

江西住建厅调研组来平交流智慧燃气建设工作

近日,江西省住房和城乡建设厅总工程师李日龙带队来平,调研交流浙能燃气平湖天然气公司智慧燃气建设工作,交流智慧燃气建设经验。

浙能燃气股份公司党委书记、董事长陈方正向调研组一行介绍了公司背

景、发展规模、安全生产等情况,并详细介绍了公司“管道燃气一网智防”系统建设情况以及与浙江省住建厅对接数据的情况。

调研组一行实地参观了市天然气公司生产调度中心,详细了解了

相关燃气信息系统的建设和使用情况,并围绕 SCADA 系统、GIS 系统、设备管理系统和智慧燃气厨房等系统的应用情况开展了深入交流。

浙能燃气股份公司表示,将继

续肩负起能源保供、保障民生的重要使命,加快智慧燃气建设进程,推进浙能燃气服务品牌建设,以绿色、清洁、智慧能源赋能浙江高质量发展。

■通讯员 庄学良

天然气公司职工服务驿站获评“星级美丽驿站”

近日,市天然气公司营业厅职工服务驿站获评平湖市“星级美丽驿站”。此项荣誉是对该公司长期以来在社区公益、用户服务方面所做工作的肯定。

天然气公司2019年年底设立解放西路营业厅之后,开展了服务快递小哥的“一杯水”公益行动,设立环卫工人休息区,为用户无偿提供雨伞借用服务,开展与环卫工人共度元宵等活动。通过以“职工服务驿站”与常态化活动为媒介,提升了公司在群众中的影响力。天然气公司在积极投身我市创建国家生态文明建设示范区和省“无废城市”,以及助推“品质平湖”建设的工作中起到了积极的引导作用。

下一步,公司将继续打造好营业厅职工服务驿站,展现“星级美丽驿站”的先进性,向更多需要帮助的人伸出援手,切实履行国企的社会责任和担当,争取获得更高层级的荣誉。

■通讯员 孙启超



清明节前夕,市天然气公司党支部组织全体党员开展了“清明祭英烈”线上祭扫活动,深切缅怀革命烈士。

公司党支部组织全体党员关注“浙江革命烈士纪念馆”微信公众号,为湖州当地的革命英烈进行线上云祭扫。党员们心怀一份敬佩,通过“献花”“鞠躬”等方式致敬英烈,表达对英烈的沉痛哀思和感恩敬仰,同时铭记历史,从革命奋斗史中汲取奋进的智慧和力量。

活动的开展,使党员们再一次接受了爱国主义教育和深刻的精神洗礼,营造了崇尚英雄、致敬英烈、缅怀英烈的良好社会风尚。参与“祭英烈”活动的党员们纷纷表示,要学习和继承英烈们

的宝贵品质,立足岗位、勇于担当、携手共进,凝聚精神动力,在工作中充分发挥好党员的先锋模范作用,在平凡岗位作出新的贡献。

■通讯员 周敏洁

脑入心。

公司表示,将继续抓好国家安全教育 and 普法宣传,进一步引导全体员工牢固树立总体国家安全观,增强员工自觉维护国家安全的使命感和责任感。

■通讯员 顾晨源

天然气公司进行国家安全教育日法治宣传

第八个全民国家安全教育日前夕,市天然气公司组织全体员工开展了专题法治宣传教育活动,深入学习贯彻党的二十大精神 and 总体国家安全观,提升员工的国家安全意识和法治意识,营造人人维护国家安全的良好氛围。

公司围绕“贯彻总体国家安全观,增强全民国家意识和素养,夯实以新安全格局保障新发展格局的社会基础”活动主题,通过宣传《国家安全法》《网络安全法》《反恐怖主义法》《反间谍法》等法律知识,向员工讲解什么是国家安全、危害国家安全行为有哪

些、如何维护国家安全等,并组织观看国家安全教育宣传片,用典型案例以案释法,让员工们深切感受到国家安全人人有责。同时,在公告栏张贴宣传海报,号召员工每日参与中国普法微信公众号开设的全民国家安全教育日专项答题活动,使国家安全知识入



科普之窗

提不动重物步速慢,应警惕肌少症

许多人随着年龄的增长走路越来越慢,行动也没有以前那么便利,时常容易跌倒,拿重物也大不如从前。我们很可能会把这些情况全部归因于岁数大了,是“正常”的表现,但是往往却忽视了一种疾病——肌少症。

什么是肌少症?

