

### 市工商联党组举行民主生活会

日前,市工商联党组举行2022年度民主生活会暨巡察整改专题民主生活会。市纪委监委派驻第四纪检监察组相关人员到会指导。市委统战部副部长、市工商联党组书记李寿林主持会议。

会议通报了巡察反馈的问题。李寿林代表市工商联党组作了对照检查,重点聚焦巡察反馈意见作深刻剖析,提出了整改措施和努力方向。党组成员结合实际逐

个检视剖析发言,开展批评与自我批评。

李寿林在总结时提出,工商联党组和班子成员一要坚定政治方向。全面学习贯彻党的二十大精神,把学懂弄通习近平新时代中国特色社会主义思想贯穿工商联工作和巡察问题整改全过程,全面增强拥护“两个确立”、做到“两个维护”的政治担当。二要强化整改落实。认真制订巡察问题整改方案,明确整改目标、工作举

措、整改时限和责任单位,确保每个问题都整改到位,突出问题见人见事,并把解决问题与建章立制结合起来。同时,全面落实党风廉政建设各项制度,带头履行“一岗双责”,深入推进清廉机关和清廉民企建设,进一步营造风清气正的良好政治生态。三要聚焦中心大局。紧紧围绕省委、省政府数字经济创新提质“一号发展工程”、营商环境优化提升“一号改革工程”和“地瓜经济”提能

升级“一号开放工程”,按照市委、市政府“经济创新、城乡秀美、民生优享、党建强基”四大工程和“首位攻坚、招大育强、项目破难、改革突破、平安善治、铁军锻造”六大专项行动总体部署,团结引导全市民营经济人士创新奋进、稳进提质,为加快推进金平湖新崛起、奋力打造中国式现代化的金平湖璀璨明珠作出新的更大的贡献,全面展示“小部门”有“大作为”的生动实践。

### 工商联工作目标绩效考核实现“六连优”

在近日召开的全市三级干部大会暨“创新奋进年”动员大会上,市工商联被授予2022年度工作目标绩效考核优秀部门荣誉称号,这也是市工商联连续第六年获此殊荣。

2022年,市工商联紧紧围绕服务“两个健康”工作主题,勇于创新、敢于实践,圆满完成了年度各项目标任务,收获了多项集体荣誉:全国“五好”标杆县工商联,全国工商联2022年度最佳工作实践创新成果——平湖市工商联《打造清廉民企标准化体系 助推民营经济高质量发展》,全省工商联2022年第二季度服务“两个健康”最佳实践案例——平湖市工商联《打造清廉民企标准化体系 助推民营经济高质量发展》,全省工商联2022年第三季度服务“两个健康”优秀实践案例——平湖市工商联《开设“亲清直通车·政策直播间”助力民营经济稳进提质》,全省工商联系统2022年优秀调研成果

获奖——平湖市工商联《加快高技能人才培育 助推民营经济高质量发展》,嘉兴市工商联2022年度服务“两个健康”工作成绩突出集体。

此外,市工商联副主席褚卫国荣获全省工商联系统先进个人,市工商联副主席李小娟荣获2022年度全省工商联服务“两个健康”工作成绩突出个人。

市工商联表示,新的一年,将深入贯彻落实全市三级干部大会精神,围绕“经济创新、城乡秀美、民生优享、党建强基”四大工程和“首位攻坚、招大育强、项目破难、改革突破、平安善治、铁军锻造”六大专项行动,以更加优异的成绩助力平湖经济社会高质量发展。



### 全市商协会2022年度考核考评工作展开

近日,市工商联召开全市商协会2022年度考核考评工作会。市工商联副主席褚卫国、李小娟,秘书长王奇峰出席会议,全市商协会秘书长、市工商联全体干部职工参加会议。

会议总结交流了2022年度重点、亮点、特色工作,并根据考核办法进行了互评。同时,通报了2022年

商协会信息报送情况,对2023年信息工作提出了要求:及时报送工作动态类信息,增加经验总结类、调研问题类信息数量,并对会费缴纳、换届程序规范、“亲清直通车·政策直播间”宣传发动等工作进行了部署。

