

天然气公司居民用户数突破 11 万户

近年来,市天然气公司管道燃气用户逐年增长。从2005年第一个居民小区开通管道燃气开始,该公司服务小区的数量目前已达200多个。近日,随着曹桥街道陶家浜新村陆阿姨家的厨房灶具蹿出蓝色火焰,该公司居民用户总通气户数达到11万户,供气范围已覆盖全市各镇街道。

2004年,第一团蓝色火苗在平湖燃起。2010年,得益于“西气东输”工程,平湖

正式迈入“管输天然气时代”,对地方能源结构调整、人民生活改善和投资环境优化都发挥了重要作用。17年间,天然气公司始终秉承“心系万家,气通万户”的核心理念,着力提升服务水平,营造和谐用气环境。

近年来,在政府部门的大力支持下,该公司加快推进天然气利用工程,不断优化和完善天然气管网建设,积极开展“液转天”、

老旧小区改造项目,提升城市气化率,结合平湖城市有机更新项目,大力推进新建小区天然气项目。随着居民生活水平的提高,居民冬季采暖的需求特别旺盛,也进一步导致天然气需求量和调峰量的持续大幅增长。进入冬季以来,该公司已经着手采取保供的各项措施,增加气源供应量,防止因供应缺口而影响居民的正常生活,实现居民用气无忧。

■通讯员 冯伟

天然气管道及附属设备防寒保供检查展开

面对当前的寒潮降温天气,市天然气公司场站运行班组迅速响应,对门站工艺区的管道及附属设备开展安全隐患和设备缺陷排查整治工作。

运行人员重点针对撬装设备开展全面

排查,积极做好管道法兰接口螺栓紧固工作,对过滤器的滤芯使用情况进行检查;进一步复核流量计的日常运行状态,开展阀门启闭试验,确保阀门状态无异常;对加臭剂量进行标定,检查确认各类设备运行参数,

并对相关安全隐患和问题进行了整改。通过本次集中排查整治,有效保障了冬季用气高峰期间门站工艺区设备的安全平稳运行,为顺利完成公司冬季保供任务贡献力量。

■通讯员 沈欣洲

天然气公司开展“宪法宣传周”活动

为进一步引导员工增强宪法意识,弘扬宪法精神,强化法治信仰和法治思维,第五个“宪法宣传周”期间,市天然气公司开展了多种形式的宪法宣传教育活动。

公司通过门户平台、微信平台普及宪法知识,利用企务公开栏张贴宪法内容宣传单,电子显示屏滚动播放习近平法治思想、党的二十大精神相关内容等,发动员工参与宪法知识答题活

动,推动宪法宣传教育广覆盖,宪法宣传见实效。接下去,天然气公司将继续深入开展宪法宣传活动,引导员工当好法治理念的传播者和践行者。

■通讯员 顾晨源

红色观影活动增强员工爱国主义情怀

近日,市天然气公司党支部和团支部联合组织开展了红色观影主题活动。

此次活动观看的电影为《万里归途》,讲述了在努米亚共和国爆发政变战乱时期,中国大使馆积极安排撤侨,外交官宗大伟与外交部新人成朗不惧艰险深入战区,穿越大漠黄沙与枪林弹雨,历经各种生死考验,最终在战火纷飞中克服万难把同胞们带回家的感人故事。该片情节跌宕起伏、人物角色丰满真实,体现了党和国家时

刻以人民为中心,展现了中国外交官不畏艰险、舍己为人的伟大精神。

观影结束后,员工们都为我国外交人员的奉献精神所感动。通过观看影片,也使大家充分感受到了繁荣昌盛的国家是我们最强大的依靠。大家纷纷表示,作为新时代的国有企业员工,要主动肩负时代重任,自觉践行初心使命,将爱国心落实到爱岗敬业的实际工作之中。

■通讯员 万梦婷

天然气优质服务收获客户致谢锦旗

近日,平湖鸿辰置业有限公司向市天然气公司送来一面印有“全心全意,优质服务”字样的锦旗,对公司的热忱服务表示感谢。

鸿辰置业是平湖主城区东望樾府小区的开发商。天然气公司秉承全心全意服务客户的宗旨,从开发商拿地开始就研究燃气设施管道的布置,在满足安全使用的前提下,最大限度地保留楼盘外立面的整洁和小区整体布置的合理性。在对接过程中,天然气公司提出的燃气配建方案获得了客户的高度赞同。在配建过程中,天然气公司又主动衔接工程进度,最终圆满完

