

天然气公司获评疫情防控成绩突出集体

近日,市建设局通报表彰了建设系统新冠肺炎疫情防控工作成绩突出集体,市天然气公司获此荣誉。

今年3月我市发生疫情后,天然气公司全体员工以强烈的使命担当、责任担当,全力以赴参加到疫情防控战役中。其间,公

司优先保证生产岗位不空缺、服务工作不间断,“逆行”而上的浙能燃气“大白”坚守岗位、稳定生产,共同筑牢疫情防控和城市能源安全供应坚实屏障,为同心战“疫”贡献了力量。

这一荣誉的获得,既是对天然气公司

疫情防控工作的肯定,更是继续做好常态化防控工作的动力。下一步,该公司将继续扎实做好“战疫情、防风险、保安全、护稳定”各项工作,为百姓提供安全的用气保障。

■通讯员 钟炎鑫

天然气公司面对面回复人大代表议案

天然气民生服务一直以来都是受群众关注的热点问题。今年市人大代表提出了“关于改善平湖天然气办事模式和提高服务时效”的议案,市天然气公司在接到议案后非常重视。

近日,天然气公司和市政处的相关人员一起,与提出议案的人大代表进行面对面交流回复。座谈会上,天然气公司向人大代表就目

前我市管道天然气建设规模、用户体量以及服务模式等基本情况作了简明扼要的介绍,并对人大代表提出的问题作了耐心细致的解答。人大代表也通过互动提问的方式,进一步了解了天然气服务等情况。我市实施天然气“三进”行动后用户快速增长,为避免服务不及时的问题,近年来公司客服中心迁址,使用户办事咨询更方便;进行“掌上营业

厅”建设,使用户报装业务更便捷;人员设备增加,让用户使用燃气更高效。

人大代表对天然气公司零距离回复议案的工作方式表示满意,对回复的内容也表示认可。天然气公司通过面对面的座谈交流、听取人大代表意见和建议,实打实解决用户民生问题,收到了良好的社会效果。

■通讯员 冯伟

中医院迁建项目燃气管道工程加快推进

在疫情防控形势持续稳定向好、复工复产有序进行的大环境下,市天然气公司的工程建设也在加快推进。5月17日,市中医院迁建项目燃气管道工程顺利进场施工。

市中医院迁建项目燃气管道工程设计

流量为1500立方米,锅炉房内用气设备包括2台蒸汽发生器和4台热水锅炉,厨房内

配置多台大锅灶和炒灶。目前,该燃气管道工程埋地管部分施工正在稳步推进,并按照施工要求落实质量、安全等控制措施,

根据主体结构进度安排管道施工。

接下来,天然气公司将继续结合“强对标,提素质,转作风”主题教育实践活动,合理安排施工,保证大用户顺利通气投产。

■通讯员 杨帆

“世界计量日”宣传活动形式多样



“今天收获不小,智能化的燃气表实现了厨房安全的多方位守护!”在市职业中专“世界计量日”主题活动现场,一名学生在聆听市天然气公司客户服务人员关于燃气表及智慧厨房的讲解后,高兴地说。

第23个“世界计量日”前夕,市市场监管局联合天然气公司举办了“5·20 世界计量日”宣传活动,旨在提高群众对计量工作的理解、关注和认知度,增强群众的

计量意识。

活动现场,天然气公司客户服务人员通过实物展示、发放宣传资料、现场解答等方式,向学生们介绍了智能化燃气表的检定流程、安全性能以及日常使用中的注意事项等内容,为大家提供公平、安全、放心的用气体验,营造“人人重视计量、人人关心安全”的浓厚氛围。本次活动共接受用户咨询答疑80余件,发放宣传资料200余份。

通过此次零距离宣传,一方面加深了群众对计量工作的感性认识,扩大了计量工作的社会影响力;另一方面,进一步提升了市民的安全用气意识。下一步,天然气公司将继续推进计量器具“互联网+计量”的智慧厨房管理新模式,深化计量数字化转型,为市民提供更稳定、安全、高效的用气服务。

■文/钟炎鑫 摄/马晓燕



科普之窗

经常熬夜加班,如何“补”回元气?

如果是因为工作需要,经常上夜班或倒班,加班的人,生物节律(也称生物钟)被打乱。那么,经常熬夜加班,如何“补”回元气呢?