会议指出,过去一年,面对复杂严峻的经济发展形势,各商协会积极调整工作思路,以应变变,与企业

共同应对挑战,做了大量的工作,充分发挥了商协会的组织作用,取得了令人满意的业绩。2023年,要继续扎实做好商协会工作,始终把握三大原则:一是坚持政治引领这一根本,贯彻落实好第一议题制度,学习党的方针政策,坚定信心、鼓舞斗志,把握发展脉搏。二是坚持“政治建会、团结立会、服务兴会、改革强

会”这一宗旨,做到经常对照,始终保持工作的正确方向。三是坚持“班子建设好、团结教育好、服务发展好、自律规范好”这一要求,一切工作要务实展开,做到实实在在为企业服务、为发展服务。

会议还对清廉民企建设、浙里总商汇平台运用、网络服务等重点工作提出了要求。

### 深化协作 扶弱济困 勇担责任

## 当湖商会凝心聚力服务社会助力共富

富而思源、富而思进,是中华民族的传统美德。商会作为因商汇集而成的社会组织,在优化分配、增进民生福祉,助力共同富裕中发挥着重要的作用。2010年1月,平湖市当湖商会成立,此后积极发动会员热情参与各项扶贫、助学、助老等行动。经过10多年的发展与摸索,当湖商会逐渐壮大,从商会“独角戏”到会员“大合唱”的转变。以商会为核心凝聚的共富力量,犹如东湖之水,源源不绝。

“我们始终坚持以‘团结协作共创和谐、坦诚自律追求卓越、服务会员回报社会、资源对接互助共赢’为宗旨,以‘创业回报社会、慈善不忘桑梓’为理念,走出了一条‘商会搭桥+会员协同’的助力共富之路。”当湖商会会长王富国介绍说。

#### 深化协作,助力东西共富

近年来,在推动东西协作的过程中,商会会员企业一直在思考共富成果的可持续转化。2019年年底,商会企业浙江邻沪科技有限公司参与投资建设浙川眉山·平湖时尚产业园。据了解,该产业园区面积300余亩,总投

资10亿元,可实现年产值20亿元、税收8000万元,为眉山新增1万个以上的就业岗位。浙江邻沪科技有限公司也因此获评“浙江省东西部扶贫协作社会责任奖”。如今,产业园一期项目竣工交付已有一年多时间,已成功签约入园企业11家,带动就业1000多人,其中5家企业已经投产,入驻率达40%,实现了“造血”式帮扶。“产业帮扶是助力当地早日实现共富的长远之计,我们定当扛牢使命与担当,发挥好先富帮后富的作用,推动平湖和四川的合作结出更多硕果。”当湖商会副会长、浙江邻沪科技有限公司董事长张学锋说。

而随着东西协作的不断深入,帮扶的外延也在不断“扩大”。去年,新一轮的东西部协作结对共建活动正式启动,当湖商会会员企业躬身入局:平湖市立派箱包股份有限公司、嘉兴市华远标件股份有限公司等企业将连续3年为四川茂县结对捐赠2万元善款,助力茂县农村发展,携手实现共同富裕。

于寒冬之际向九寨沟捐赠300多件羽绒服,为千里之外的同胞送去温暖;在“圆梦阿克苏——一万微心愿”活动中积极认领“心愿”,帮助阿克苏的孩子实现小小梦想……在当湖商会的努力下,民生协作、消费协作等一系

列帮扶工作还在持续、深入、有序开展,东西部携手共富之路正不断走深走实。

#### 扶弱济困,心系慈善事业

近日,我市东湖中学的困难学生小林收到了一笔来自当湖商会的7500元善款。“谢谢爱心人士的帮助,我会好好学习,不辜负大家的好心相助。”小林同学说。

12岁的小林来自一个低保家庭,母亲因患有精神和智力残疾而无法正常工作,继父一边打零工维持家用,一边照顾残疾的妻子,生活过得很难。在与街道的对接中我们了解到,孩子生活、学习条件确实不好,十分需要得到帮助。”当湖商会工作人员说,“我们随即联络会长链接慈善资源,帮助这位困难孩子和他的家庭。”

