

工商联党组理论学习中心组举行专题学习会

学习习近平总书记关于数字化改革的重要论述

日前,市工商联党组理论学习中心组举行“习近平总书记关于数字化改革的重要论述精神”专题学习会,深入学习贯彻习近平总书记关于数字化改革重要论述精神。会议由市委统战部副部长、市工商联党组书记李寿林主持。

会上,全体与会人员认真学习了《习近平总书记在中央全面深化改革委员会第二十五次会议上关于数字化改革的重要论述》《实战实效擦亮数字化改革金名片》《以习近平总书记重要论

述为指引全方位纵深推进数字化改革》等内容。

会议强调,要深刻领会习近平总书记关于数字化改革重要论述精神内涵,以数字化改革为牵引,推动党员干部能力素质蝶变提升;要纵深推进数字化改

革,进一步升级“浙里总商汇·互联共享平台”,完善相关制度体系、考核体系,切实提高工商联服务民营经济高质量发展的水平。

会上,与会成员结合学习成果和日常工作,分别进行了交流发言。

工商联携手科技局、平湖人行举办“政策直播间”活动

近日,市工商联联合市科技局、人行平湖市支行,开展以“解读《平湖市科创企业贷款支持实施办法》”为主题的“政策直播间”活动。市工商联副主席李小娟出席活动。市科技局综合计划科、人行平湖市支行信贷调统科干部为本次直播活动的主讲嘉宾。

市科技局综合计划科干部从《平湖市科创企业贷款支持实施办法》的制定目的、贷款支持对象、贷款种类及利率、贷款期限和额度、贷款风险管理、贷款业务流程、风险补偿金业务流程等方面,对文件进行了解读说明。

人行平湖市支行信贷调统科干部介绍了央行货币政策工具,并对“贷款码”平台的使用进行了详细讲解。

据了解,截至5月27日

下午4点,本次直播企业码平台累计点击量达6426人次,点赞量达8239人次,后期将随着企业观看回放量的增加,政策的传播面将不断增加。

今年以来,市工商联密切关注新出台的各类涉企政策,定期联合有关部门开展涉企政策解读直播活动,及时将政策传达给企业,把提高各类惠企政策的知晓度作为根本出发点,扩大各类惠企政策的覆盖面,让出台的惠企政策惠及应惠及的每家企业,以更切实际的举措与广大民企共渡难关,助力新时代民营经济实现新的飞跃。



科普之窗

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诊室的常客。久坐加长时间操作电脑,让很多人都直呼“抬不起的肩膀,承不起的脑袋”。

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。区分疼痛主要在于观察是颈部还是肩关节自身的问题,可以

采用一个简单的方法来进行鉴别:活动一下肩关节,看看活动的幅度是否正常,如果肩关节本身活动范围能达到正常,活动中也不觉得明显疼痛,则主要是颈肩部肌肉的问题。反之,如果肩关节活动受到了限制,或者活动时伴有疼痛感,则可能是肩关节本身发生了问题。

久坐人群如何缓解肩颈部酸痛感?不妨来尝试以下方法:

避免长时间保持一个姿势。使

用平板或手机时,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姿态,不容易疲劳。

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

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,头往后顶。

缓解肩关节疼痛,还需增加肩胛骨的稳定性。不少肩痛的人都有“圆肩含胸”的状态,其实这是肩胛骨后方肌肉薄弱的表现。这时可以通过做挺胸夹背的运动来缓解:胸部尽量展开,两个肩膀尽量向后背中间夹。

除此之外,腰椎术后患者起床时的姿势也要注意。第一步:先由仰卧位变成侧卧位;第二步:双膝半屈,用一侧手臂的力量将身体支撑起来;第三步:用双上肢支撑身体直至坐起、坐稳。

下床后记得让家属协助佩戴腰围,佩戴腰围有助于保持腰椎正常的生理前凸,增加脊柱的稳定性,减轻脊柱负荷,并且能够防止腰部过度的扭曲、旋转。

如今,家庭药箱已经成为很多家庭必不可少的东西。那么,您家配备家庭药箱了吗?您知道如何合理使用它吗?

家庭药箱里放什么?

工具类。①体温计:用于判断是否发热。可以选择水银体温计(注意勿打碎)、耳温枪等。②血压计与血糖仪:用于监测血压、血糖(如家中有高血压、糖尿病等慢性病患者,建议备用)。③棉签、纱布、创可贴:用于清洁伤口、覆盖伤口。

药品类。①感冒药:到换季的时候容易感冒,所以家中要常备感冒药:如莲花清瘟胶囊、双黄连口服液等。感冒因症状不同,对应服用的药物也不同(止咳类、祛痰类等),注意不要将同类感冒药多种混吃。②解热镇痛药:对乙酰氨基酚片、芬必得(布洛芬胶囊)等。如不明原因发热还是应该及时去医院就诊。③胃部不适药:人食五谷杂粮,难免有胃部不适,可以备用保护胃黏膜的药物,例如奥美拉唑等。④治疗腹泻药:受凉着凉容易拉肚子,可备用思密达(蒙脱石散)等。⑤抗过敏药:过敏体质需要家中常备抗过敏药物,如氯雷他定、盐酸左西替

利嗪等。⑥急救类:如家中有心血管疾病

的老年人,可依据病情需要备一些心血管类

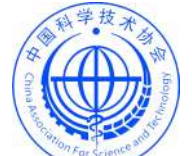
药物,如硝酸甘油片、速效救心丸、酒石酸美托洛尔等。⑦外用止痛药:如扶他林软膏、云南白药喷剂等。⑧外用消毒药:碘伏等。

家庭药箱如何管理?

