

### “零次跑”上门式服务方便燃气用户

市天然气公司结合实际,深入开展“零次跑”上门式服务,实现燃气用户办事高效化、便捷化。仅8月19日一天时间,天然气公司工作人员在新仓镇的红光苑小区成功办理燃气报装业务301笔,接受燃气咨询20余件,实现了94.6%的用户报装率,暖心服务百姓300余人。

活动当日,新仓镇石路村村委里热闹非凡,群众纷纷前来咨询和办理业务。“这样真是方便多了,不然还得专程去趟平湖申请开通天然气,真是帮了我们大忙啊!”现场一位等待办理业务的阿姨高兴地说。据悉,近期红光苑小区燃气设施改造项目竣工通气,居民们使用管

道燃气的需求迫切。在得知该小区离客服中心较远,而且居住的居民大部分是年长者的情况后,为了让燃气在家门口就可以享受到便捷的燃气服务,天然气公司开展了“零次跑”上门式服务,得到了广大用户的一致好评。从用户“找上门”,到服务“送上门”,天

然气公司以“办实事、解民忧、提服务、促发展”为燃气服务工作着力点,秉持“心系万家,气通万户”核心理念,实实在在提高服务效能,提升燃气用户的幸福感和获得感,用真情实意架起企业和用户的“连心桥”。  
■通讯员 冯伟

### 天然气公司 高效服务获用户赞誉

近日,市天然气公司收到一用户通过“浙政钉”发送的信息,一张照片、一条短信,言辞中充满了感激之情,包含着对平湖天然气热情高效服务的肯定。

事情的经过是这样的:8月17日,天然气公司热线中心接到一位燃气用户的报修电话,反映最近家中厨房有一股异味,希望能尽快安排工作人员来家中检查维修。接到电话后,维修员陈师傅立即准备好检测设备和维修工具赶往用户家中,对燃气设施进行全面细致的安全检测。经检查,发现连接燃气热水器的金属软管存在轻微的漏点。工作人员向用户说明了情况,在征求用户意见后,立即为其更换了金属软管,一番操作后天已经黑了。工作人员在确认没有其他问题后,又耐心地向用户讲解安全使用燃气常识和注意事项。看着满头大汗的工作人员,用户感激地说:“谢谢你们的热情服务、快速响应,高效解决问题,为你们点赞!”工作人员娴熟的专业技能、负责的工作态度,获得了用户的认可与称赞。为了表示谢意,用户又通过“浙政钉”平台对陈师傅给予表扬。  
■通讯员 冯伟

### 教育系统燃气安全专题培训举行

近日,市天然气公司在市实验小学报告厅组织举行全市教育系统燃气安全专题培训会。市教育局、市建设局、天然气公司客服相关人员,以及来自全市中小学、幼儿园负责燃气安全管理的人员参加培训。

会上,天然气公司客服部相关负责人结合国务院安委会印发的《全国城镇燃气安全专项整治工作方案》,围绕天然气基础知识、《安全生产法》和燃气工程项目规范等法律法规、典型事故案例、常见隐患识别与治理,以及用户须知与应急处置流程等方面内容进行了深入浅出的讲解,为大家带来一堂理论与实践相结合的燃气安全知识课。

随后,与会人员紧紧围绕日常燃气使用过程中的问题进行了提问交流。大家纷纷表示,通过此次培训受益匪浅,会将培训课上的“干货”带回去,让安全用气知识覆盖到后勤管理的每一个人。市教育局安全管理科人员对全市教育系统燃气安全排查整治和管理工作进行了部署,要求与会人员清醒认识学校燃气管理的重要性,做好燃气设施设备的日常自查,对存在安全隐患的,要及时进行整治,确保隐患排查见底、整治彻底,并形成治理长效工作机制。培训结束后,市教育局工作人员

向现场完成培训课程的学员发放了由燃气协会印发的结业证书。市天然气公司表示,接下来将以燃气安全专项整治为契机,进一步加强人员密集场所燃气用户的安全宣传教育,讲清讲透安全用气的重要性及相关安全注意事项,进一步明确燃气使用安全责任,通过多方努力形成工作合力,杜绝安全事故,共同守护校园安全。  
■通讯员 钟炎鑫

### 天然气管道下穿及并行S302省道涉路安评会召开

市天然气公司天然气管道下穿及并行S302省道涉路安评会于近日召开。

平湖至安吉公路(规划S302省道)是浙江北部的一条东西向省道,本次天然气管道涉及位置为安吉公路与金海洋大道交叉口西侧,因安吉公路与金海洋大道交叉口要实

施“平改立”工程,因此天然气管道需要避开立交桥的下穿通道。安评会上,建设单位、设计单位、施工单位和安评单位对本工程的工程概况、设计方案、施工方案和安全评价报告分别作了详细汇报。嘉兴市交通运输局、嘉兴市公路与运输管理中心、平湖市交投集团、平湖市公路与运输管理服务中心、平湖市交通运输行政执法队相关人员及特邀专家等认真听取了相关情况汇报,一致同意此次评审的方案,同时针对报告中发现的细微问题提出了意见