共富路上,一个都不能少。多年来,当湖商会持续投身公益事业,逐渐形成了“走访慰问、捐资助学、助老助残”三大扶弱济困公益模块。商会每年还会开展暖心帮扶活动,帮助街道辖区内困难孩童实现“微心愿”。值得一提的是,在我市去年首届“善行金平湖”慈善大会上,商会执委吴飞跃、孙凌波夫妇以长红公益发展中心负责人的身份获评首届“善行金平湖”十大人物奖,浙江飞灵飞服饰有限公司

获评“善行金平湖”十大慈善企业奖。在商会及“头雁”会员企业的榜样示范下,越来越多的会员企业自觉加入到扶弱济困的队伍中,让弱势群体共享社会发展成果。

“扶弱助困是我们慈善事业的开始,也是10多年来一直坚持在做的事情。”当湖商会秘书长盛永跃介绍说。截至目前,商会及会员企业已累计帮助困难学子193名、困难群众36人,捐款金额168500元。

#### 勇担责任,撬动共富杠杆

履行社会责任正逐渐成为当湖商会的一项重要事业。疫情期间,面对我市复杂严峻的疫情防控形势,当湖商会立即向会员企业发出倡议,积极助力疫情防控,并捐款15万元及价值40多万元的口罩、防护服等防疫物资;会长、西江服装后整理(嘉兴)有限公司董事长王富国发动企业员工组成职工志愿服务队,8天8夜坚守在园乐新村卡点;副会长、平湖市九龙钢材有限公司董事长沈龙为相关镇街道、村社区和防疫重点部门捐出1000箱矿泉水;会员单位浙江长红大药房连锁有限公司向当湖街道捐赠医用外科口罩、维生素C等价值5万余元的防疫物资……一群可敬的商会人,凝聚起同心抗

疫的强大合力,向社会交出了亮丽的答卷。

商会作为链接企业、政府的重要纽带,有着独特的信息、人脉资源优势,如何将优势转化为社会治理效能,成为撬动共同富裕的杠杆?去年,当湖商会聚焦“一老一小”民生需求,积极推动小区儿童游乐和老年活动设施建设。会长王富国牵头链接商会和爱心企业资源,帮助部分社区解决了资金来源。目前,相关设施已经建成投用,当湖商会也将继续关注民生民情,构筑起公共服务、社会治理等多元立体的社会责任网。

“助力共同富裕,商会责无旁贷。商会及会员企业作为社会价值的创造者、获益者与担当者,将一如既往地全力关心、支持社会发展,为奋力打造中国式现代化的金平湖璀璨明珠贡献商会力量。”王富国如是说。

■记者 潘慧敏 通讯员 沈宇光 单炯炯



### 科普之窗

### 养生膏方,适合哪些人群?

膏方是中医养生的选择之一,其是一种将方中的中药饮片经多次煎煮、滤汁去渣,加热浓缩,加入某些辅料,如红糖、冰糖、蜂蜜等,再收膏而制成的一种比较稠厚的半流质或半固体的制剂。此类剂型容易贮藏、保存,而且便于长期服用。

膏方适用对象广泛,一般有三类人群:一是处于亚健康状态者;二是慢性疾病已经稳定,为增强体质、巩固疗效的人;三是手术后、出血后、大

病重病后、产后身体极度虚弱的人。

每个人的体质不同,所以膏方应一人一方,不能乱服用。一般来说,服用膏方由“一九”到“九九”为止。首次服用膏方应从小剂量开始,逐渐加量,早晚各一次,取15至20g,开水冲溶后空腹服用,服用2至3个月才有效果。另外,在感冒发热、急性腹泻时应暂停服用。进补膏方可以每年冬天连续服用,连服3年效果更好。

尽管膏方服用对象不同,但总的

要求以平和为准,少数人服用膏方后会出现不良反应。为防止这些不良反应,首先应在服用开路方时注意尽可能祛除湿浊,调整好胃肠功能。服用几天后若出现不思饮食、腹胀,应暂停服用,改服1至2周理气和胃消导药后,再少量服用膏方,慢慢增加用量。如出现齿浮口苦、鼻衄升火,可把清热泻火解毒通腑药煎好后放入膏方中,一起服用以纠偏差。

