



科普之窗

保护肝脏,要规避不良习惯

肝脏具有合成、代谢、解毒、防御等功能,相当于人体的“化工厂”。当肝脏出现问题时,肝功能将受到不同程度的影响。由于肝脏是人体最大的消化腺,最常见的表现是食欲下降,并伴有疲劳、感冒等症状。

那么,哪些不良习惯会影响肝脏健康呢?
过量饮酒。酒类饮品中所含的乙醇对肝脏细胞有直接的损伤作用。长期大量饮酒,会逐渐发展为脂肪肝,进一步导致肝硬化。对有慢性肝病的人来说,戒酒是第一位的。
熬夜。熬夜是常见的不良习惯。不管

是中医还是西医,都不建议熬夜。夜间,肝脏本应休息以进行细胞修复,熬夜则让这一状态不能完成,久而久之必然损伤肝脏功能,也就是中医所说的熬夜伤肝阴。很多职业需要夜班,这种情况下,可以采取一些措施,尽量减少熬夜对肝脏的损伤,如防寒保暖,减少机体热量消耗,同时食用养肝护肝、药食同源的饮食,如枸杞菊花水、银耳莲子粥等。此外,在熬夜的前后几天,避免饮酒、食用辛辣刺激油腻的食物,避免高强度的运动锻炼,最大程度减少熬夜对肝脏的影响。

生气。生气对肝脏也是有影响的,中医称为“怒伤肝”。因为生气时人体保持高度紧张兴奋状态,肝脏小动脉血管会出现紧张收缩,影响肝脏正常血流量,导致肝脏供血氧减少,从而影响肝脏正常发挥功能。
劳累。劳累也会伤肝,中医讲“劳则气耗”。在过于疲劳的状态下,人体产生的大量乳酸等物质,需要通过肝脏来代谢。一旦这些物质超出了肝脏负荷,肝脏的正常功能就会受到影响。因此,要避免伤肝行为,让肝脏在轻松愉快的状态下工作。

夏季养生 重在养心

夏季,枝繁叶茂,生机勃勃,是长养万物的季节。心脏是人体最重要的器官之一,是生命的源泉。那么,夏季如何养护心脏呢?
适当的运动。遵循自然界“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,夏季炎热,阳气旺盛,人体消耗大,活动不宜太过剧烈,否则容易导致中暑。可以选择适合自己的稍微缓慢的运动,如散步、瑜伽、打太极等。运动时可以喝一些生津止渴的饮品,如绿茶、薄荷水、电解质水、酸梅汤等。

合理的饮食。俗话说:“夏季吃苦,消火降暑。”夏季吃“苦”对心脏也有好处。具体该怎么“吃苦”呢?一是湿热、阴虚体质者适合吃“苦”:湿热表现为肢体倦怠、口苦口渴、皮肤瘙痒、尿短赤等;阴虚表现为咽干口燥、形体消瘦、午后潮热、盗汗等。这类人群可适当食用莲子心、苦瓜等食物。二是脾虚、气虚和阳虚体质者不适合多吃“苦”:脾虚表现为面黄、消瘦、食物不易消化、腹痛腹胀、泄泻等;气虚表现为心悸、气

短、眩晕健忘、腰膝酸软乏力等;阳虚表现为畏寒怕冷、四肢不温、精神不振等。
平和的心态。夏季养生重在“养心”,而养心重在“静心”。夏天暑热难耐,人也容易烦躁,尤其是老年人,容易情绪激动,导致心绞痛、血压升高、心肌梗死的概率增加,严重的甚至会发生猝死。所以,要保持心态平和。烦躁时,可以试着看书、下棋、闭目养神、听音乐等,都有助于凝神静气,从而静心养心。

平衡膳食八准则 让你吃得更健康

《中国居民膳食指南2022》中,提出平衡膳食八准则作为2岁以上健康人群合理膳食需遵循的原则:

食物多样,合理搭配。食物多样是平衡膳食的基础,单一的天然食物不能满足我们日常所需的全部营养要素,少量多样,粗、细、荤、素合理搭配,推荐平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

吃动平衡,健康体重。食物的摄入量和身体的活动量是保持能量平衡、维持健康体重的两个关键因素。《中国居民膳食指南2022》推荐每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,主动身体活动最好每天6000步。

多吃蔬果、奶类、全谷、大豆。《中国居民膳食指南2022》推荐量蔬菜类为300克-500克,蔬果种类繁多,推荐选择应季的新鲜蔬果,每日保证深色蔬菜和浅色蔬菜搭配,深色