成了建设工作。

锦旗不仅是对过往工作的肯定,也是推动未来继续高质量发展的动力。接下来,天然气公司将继续牢守安全底线,为群众提供优质的燃气服务。

■通讯员 张凯宙



科普之窗

节食被不少人看作是立竿见影的减肥方法。不过,一定要告诉你这个真相。依靠少吃甚至节食来实现“闪电瘦”的愿望并不现实,还很有可能越饿越胖。

瘦身路上的“绊脚石”——能量补偿机制

所谓能量补偿机制,就是身体想尽各种方法努力维持能量平衡,尽量避免出现能量负平衡。人体的总能量平衡取决于能量摄入和能量消耗两部分。

在寒冷的季节里,不少人喜欢小酌几杯酒,并认为天冷喝点酒可以暖身、御寒。但是,你知道吗?其实这只是表象,喝酒既不能暖身,也不能御寒,却会让人越喝越寒。

有关专家表示,人在喝酒后确实会有全身发热的感觉,因为喝酒后酒精刺激身体表面的毛细血管,使血管扩张变粗,血液循环加快。血液集中在皮肤的毛细血管里,使人感觉到皮

节食真的可以“闪电瘦”吗？

能量补偿机制是指当你减少能量摄入时,人体的能量消耗比如基础代谢可能会下降,导致即使减少了能量摄入,也无法达到能量负平衡,无法实现减重。

换句话说,我们人体是非常聪明的,当你试图“饿”它的时候,为了保护自身,它会下调基础代谢率,这也是人类能进化至今的一个原因——“适应”。这种“适应”就造成了“你少吃,它少用”“不吃也不瘦”的现象。

肥胖人群,单纯节食后更易“被补

喝点小酒暖身

皮肤很温暖,甚至有脸发烫的感觉,给人造成了喝酒可以抵御寒冷的假象。但感到温暖的只是皮肤表皮,这种喝酒暖身的现象只是暂时性的。本质上,人体热量的消耗也会相应地增加,热量通过皮肤散发,其实是消耗了体内更多的热量。因散热速度加快而消耗的热量,比酒精供给的热量还要多。当热量产生的速度跟不上散失的速度时,体温便会下降,人就会感觉冷。

偿”

值得关注的是,能量补偿在不同人身上的作用也是不相同的。研究发现,不同身体组成的人,能量补偿程度有很大差异,脂肪含量比较高的肥胖人群在节食后更容易发生显著的能量补偿。所以,单纯靠少吃甚至不吃来减重的做法,是不可取的。不仅达不到减重的效果,还可能造成基础代谢率的显著下降,反而变得更容易胖了。不仅如此,还有一部分人,怎么运动也

小心“寒上加寒”

另外,喝酒后感到温暖还有可能是中枢神经“欺骗”了你。酒精及其代谢产物对我们的中枢神经系统有一定的麻醉作用,这也让肌肤对外界寒冷敏感度下降,也就觉得喝酒后没那么冷了。因此,酒后“暖意”是暂时现象,“酒后寒”随之而来。因为核心体温丢失了,扩张的毛细血管无法及时收缩阻止热量继续散失,哪怕不停地喝酒,体温还是会继续降,身体寒冷感加重,

瘦不下来,那又是怎么回事呢?其实这也和能量补偿机制有关。

当我们在增加能量消耗的时候,机体也在努力地让能量达到一个平衡状态。虽然我们运动消耗了一定的能量,但在运动以后大家会发现食欲变好了,吃得比以前要多一些。摄入的能量抵消了此前的能量消耗。此外,你增加了运动能量消耗的同时,身体还会“想办法”让日常生活中的能量消耗随之减少。

甚至能让人冷到发抖,全身起鸡皮疙瘩。

总之,喝酒可以御寒暖身只是假象,且冬天饮酒过量还会影响健康。冬季过量饮酒会增加患高血压、中风等疾病的危险,所以饮酒应适量。一般来说,饮酒量每天应以50g以下为宜,白酒最好控制在30g左右。患有冠心病、心率失常的患者最好不要饮酒。

如何正确清洗羽绒服？

进入冬季,羽绒服成为人们的常备保暖衣物。但浅色羽绒服往往不耐脏,尤其是领口、袖口、衣角易出现污垢。我们应该如何清洗羽绒服呢?能不能用洗衣机清洗?

专家表示,机洗羽绒服要注意采用正确的方法。羽绒服外层一般有防水涂层、透气性差。当洗衣机内筒高速旋转时,吸饱了水的羽绒不断膨胀,羽绒服内会产生空气,而防水涂层不利于空气排出,羽绒服慢慢地被不断撑大,从而将洗衣机内缸撑满,甚至引起“爆炸”。

那么,应如何正确清洁保养羽绒服呢?

