警示教育。同时,向物业工作人员宣传了如何规范电动自行车管理,要求要督促居民不乱停、乱放电动自行车,不私接、乱接电线充电等,避免火灾事故发生。

■通讯员 李唯忱

# 消防部门进行高层建筑消防安全检查和宣传

近日,市消防救援大队组织开展了高层建筑消防安全检查和宣传

活动中,大队消防监督检查人员先后深入金色港湾、东方绿洲等多个高层住宅小区,重点对小区是否存在堵塞消防车通道、是否擅自占用经营及违章搭建、私家车辆是否违规停放、标识是否符合规范,以及是否违法设置停车泊位等现象进行全面细

致的检查,及时发现并制止乱停乱放行为,督促立即落实整改。

与此同时,检查人员还就建筑内部疏散通道、安全出口、消防车通道保持畅通,禁止在建筑公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动自行车,以及为电动自行车充电等规定进行了强调与宣传,有效提升了群众的消防安全意识。

■通讯员 李唯忱

健康平湖 公益/广告



全民齐参与 健康永相随