蔬菜占蔬菜总摄入量的1/2。奶类及奶制品为300克-500克。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。《中国居民膳食指南2022》推荐量为动物性食物120克-200克,每周至少2次水产。鱼、禽、蛋和瘦肉均属于动物性食物,其含有较高的优质蛋白质、脂类、B族维生素等,但应避免过多食用含有较多的饱和脂肪酸和胆固醇的食物。

少盐少油,控糖限酒。健康成人每日食盐量不应超过5克,烹调油不超过25克-30克,烹调油包括动、植物油,在家庭烹饪中还应少放酱油,少食腌制酱菜等高盐食物,推荐使用定量盐勺。

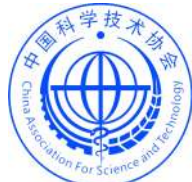
规律进餐,足量饮水。三餐定时定量,规律进食,早餐提供的能量应占全日的25%-30%,午餐占30%-40%,晚餐占30%-35%。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男

性每日饮水量1700ml,成年女性每日饮水量1500ml,且应当遵循少量多次原则。

会烹会选,会看标签。了解食物营养特点,均衡搭配。食品添加剂与食品安全密切相关,我国食品添加剂有2300余种,23个类别,在选购食材时可参考预包装食品上的营养成分和配料表。

公筷分餐,杜绝浪费。公筷公勺,分餐份餐,可以有效避免食源性疾病的发展和传播。按人、按需备餐,避免浪费。

(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 联合

“清廉金融文化”专题学习教育展开

为深入贯彻落实全面从严治党、从严治行要求,进一步营造清廉金融文化氛围与工作氛围,工行总行内控合规部近日举办了“大型银行2023年清廉金融文化建设线上警示案例展”专题学习教育活动,以案促醒、以案为鉴、警钟长鸣。工行平湖支行及时组织全行员工以集体学习与个人再学相结合的形式,对每个案例进行认真学习、深入剖析。支行班子成员、部门、网点负责

人带头学习“大型银行2023年清廉金融文化建设线上警示案例展”,并选取了“代客操作侵占资金,沉迷期货害人害己”“利欲熏心欺骗客户,铤而走险铸成大错”“违规登录系统,违法出售个人信息”三个案例,组织支行行长室、各部门、网点主要负责人开展专题学习,起到领导带头作用、推进清廉金融文化建设的示范作用。

各部门、网点认真组织所在部

门员工开展“大型银行2023年清廉金融文化建设线上警示案例展”专题学习,案例展中不同层级出现的违法发放贷款、侵占客户资金、贪污受贿、滥用职权等共计12个典型案例,一个个真实、生动的案例以及案例中频繁出现的“关键岗位人员监督制约不足”“合规底线和法律红线失守”“罔顾实质风险和责任虚化”等问题,促使员工意识到合规与清廉在日常工作中的重要

性。

全行员工认真学习“大型银行2023年清廉金融文化建设线上警示案例展”,通过学习增强自身遵纪守法的意识,牢固树立廉洁自律思想,筑牢反腐防腐防线,营造依法经营、守规操作、廉洁从业的良好氛围,将内控合规落实于日常工作,塑造风清气正的银行环境,共同用清廉金融文化助守金融政治生态的“绿水青山”。 ■通讯员 应伟杰

平湖工行切实践行“金融为民”理念 敬老护小让金融服务更有温度

近年来,工行平湖支行持续聚焦老年人、未成年人、新市民、中小微企业四大重点保障客群,推动运营服务“再升温”行动,持续丰富“敬老护小、惠民利企”的多元化服务体系,打造“金事为民、暖心服务”的服务流程,让金融服务有温度。

让老年客户服务“更暖心”。支行持续优化适老化金融服务,对老

年客户进一步细分,对于75周岁以上或存在行动不便和听力、语言交流障碍等情况的老年客户提供专人、专柜的服务,按实际需要提供上门服务;对到店老年客户提供“二次关怀”、等候时间告知服务,将适老化服务做实做细。

让未成年客户服务“更安心”。近年来,未成年客户成为不

法分子入侵的目标人群,盗用冒用账户时有发生。支行充分发挥多渠道联合宣教优势,着力构建综合、科学、高效的立体宣教体系,持续扩大金融知识普及的覆盖面,充分发挥辖内各营业网点主宣传阵地作用,积极推动金融知识宣传进社区、进学校、进厂区、进农村。同时,充分利用微信公众号、视频号、

互联网平台、广播电台等媒体开展“非接触式”金融宣传,最大程度提高宣传覆盖广度,触达更多消费群体,进一步强化未成年客户的服务要求,精准做好客户识别、妥善引导,细化未成年客户的业务办理要求,筑牢风险防线,全力保障未成年客户权益。