药箱买好了,工具、药品有了,下一步要知道药箱的日常管理注意事项。

家庭药箱的放置:①建议放置在避光干燥的地方,且一定要放置在儿童不易拿到的地方。②成人药品与儿童药品分开存放。③内服药、外用药、小工具要分开存放。④尽量将药品和对应的说明书放在一起,同时保留药品外包装。

(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

独山港召开美丽城镇样板镇创建百日攻坚推进会

日前,独山港镇召开美丽城镇样板镇创建工作百日攻坚推进会,深化美丽城镇建设工作,部署下阶段工作及创建迎检工作。会议就美丽城镇三年来工作情况进行了详细总结,并对后续工作进行了布置。会议要求,针对目前存在的短板和问题,各专班组

要抓实抓细,坚持以问题为导向,聚焦薄弱环节。针对后续现场迎检工作,要求各单位工程建设再抢抓进度、沿线环境再整治,氛围营造再强化,备选点位再准备,在有限的时间内做到最好、做到最优。村镇办、经发办、龙吟社区等责任部门进行了表态发言。

嘉兴市风貌办、平湖市风貌办相关人员在会上就独山港镇创建工业特色型美丽城镇样板镇给予相关指导。

会议要求,对下一步工作进行再动员、再部署、再推进,争取以高分创成工业特色型美丽城镇省级样板。下阶段工作方面,一

要统一思想,提高站位,深刻认识创建工作的紧迫性和重要性;二要突出重点、统筹结合,全力以赴加快创建步伐;三要对标对表、查漏补缺,不遗余力夺取美丽城镇样板镇创建的高分;四要凝聚合力、加强宣传,自上而下形成创建的氛围。 ■通讯员 周 涛

“小田”变“大田”,独山港全力构筑美丽城镇“田园梦”

近日,独山港镇有关领导及农业农村办、村镇建设办等相关负责人来到独山港社区朱家浜,现场推进小营头“千亩方”连片整治项目。镇相关领导介绍说,通过整治,原来零散耕地现在集中在一起,满足了机械化、现代化农业生产要求,耕地质量也大大提高。不仅

如此,通过整治,当地还新建了灌排渠、泵站,生动展现出耕地数量、质量、生态“三位一体”保护与建设成效。

实施小营头“千亩方”连片整治项目是独山港镇提升耕地质量、优化耕地布局,推动永久基本农田集中连片、规模种植和高

水平保护的重要举措,项目涉及独山港社区、小营头村2个行政村,项目区面积2003.59亩。项目现已完成核心区域内农户搬迁和土地复垦面积约43亩;完成耕地功能恢复37亩;耕地质量提升工程435亩正在全力推进。

接下来,独山港镇将进一步明确目标任务,倒排时间抢抓进度,全面进入项目攻坚阶段,充分发挥好独山港资源和区位优势,大力推进永久基本农田集中连片整治工作,实现农业农村现代化高质量发展。 ■通讯员 周 涛

独山港执法力量下沉深化管理让城镇更美丽

行走在独山港镇,细心的居民会发现,每天从早到晚,总有身穿深蓝色制服的执法人员,穿行在大街小巷,规范车辆停放、治理占道经营、清理乱张贴广告……

随着群众对城镇环境品质和公共服务需求的不断增长,提升区域社会治理和公共服

务水平任务日益艰巨。解决社区居民身边的问题,这种模式已经延伸到独山港镇4个集镇。该镇综合行政执法力量下沉,增强执法力量,着力解决影响镇容秩序、环境卫生等城市痛点,打通城镇管理“最后一公里”。

“我们实行网格化管理,为了将社区与

中队充分融合,科学划分了网格,分组对应负责一个社区,根据管理事项多少按组配置相应的执法人员。”独山港镇综合行政执法中队负责人介绍说。

哪里的车辆乱停乱放,执法人员就上前宣传引导;哪里有倚门出摊、占道经营,他们

就劝说制止;哪里存在违法违规行,他们都严格执法、敢于“亮剑”。“如今,这里的居民一有诉求,就会向执法中队反映。”综合执法中队队员们说,“执法力量下沉后,执法人员与居民打成一片,彼此渐渐成了熟人,管理也就更加得心应手。” ■通讯员 周 涛

粽香萦诗风 阅读助共富

独山港让书香融入美丽城镇

近年来,独山港镇以美丽城镇建设为抓手,用心打造富美之城,让当地百姓富了口袋又富了脑袋。端午节前夕,“粽香萦诗风 阅读助共富”独山港镇端午民俗雅市活动暨精神共富全民阅读品牌发布活动在全塘文化广场举行。

独山港镇加快各类阅读阵地建设,越来越多的人走进书店、图书馆、阅览室、礼堂书屋、农家书屋,静心阅读,修身养性,为文明独山港增添书香底色。群众在车水马龙的繁华中读懂黄姑塘、读懂平丘墩、读懂盐溪渔唱;在笔墨纸砚的传承中耕耘文化、耕耘富裕、耕耘未来;在书声琅琅的全民阅读中,纵览上下五千年文明古国的悠远和伟大、智慧与深邃。独山港镇希望通过这样的活动,能够让更多的阅读爱好者参与进来,为打造精神富有的“书香独山港”增添活力。

“独写苕蒲竹叶杯,蓬城芳草踏初回。”此次活动,民俗文化搭台,吟诗阅读“唱戏”,是民俗文化与文明实践的新融合,也是表达精神富有的质朴追求,现场观众在此浸润下充分感受到节日的氛围。

■通讯员 王晴丽

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