B族维生素和蛋白质,增强免疫力。富含B族维生素和蛋白质的食物,常见的有瘦肉、牛奶、鱼、豆制品、绿色蔬菜等。我们在选择晚餐时,不妨优先考虑这些食物,熬夜时发挥滋阴润燥作用,降低健康的磨损。鱼、虾、牛奶、豆

制品等属于优质蛋白,含有人体必需的氨基酸,可提高工作效率。另外,夜深人静在灯光下苦战一夜,眼睛很容易疲劳,视力下降,晚餐时推荐选用一些富含维生素A的食物,如南瓜、胡萝卜、韭菜、动物肝脏等,可以保护视力。

全麦面包和粥,清淡有营养。熬夜时饮食建议清淡、少糖,避免高热量食品,以此减少肠胃负担。比如全麦面包,含有丰富的膳食纤维,能机械刺激肠道蠕动促进排便,又能控制血糖的升高。当然,有条件的活这几款粥也是不错的选择,比如:燕麦芝麻桃仁粥、芝麻有补血明目、益肝养发等功用,核桃有健胃、润肺、安神作用。小米红枣枸杞粥、枸杞养肝明目,加上红枣补血健脾,适合眩晕耳鸣、需美容养颜者。

苹果香蕉等水果,助力又调理。苹果能增加大脑中神经递质含量,提

高记忆力。苹果中的苹果酸又能分解体内的脂肪、维持体态,这样的话,熬夜的人就不太会内分泌失调而致肥胖。苹果酸还能增加血色素,我们常说的气色也就变好了。另外,苹果中的果胶又是水溶性膳食纤维,促进排泄。香蕉属于高钾食物,大量的钾离子能维持正常血压和心跳,保护心脏,而镁离子能够起到舒缓作用,有效缓解熬夜所引起的疲劳症状。

苹果香蕉等水果,助力又调理。苹果能增加大脑中神经递质含量,提

高记忆力。苹果中的苹果酸又能分解体内的脂肪、维持体态,这样的话,熬夜的人就不太会内分泌失调而致肥胖。苹果酸还能增加血色素,我们常说的气色也就变好了。另外,苹果中的果胶又是水溶性膳食纤维,促进排泄。香蕉属于高钾食物,大量的钾离子能维持正常血压和心跳,保护心脏,而镁离子能够起到舒缓作用,有效缓解熬夜所引起的疲劳症状。

急性酒精中毒怎么办?首先,照顾好中毒者,防止其因醉酒而神志不清、运动失调、情绪不稳而误入危险的地方。其次,帮助中毒者保持侧卧位。因为醉酒后容易呕吐,这时如果仰卧,呕吐物很可能会返流入气管,发生误吸。最后,及时拨打“120”。由于急性酒精中毒情况危急,所以一旦发生,身边的人要在第一时间将其送医诊治,以免危及生命安全或留下各种后遗症。

急性酒精中毒怎么办?首先,照顾好中毒者,防止其因醉酒而神志不清、运动失调、情绪不稳而误入危险的地方。其次,帮助中毒者保持侧卧位。因为醉酒后容易呕吐,这时如果仰卧,呕吐物很可能会返流入气管,发生误吸。最后,及时拨打“120”。由于急性酒精中毒情况危急,所以一旦发生,身边的人要在第一时间将其送医诊治,以免危及生命安全或留下各种后遗症。

禁盐限糖,婴幼儿也要防肥胖

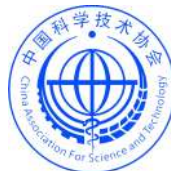
近年来,关于肥胖的热搜话题也很多,其中值得关注的是儿童肥胖问题。预防肥胖,也需从婴幼儿禁盐限糖开始。

婴幼儿期是养成饮食习惯的关键期。良好的饮食习惯、口味偏向,要从婴幼儿出生后就开始科学培养,从婴幼儿开始的禁盐限糖饮食是促进婴幼儿健康、预防肥胖的关键措施。婴幼儿的味蕾非常敏感,食物天然的味道就很鲜美,吃天然不加盐和糖的食物是很好的选择。如果婴幼儿过早食用盐和糖等重口味调味品,会影响味觉的健康发育,养成重盐重糖的不良饮食。婴幼儿期是生长发育最快的时期,机体各个脏器也在发育成熟中,饮食结构应以富含蛋白质的乳类为主。

禁止1岁以内婴幼儿进食盐。食用盐的主要成分为钠离子和氯离子,婴幼儿食用的母乳、奶粉以及米粉、菜泥、水果泥、肉末、菜末等辅食中,所含的钠离子和氯离子均可满足生理需要量,无需额外补充盐。禁止1岁以内婴幼儿进食盐的原因,除了从婴幼儿开始养成口味清淡的饮食习惯外,更重要的原因是婴

幼儿肾脏功能发育不成熟,进食盐可加重肾脏负担、影响肾功能,甚至可能导致肾功能不全等。

避免5岁以内儿童饮食中加入糖。5岁以内儿童,除了食品中不能加糖,也要避免饮用含糖饮料。临床研究证实,苏打水、运动饮料、果汁饮料、柠檬水等含糖饮料中的果糖和蔗糖,会导致人体肝脏合成脂肪的能力明显上升。因此,这些大家都喜欢喝的含糖甜水饮料对儿童健康均无益,而且可能会提高罹患肥胖、蛀牙、心脏病、糖尿病和脂肪肝等疾病的风险。另外,含糖甜水饮用后容易上瘾,会影响儿童的饮食习惯和味觉偏向,导致喜欢糖的重口味饮食习惯。(以上摘自《人民网·科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