■通讯员 朱 岚

跨界合作凸显 “工行驿站”品牌作用

为秉承“建设人民满意银行”初心,促进网点客户服务工作提升,工行平湖支行充分发挥“工行驿站”作用,积极开展跨界合作,立足自身特色,全覆盖、多方位打造服务场景,重点在营业部打造成“工行驿站——警银反诈驿站”。

“警银反诈驿站”的设立,象征着“警银联动”反诈工作机制的建立。为有效遏制电信网络诈骗及洗钱案件发生,净化金融环境,保护人民群众财产安全,支行在市反诈中心和工行嘉兴分行的指导与支持下,以“警银反诈驿站”为主平台,实现洗钱、涉赌涉诈可疑账户线索从银行端到警方的快速移交和处理。

支行营业部“警银反诈驿站”定期推出警银联合宣教活动,将更多最新涉诈案例和反

诈知识及时分享到每一位金融消费者,有效提升了反诈防控工作质效,不断深化警银联动机制,凝聚警银合力,持续开展联合整治工作,切实做好经济金融风险防控工作,大力防范电信网络诈骗犯罪及洗钱风险,最大程度维护广大群众利益,保护人民群众财产安全,确保经济金融秩序稳定。

支行表示,将持续开展跨界合作,主动融入周边生态,通过“网点+”方式,探索更加多样化的“工行驿站+”生态服务场景,充分发挥“工行驿站”品牌作用,结合“服务初心,人民称心”网点客户服务提升季活动,不断增强网点和客户黏性,持续提升工行惠民服务的社会形象与服务口碑。

■通讯员 朱 岚

平湖工行资讯

城市隧道交通事故应急救援演练举行

近日,市消防救援大队在建国路隧道开展交通事故应急救援实战演练。

此次演练模拟建国路隧道距离出口205米处,一辆轿车与一辆小货车发生追尾交通事故,事故导致轿车自燃,追尾轿车驾驶员受伤卡在座位上,因事故轿车无法

移动,导致隧道内交通中断,情况非常危急。

隧道工作人员发现事故后,立即拨打“119”报警,消防救援大队接到报警后,立即调派当湖、三港消防救援站车辆和人员前往现场进行处置,利用无人机对隧道内

火情和被困人员进行侦察,穿戴好防护装备,铺设水带“灭火”,并用破拆工具组对车辆进行破拆,成功“救出”1名被困人员。在水枪压制下,“火势”得到控制,演练圆满完成。

■记者 潘慧敏 通讯员 俞强美 沈君君

萌娃暑期进“红门”畅享“消防大餐”

为进一步提升儿童暑期消防安全意识,加强自防自救能力,营造良好的消防宣传氛围,近日当湖街道南市社区的小朋友们来到当湖消防站,近距离学习消防知识,体验小小“消防员”。

活动中,消防救援人员带领小朋友们参观了各种消防车辆、消防器材装备等,并详细介绍

了各种车辆装备、防护服装、消防器材的名称、用途和使用方法。同时,消防救援人员用浅显易懂的语言为小朋友们讲解火灾预防、火场逃生以及如何拨打“119”火警电话等消防知识,并以现场提问的方式与他们进行了交流互动。

通过此次互动体验的形式,进一步增强了

小朋友们的安全观念,提高了火灾防范意识,使小朋友们开阔了眼界、增长了知识。下一步,平湖消防将继续以暑期消防安全教育为重点,开展系列主题活动,进一步营造暑期消防安全宣传的良好氛围。

■记者 潘慧敏 通讯员 俞强美 沈君君

以“电影进社区”活动为载体 平湖消防防火宣传出新招

为切实做好夏季消防安全宣传工作,进一步增强辖区居民的消防安全意识,近段时间市消防救援大队借助中能物业“电影进社区”这一载体,深入社区开展夏季消防宣传活动,为辖区群众送上“防火锦囊”。

大队利用群众晚间休闲活动的高峰期,深入当湖街道滨湖社区理想城小区等地,通过电影放映前

播放高层建筑典型火灾案例、电动车等交通工具典型火灾案例等警示教育片,让广大群众在休闲娱乐的同时轻松学习消防安全知识。活动现场,宣传人员向过往群众发

放宣传资料,讲解夏季防火常识、发生火灾后的处置方法,火灾的危险性、发生的原因、火灾突发事件的各种应急措施,以及如何安全逃生、如何使用灭火器等消防常识。同时,宣传人员还解答了群众在日常生活中遇到的消防难题,并大力推送全民消防学习平台,鼓励群众扫码学习。

下一步,平湖消防将立足实际,继续创新宣传形式,丰富宣传内容,拓展宣传渠道,全力推进辖区火灾防控工作,筑牢夏季“防火墙”。

■记者 潘慧敏 通讯员 俞强美 沈君君

健康平湖 公/益/广/告