肌少症是一种与年龄相关的以肌质量丧失、肌力量不足和身体机能低下为特点的老年综合征。无明确病因仅有衰老时,为原发性肌少症;当存在除增龄以外的病因时,就是继发性肌少症,其与活动、疾病、营养等因素相关。

肌少症有什么危害?

肌少症起病隐匿,会给我们带来机体功能障碍,增加老年人跌倒、失能和死亡风险,常常伴有骨质疏松,严重损害老年人的生活质量和健康。它最显著的表现有肌肉力量减弱或肌肉无力、虚弱、疲劳,行走困难和疼痛。

何时需要引起重视?

肌少症是一种多因素疾病,可发生在任何年龄段。这里推荐一种最简便的测试方法:用皮尺测量双侧小腿的最大周径,当小腿维测量男性<34cm、女性<33cm,同时出现跌倒倾向、行走困难、四肢纤细、没有力气等

表现时,应该去医院就诊,由医师进行评估、诊断和干预。

如何预防、治疗肌少症?

可以进行日常饮食营养干预、运动干预,必要时还可以口服营养制剂。

能量是基础。要重视膳食营养,定期进行营养不良风险或营养风险评估。根据营养评估结果,给予足够的能量摄入,它是保证肌肉量和肌肉质量的必要条件,避免体重过低。

蛋白质必不可少。摄入充足的蛋白质,是维持骨骼肌健康的基础。欧洲临床营养和代谢学会对65岁及以上老年人蛋白基本推荐摄入量

为1.5g·kg⁻¹·d⁻¹,而患严重疾病或创伤的老年人蛋白摄入量需>1.5g·kg⁻¹·d⁻¹,最好选用优质蛋白,比如牛奶、鱼肉、鸡蛋等。并将蛋白质平均分布于每日的3-5餐中。同时,富含亮氨酸的优质蛋白质更有利于刺激蛋白质的合成。

运动很关键。运动能显著增加肌肉量和肌肉力量。坚持有氧运动,可以改善肌肉的代谢以及整体肌肉的协调能力。除了有氧运动外,还可以根据自身状况做抗阻运动,比如静力靠墙蹲、坐位抬腿或拉伸弹力带等都是非常好的运动方法。

春季焦虑症高发,警惕焦虑和抑郁同时发生

近年来,抑郁症和焦虑症的发病率有明显上升趋势,焦虑、失眠的人越来越多。那么这是病吗?是什么原因引起的?它会对人体带来哪些伤害呢?

北京中医药大学附属第三医院原院长、主任医师唐启盛认为,许多人都会出现焦虑情绪,这并非坏事。相反地,能对人产生积极的作用,促进自身进行行为改善和能力提升。但是,焦虑情绪不能积累太久、太多,否则就会演变成焦虑症。一旦发展成为焦虑症,会出现急躁、担心、害怕、头晕头痛,甚至脑袋发蒙的情况,有人形容就像被浓雾笼罩般的“脑雾”状态,从心理到生理都会对人体产生影响,从而干扰自己的正常生活。

焦虑症的出现是在内、外因素的共同影响下产生的,内因是社会现状、内因多与遗传相关。有研究显示,大脑内五羟色胺、多巴胺等神经递质也会影响焦虑症状,其中γ-氨基丁酸神经递质如果与内外因素相结合,其发病率就更高。

中医讲“天人合一”,四季变化会同

时影响人体的变化。秋季是收藏的季节,人体的阳气也随之收敛,抑郁症发病主因多为身体动力不足、阳气不够所致,因此抑郁症多在秋季高发。而焦虑症则有春季高发的特点,春季是万物生发的季节,此时阴阳五行对应中医五脏中的肝,如果肝气生发过度,就会变成肝火,出现焦虑。

在临床诊疗中,会有焦虑伴抑郁患者,多数属焦虑症,表现为天天着急、心不安,病程中可能伴有抑郁症的发生,也可能独立患病。有的焦虑伴抑郁患者中只有极个别是单纯的抑郁症状,大多是焦虑情绪,在诊疗上要加以区分,如果同患焦虑症与抑郁症时,治疗上应优先治疗抑郁症。