有关专家介绍说,如果选择洗衣机清洗羽绒服,应选择“羽绒”模式,若洗衣机没有这种模式,可选择“轻柔”模式。洗涤羽绒服最好选择专用清洗

剂,对于不太脏或者只有局部污渍的羽绒服,可以选用羽绒专用免水洗喷雾或泡沫清洗剂清洗,只需一喷一擦,就能迅速去除羽绒服上的污渍且不留痕。若污渍较顽固,也可选用羽绒服专用清洗剂进行手洗,对羽绒无损害,去渍同时还具有蓬松、除臭、去味等功能。

专家建议,为保证羽绒服的保暖性和羽绒的蓬松度,羽绒服没有必要经常洗,一般哪里脏了洗哪里,一个冬季洗一两次即可。

(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

深入践行习近平总书记授旗训词精神

平湖消防举行主题党日

近日,市消防救援大队组织开展了践行习近平总书记授旗训词四周年主题党日活动。

活动期间,全体党员在鲜红的党旗前重温入党誓词,并组织全体人员学习了新修订的《中国共产党章程》,详细解读了新党章修

改的内容及其意义内涵,引导大家全面、系统地掌握新党章内容,进一步强化党员身份的认同感、自豪感;参观见学了东湖景区红色教育长廊,分享入党初心,接受革命传统教育。

大家纷纷表示,将继续坚持以习近平总书记授旗训词精神为指引,深入学习贯彻党的二十大精神,对标新要求、扛起新使命,奋力推进平湖消防救援事业新发展。

■通讯员 俞强美 沈君君

平湖消防执勤岗位练兵比武获团体第一

近期,嘉兴市消防救援支队在训练保障基地举行2022年全市消防救援队伍第三届“火焰蓝”执勤岗位练兵比武竞赛,平湖市消防救援大队全体参赛队员奋力拼搏,沉着应战,荣获团体第一名。

此次竞赛涉及作战训练、指挥中心、信

息通信3大岗位,融合了黑暗环境紧急撤离操、十五米金属拉梯救人操、10层移动供水干线操、指挥中心警情响应、现场通信保障操等作战训练安全、指挥中心调度、应急通信保障11项内容。全体参赛队员沉着应战、不畏强手,顽强拼搏、奋勇争先,一路过

关斩将,最终荣获比武竞赛团体第一名,其中10层移动供水干线操第一名、现场通信保障操第一名、灭火救援岗位团体总分第一名、应急通信岗位团体总分第一名、无人机航拍侦察操第二名、态势标绘操第三名。

■通讯员 俞强美 沈君君

“你好·蓝朋友”消防救援站开放活动举行

近日,市消防救援大队组织开展了“你好·蓝朋友”消防救援站集中开放日活动,市民们通过预约进行了参观。

参观期间,消防员带领大家进入消防车库,近距离观察消防车,并详细讲解了各种消防车的名称、功能以及各种随车器材的用途

和方法,小朋友们还体验试穿了灭火防护服。随后,小朋友和家長一起参观了“蓝朋友”宿舍,消防员进行了现场内务演示,展示“蓝朋友”们神奇的“豆腐块”,赢得了大家的阵阵掌声。最后,大家一起参观了消防教育科普基地,了解日常生活中哪些是消防隐患,该注意

什么以及发生火灾后该如何逃生等知识。

通过活动,进一步增强了消防救援队伍的亲和力和影响力,树立了消防队伍在广大群众心目中的良好形象,提高了群众的消防意识和自我防护能力。

■通讯员 俞强美 沈君君

“我学我讲党的二十大”主题党课宣讲展开

近日,市消防救援大队组织开展了“我学我讲党的二十大”主题党课宣讲活动。

活动中,中队负责人首先带头领学了习近平总书记的《弘扬“红船精神”》,走在时代前列》相关内容,引导大家不断深化对“红船精神”的理解和认识,在传承和弘扬“红船精神”中进一步激发

工作的动力。随后,3名党员代表进行特色串讲,以党的二十大金句为切入点,结合自身实际分享学习党的二十大精神感悟。

全体人员纷纷表示,将进一步坚定理想信念,强化看齐意识,立足自身岗位实际,学好党的二十大精神,认真完成各项工作。

■通讯员 俞强美 沈君君

开展消防安全培训 提升应急救援能力

为进一步做好冬季火灾防控工作,日前市消防救援大队深入新埭镇消防所,开展消防安全培训。新埭镇各行业主管部门、村社区、派出所、物业公司消防工作负责人以及消防所工作人员等参加。

活动中,消防宣传人员就冬季电器与设备火灾的预防、预防火灾的基本常识和灭火的最佳时机,日常重点区域防火措施、消防器材使用方法、消防安全检查标准、应急预案启动及疏散演练注意事项等进行了详细讲解。并结合

近期辖区内发生的典型火灾事故案例,用“血的教训”警示大家要高度重视消防安全、增强消防安全意识,积极主动做好单位的消防安全工作。

通过此次培训,进一步强化了参训人员的消防安全责任意识,使大家充分认识到做好当前消防安全工作的紧迫感和危机感,切实将各项消防安全工作做实做细,将各类隐患消除在萌芽阶段,杜绝火灾事故发生。

■通讯员 俞强美 沈君君

健康平湖 公益/广告

营造健康环境

享受健康人生

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