及整改建议。接下来,天然气公司将根据评审代表的意见,修改完善设计方案、施工方案和安全评价报告,以最优的方案和数据提交审批。  
■通讯员 毛丽娟



### 科普之窗

### 入秋先养肺,专家教你五大妙招

中医理论认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。秋季常见的燥邪容易导致肺脏功能失调,出现流鼻涕、鼻干、鼻痒、咳嗽等症状。武汉大学人民医院(湖北省人民医院)中医科主任宋恩峰教授表示,秋季养生重在养肺,建议从以下几方面做起。

开窗通风。清气和浊气在肺部进行交换,人体吸入肺部空气的质量对

肺的功能有很大影响。秋日应经常开窗通风换气,每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

补充水分。在秋季干燥的天气之下,肺部的水分更容易出现缺失,所以秋季每日至少要比其他季节多喝500毫升水,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。饮水时要注意少量、多次、慢饮。

合理饮食。中医理论认为,燥为阳邪,易伤津损肺,耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺,百合、银耳、山药、秋梨、蜂蜜等有滋阴润肺作用。此外,适当吃些酸味水果也可收敛肺气,防秋燥,如山楂、乌梅、石榴、猕猴桃等。

调畅情志。秋季容易引起悲伤、忧郁等不良情绪,特别是一些老年人。中医理论认为,忧虑、悲伤的情绪

会影响肺脏的宣泄,伤及肺脏。因此,秋季要及时宣泄抑郁之情,多进行户外活动,还可以通过音乐、画画、书法等舒缓情绪。

适当运动。有氧运动是提高心肺功能的首选,如慢跑、散步、打太极拳等,可以改善呼吸功能、增加血液循环、增强心肺功能。建议每周至少运动3次,每次15至20分钟。

### 高糖饮食,对健康有哪些危害?

高糖食物是指含有大量糖分的食物,如糖果、蛋糕、甜点、软饮料等。《中国居民膳食指南》建议,控制添加糖的摄入量,每天不超过50克,最好控制在25克以下。过度摄入高糖食物,主要有以下几个方面的危害。

增加精神疾病的发病风险。高糖食物的过度摄入可能与心理健康问题相关。研究发现,高糖饮食和精神障碍(ADHD)之间存在关联。高糖摄入可能影响神经递质的平衡,并增加精神疾病的发病风险。

增加患代谢综合征的风险。代谢综合征是一组与心血管疾病和糖尿病风险增加相关的多种症状的综合症。高糖食物的过度摄入,可能导致胰岛素抵抗、高血压和脂代谢紊乱,从而增加代谢综合征的发生风险。高糖食物可能对某些人具有成瘾性。这种成瘾性可能导致持续的高糖摄入,并增加肥胖和相关健康问题的风险。

增加患乳腺癌的风险。一些研究发现,高糖食物的过度摄入可能与乳腺癌的发生风险增加相关。高糖饮食可能通过促进慢性炎症和影响激素水

平等机制,对乳腺癌的发生和发展起到推动作用。

增加患心血管疾病的风险。过量摄入高糖食物会导致血糖水平和胰岛素水平的剧烈波动,这可能增加患心脏病和中风等心血管疾病的风险。

损害肠道健康。高糖食物经过消化时,会被肠道中的有害菌群迅速发酵,产生大量的有害代谢产物。这些代谢产物可能刺激肠道黏膜,导致肠道炎症和肠道微生态失衡,增加患肠炎、肠胃道疾病和肠道感染的风险。

降低免疫力。高糖食物的摄入会削弱免疫系统的功能,使身体更容易受到感染和疾病的侵袭。  
(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

### 健康吃腌菜,这些方面有讲究

酸豆角、腌黄瓜、腌萝卜、腌萝卜条、腌辣椒、榨菜……腌菜受到很多家庭的青睐,即便没有炒菜,只需一瓶腌菜就能轻松干掉两碗大米饭。不过,还是建议少吃腌菜,因为它会对健康产生不利影响。

经常吃腌菜,会增加癌症发病风险,多数研究都认为这与腌菜的高盐浓度和亚硝酸盐有关;二会增加高血压风险,长期高盐饮食不利于血压控制,高血压也会增加患出血性中风

的风险;三是可能会长胖,常见腌菜包括盐渍菜、酸渍菜和糖渍菜,其中糖渍菜的糖含量可不低,一般可达到60%-65%。四是可能会中毒,如果短时间摄入较多短期腌制蔬菜,还可能亚硝酸盐中毒,诱发中毒性高铁血红蛋白血症等。