独山港以工匠精神打造新时代美丽城镇

独山港镇在美丽城镇建设中坚持全局视野、协同推进,把争创工业型美丽城镇省级样板作为推动城镇精细管理的实践载体、创新社会秩序的有力抓手,提升城镇素质的重要途径、造福人民群众的一件实事,实现城镇建设与管理融合、硬

件与软件融合、环境与文化融合。

自2020年美丽城镇建设工作开展以来,该镇对标测评体系标准,逐一落实各项创建任务,重点实施“四好农村路”工程,完善提升交通路网;整治3个老集镇,打造5处“口袋公园”,进行凤舞路、

中山路等道路绿化提升;加强污水污泥处理设施运营管理,构建上、中、下立体式河道和排水监管模式,健全工地扬尘防治长效机制,抓好垃圾分类和环境卫生整治,以最好的形象、最佳的状态,力争高分创成美丽城镇工业样板。

今年,独山港镇聚力城镇有机更新,用前瞻思维规划港城、用工匠精神建设城镇、用绣花功夫管理城镇、用绿色理念引领城镇。该镇表示,要把创建美丽城镇与提升集镇管理和改善居住环境有机结合,推动城镇品质全面提升。 ■通讯员 周涛

放心消费建设构建美丽城镇崭新生活圈

为进一步营造放心消费环境,切实保障消费者权益,全力构筑美丽城镇崭新生活圈,近日市场监管独山港分局开展了放心消费“三服务”活动。

分局以“一户不漏、服务到位”为准则,对辖区放心消费单位开展逐户走访,并对照放心消费创建要求,对亮照

经营、明码标价、无理由退换货适用性、环境卫生等方面开展检查,指导放心消费单位改造提升,进一步巩固放心消费创建成果,擦亮放心消费“金名片”。同时,分局以此次“三服务”大走访为契机,联合平湖农商银行独山港支行指导经营户完善企业信用信息,提升金融服

务力度。

“三服务”活动期间,分局结合“5·20”世界计量日宣传、“六一”儿童节前市场检查、端午节前食品安全检查等,利用微信群、公众号等媒介,采用宣传材料发放、现场宣讲等形式,向消费者宣讲放心消费相关政策,提升群众的消费维权意

识,深化放心消费理念。同时,通过推广“消费宝”,在为放心消费单位导航、引流的同时,指导消费者充分发挥“消费宝”的“我投诉、我举报、我要评”等功能,倒逼放心消费单位强化自身管理,助推放心消费理念落地下沉。

■通讯员 沈燕萍

独山港开展端午节前食品安全检查

端午将至,作为节令食品的粽子、咸鸭蛋等食品也到了销售旺季。为进一步保障节日期间群众吃得安心与放心,近日市场监管独山港分局开展了端午节前食品安全专项检查行动,为美丽城镇建

设增添浓情“粽”意。

行动中,执法人员以大中型商超、农贸市场为重点检查对象,检查粽子、咸鸭蛋等食品的进货渠道、生产日期、保质期、储存条件、明码标价等,并督促各经营单位严把

食品准入关,健全进货台账,切实保障食品安全质量。同时,执法人员对上述食品的礼盒装产品开展了检查,查看商品包装是否存在过度包装的情况。执法人员还结合疫情防控工作,对食品经营单位疫情防

控常态化措施落实情况进行了检查。

截至目前,分局已累计检查相关市场主体单位46家次,后续将持续开展食品安全检查,营造放心、安全的消费环境。

■通讯员 沈燕萍

“六一”市场检查营造健康和谐消费环境

为进一步营造更加健康和谐的放心消费环境,消除食品安全隐患,为美丽城镇建设保驾护航,“六一”儿童节前夕市场监管独山港分局执法人员深入辖区母婴店、超市及校园周边商店,对儿童用品、儿童食品开展节前专项检查。

执法人员对大中型商超、校园及周边食品经营店是否存在假冒伪劣食品、“三无”食品、“五毛”食品(包括麻辣条、辣片等调味面制品、果脯、饮料、膨化食品等)开展专项检查,重点检查商品生产厂家、生产日期及保质期有无过期等。同时,对校园周边餐饮单位开展检查,检查环境是否存在“脏、乱、差”,工作人员的健康证有无过期,以及食物原材料索证索票是否齐全等。

在母婴店,分局执法人员详细查看了经营者是否具备相关经营资质、是否落实特殊食品专区专柜销售,以及是否存在把普通食品虚假宣传为保健食品、特殊医学用途配方食品、婴幼儿配方食品等违法违规行为。同时,对奶粉、婴幼儿辅食等产品的进货凭证进行了查验。针对文具用品,执法人员重点对产品的安全性开展了检查,如儿童手工剪刀、刀片应为圆弧顶端,不应为锐利尖端;笔盖应有安全小孔,防止误吞后窒息等。

■通讯员 沈燕萍

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