(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

平湖消防多形式开展清明祭英烈活动

清明节期间,市消防救援大队以多种形式开展缅怀英烈活动,深切悼念2007年9月在扑救林埭镇喜福门木门厂大火中壮烈牺牲的李继文、潘志毅两位烈士。

大队组织开展了烈士陵园扫墓活动,支队、大队部分代表参加了祭扫活动。烈士陵园内,全体人员

在烈士墓前庄严肃立、垂首悼念,并敬献鲜花,共同追忆英雄的光辉事迹,表达深切的怀念、寄托无限哀思、致以崇高敬意。党员们还面对鲜红的党旗重温入党誓词,把对英烈的缅怀之情升华为精神追求、转化为实际行动,表达对革命英烈的崇高敬意和对党、对祖国的忠诚

热爱。

大队还先后走访慰问了李继文、潘志毅烈士家属,详细询问了他们的生活、身体状况以及工作中存在的困难等,传递大队党委对烈士家属的亲切关怀和诚挚慰问。

活动期间,全体消防救援人员怀着无比崇敬的心情来到大队英

烈纪念馆,向李继文、潘志毅烈士表达最崇高的敬意。随后,参观了队史馆、荣誉室,重温队站历史沿革、光荣传统。同时,队站主官开展了串讲活动,各班以“如何传承和发扬烈士精神”进行了辨析讨论。

■通讯员 俞强美 沈君君

消防救援队伍队列会操竞赛举行

为检验全市专职消防救援队伍冬季训练成果和队列素养,提升队伍专业技能水平和纪律作风,日前我市举行消防救援队伍队列会操竞赛,辖区的新仓、曹桥、新埭、林埭、广陈5支乡镇专职消防救援队的45名选手参加竞赛。

此次队列会操采取“赛前抽签排

序、当场打分评比、赛后总结讲评”的形式组织实施。每支代表队由9名政府专职消防员组成,会操内容包括立正、稍息、跨立、停止间转法、脱(戴)帽、敬礼礼毕、齐步与立定、正步与立定、跑步与立定等单个人员队列动作。比赛期间,指挥员跑位准确、口令清楚、声音洪亮,队列人员精神饱

满、奋勇争先,赛出了风格、赛出了效果,充分展示了全市消防救援队伍良好的精神风貌和日常训练成果。经过半天的角逐,新仓消防专职队、新埭消防专职队、林埭消防专职队分获前三名。

在颁奖仪式上,市消防救援大队领导对活动开展情况进行了点评,充

分肯定了各参赛队员展现出的良好精神风貌和过硬作风素质,并向获得竞赛优胜的单位和个人表示热烈祝贺。同时,提出了“充分认清学习条令纲要重要意义、全面深化队伍管教各项措施落实、持续压实真抓实干主体责任”三个方面的要求。

■通讯员 俞强美 沈君君

实干奋进新征程 争先攀高当标兵

自主教育激发消防救援队伍活力

近日,市消防救援大队组织全体消防救援人员开展了“实干奋进新征程,争先攀高当标兵”自主教育系列活动。

参观见学,坚定理想信念。在独山港镇赵家桥村的航天科普主题公园,全体消防救援人员参观学习了我

国“两弹一星”发展的风云史话、中国航天发展成就以及23位“两弹一星”元勋科学家的生平事迹,从而学习传承“两弹一星”精神和航天精神。

特色串讲,擘画奋进蓝图。各队站主官以参观航天科普主题公园为契机,围绕

“实干奋进新征程,争先攀高当标兵”主题开展特色串讲,全面回顾2022年度工作和取得的成绩,并对大队2023年“十大关键词”年度战略目标进行讲解。

辨析讨论,凝聚前进力量。大队各队站组织开展辨析讨论活动,全体消防救援人员围绕“面对挑战,2023我们该怎么办?”进行了讨论辨析。大家纷纷表示,要树立争先创优的意识,不断挑战自我,为实现平湖大队“三连优”贡献力量。

■通讯员 俞强美 沈君君

健康平湖 公/益/广/告



市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