健康吃腌菜,要注意以下几个方面:

控量减盐。《中国居民膳食指南》建议每人每天盐的摄入量不超过5克,

但我国大多数居民每天盐摄入量都远远超过了这个标准,有些人甚至超了2倍以上。如果每天再吃腌菜,盐摄入量将会更加超标。

腌菜代替盐炒菜。可以直接用喜欢的腌菜炒菜,不要放盐。比如雪里蕻炒肉、干腌菜炒苦瓜、榨菜炒肉丝等。

搭配富含维生素C的蔬果。新鲜蔬果当中的维生素C是强抗氧化剂,能抑制腌菜中亚硝酸盐的产生,与腌

菜中的亚硝酸盐发生氧化还原反应,对亚硝酸盐有清除作用。吃腌菜的同时,搭配富含维生素C的蔬果能提高食品安全性,降低亚硝酸盐对身体的伤害。

购买低盐腌菜。随着健康理念更加深入人心,市面上也出现了很多低盐腌菜,一般包装上会标注“减盐”或“轻盐”。相比于普通腌菜,低盐腌菜更为健康,盐含量大多在6%以下。

### 多部门联合开展消防安全检查指导服务

近日,市消防救援大队联合市应急管理局、市公安局等部门,赴林埭镇开展检查指导服务。

检查组对企业厂房、生产车间、仓库等场所进行检查,重点检查疏散通道和

安全出口是否保持畅通,灭火器材、设施是否完整好用,用火用电是否符合安全规定等情况。检查过程中,消防监督人员还向企业负责人宣讲了消防安全法律法规,要求企业高度重视消防工作,深刻

认识火灾事故的危险性,切实把“防”做到“消”前面。针对排查出的隐患问题,检查组当场进行指导并提出整改意见,要求企业尽快落实整改,确保消防安全无疏漏。

通过此次检查,进一步提升了企业负责人及管理人的消防安全意识和火灾防范能力,为企业营造了良好的消防安全环境。  
■见习记者 杨思慧  
通讯员 俞强美 沈君君

### 消防宣传进校园 上好“开学第一课”

日前,市消防救援大队利用学校开学的时机,走进新埭中学为全校1000余名师生上了一堂生动的消防公开课,开启了开学的第一堂安全课。

活动期间,消防宣传人员以校园典型火灾事故案例为开篇,结合校园消防安全的规律、特点,为师生讲解火灾预防的常识和日常应注意的消防安全细节,如何报火警,如何使用灭火器、消火栓等消防设施,以及发生火灾时如何扑救初起火灾、快速逃生自救等内容。并通过问答的方式与学生展开互动,充分调动了大家学习消防知识的积极性。

“开学第一课”消防安全教育活动的开展,不仅增强了师生的消防安全意识,更将“学消防、知消防、懂消防”的宣传理念厚植于校园之中,为营造良好的校园消防安全氛围奠定了良好的基础。  
■见习记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

### 平湖消防进行消防产品鉴别培训

今年以来,市消防救援大队以跨区域、多部门联合检查等形式,开展消防产品专项检查行动,收缴了多家消防产品销售点销售的不合格产品,并开具处罚单。

为进一步强化消防产品监管工作,严厉打击消防产品销售和使用过程中的违法行为,提高市民辨别消防产品的能力,近日大队组织全市范围内重点单位人员

走进嘉兴市消防科普体验馆,开展假冒伪劣消防产品打假宣传活动鉴别培训。

“教大家一个最直接的办法,就是验证消防产品上的‘身份证’,比如扫描灭火器标识牌上面的二维码,可以看到这具灭火器的生产厂商、规格型号,对照中国消防产品信息网备案信息可以直接认证真伪……”活动现场,消防监督人员通过

“外观查看、网上查询、现场实验”的讲解方式,分别向大家教授了灭火器、消火栓、消防水带、消防水枪、消防应急灯具、火灾感烟探测器等多种消防产品的检查判定方法,并就产品使用方法和使用不合格消防产品的督促整改、责任追究等方面进行了讲解,同时对重点单位消防安全管理人提出的相关问题进行了答复。

授课人员还提醒大家,一定要从正规渠道购置消防产品,严把使用关,坚决杜绝以次充好等现象,并积极主动参与到打击假冒伪劣消防产品的工作中来,发现身边使用不合格消防产品的违法行为要及时向消防部门举报。  
■见习记者 杨思慧  
通讯员 俞强美 沈君君

### 健康平湖 公益/广告

美好生活从健康开始  
健康城市从文明开始