辣等不易消化及有特殊刺激性的食物。在服人参膏时忌服萝卜,服首乌膏时忌猪血、羊血及铁剂,服滋补性膏方时不宜饮茶。

儿童要慎重服用膏方,膏方中含有大量补益元药,特别是补肾助阳的药物,若服用不当,可能造成儿童性早熟。总之,养生膏方不能随意服用,更不能盲目跟风,以免造成不良后果,一定要在专业医生的指导下服用。

### 日常如何健康养肺?

肺为“人之气本”,其既主呼吸之气,又主一身之气,与人体气的生成和运行关系密切,为体内外清气、浊气交换的通道,可辅助主血脉的心脏行血而贯通血脉。日常养肺,要做好五件事:

摩鼻。将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后,沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次,然后按摩迎香穴20次。对冷空气过敏的人容易出现鼻塞、流涕,经常按摩鼻部可缓解症状。

摩喉。拇指与其他四指张开,虎口对住咽喉。端坐或站立,仰头,颈部伸直,用手沿咽喉部向下按摩,直到胸部,双手交替30次为一遍,可连续做2至3遍。这种方法有利咽、止咳、化痰的作用。

吐纳。临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸气后再吐气,反复30次。

向上,再从上到下,如此一遍。先捶背中央,再捶左右两侧,如此3至4遍。捶背时暂停呼吸,同时叩击5至10次,并缓缓吞咽唾液数次。这个方法有助于预防感冒。

常笑。笑能使人胸廓扩张,胸肌伸展,肺活量增大,在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道。人在开怀大笑的时候,可以吸入更多的氧气,呼出废气,加快血液循环,有助于解除疲劳,恢复体力。

此外,一些药膳也有补气益肺、养阴清肺的功效。如黄芪菊花茶,取黄芪、枸杞子各10g,加水1200ml,大火煮沸,小火煎煮10分钟,再放入菊花6朵,小火煮5分钟,加入适量冰糖调味,当茶饮;雪梨贝母汤,取雪梨一个,洗净去皮、核,切成小块,与川贝母3至5g、橘子皮半块一起放入碗内或炖盅内,加水300ml,上笼蒸半小时,拣去贝母和橘皮,喝汤食梨。

### 科学饮食吃出“老来寿”

科学的营养摄入是保障老年健康的基石,能帮助老年人维持机体功能,延年益寿,预防各类老年期常见疾病的发生。那么,怎样才能做到“老来寿”,同时又预防营养不良呢?

如何科学地吃出“老来寿”?经研究证实,合理饮食、平衡营养,是提高人体免疫力、延缓衰老、延长寿命的重要措施之一。

蛋白质:蛋白质对老年人极为重要,每日按1g-1.2g/kg体重供给,约占总能量的14%。如一个身高170cm的老年人,一般每天至少需要65g蛋白质,日常饮食尤其要注意优质蛋白(鸡、鸭、鱼、瘦肉、蛋、奶类和大豆制品)摄入。

脂肪:脂肪摄入量占总能量的20%-30%为宜,在保证单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的摄入(植物油如橄榄油、茶油、花生油、豆油、玉米油、菜油等),建议烹饪用油25g-30g/天,大约3勺,剩下的脂肪可以从食物中提取,总量不超过50g/d。

碳水化合物:老年人碳水化合物摄入量占总能量的55%-65%为宜,建议主食需粗细结合,增加杂粮的摄入,比如燕麦、玉米、全麦、小米等。每天吃水果,不

建议用果汁代替水果,榨汁的过程中会破坏膳食纤维和维生素,对老年人而言,切碎的苹果营养价值比苹果汁高。

矿物质:老年人钙吸收能力明显下降,我国规定老年人每日钙推荐供给量为1000mg。每100ml牛奶大约含100mg钙、2.9g-3.6g蛋白质,每天饮用牛奶500ml或等量的奶制品是钙的最好食物来源。另外,也可以多吃一些高钙海产品比如虾皮,每天吃上10g虾皮就可以补钙100mg。

维生素:比如维生素C具有抗氧化功效,可以帮助老年人对抗日渐增多的自由基,增强免疫力、延缓衰老。维生素A维持视觉功能并可以延缓控制癌前病变,维生素B1可以促进碳水化合物的吸收和代谢,维护神经系统健康。

(摘自人民网-科普中国)



平湖市科学技术协会 联办 嘉兴日报社平湖分社

### 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