

“青年文明号”创建接受南湖区团委交流检查

近日,嘉兴市南湖区团委交流检查组在平湖团市委相关人员的陪同下来到市天然气公司,就营业厅班组“青年文明号”创建工作进行交流检查。

当天,交流检查组一行在营业厅查看了硬件设施和软件资料,听取了营业厅负责人

关于“青年文明号”创建工作情况的介绍,对天然气业务线上办、掌上办等便捷服务,以及设置爱心“服务驿站”、履行社会责任等方面表示满意。随后,检查组来到了营业厅“智慧燃气厨房”展厅,对班组在创新创效建设等方面取得的成效给予高度肯定。

检查组对天然气公司营业厅“青年文明号”创建工作提出了意见和建议,希望营业厅继续围绕“青年文明号”创建,结合服务型窗口本职工作,增强员工的创建意识,不断丰富创建氛围,优化服务机制,进一步提升服务品牌和群众满意度。

天然气公司营业厅表示,作为嘉兴市级“青年文明号”班组,将继续秉承“心系万家,气通万户”的核心理念,发挥先进典型的示范带动作用,进一步激励和引导青年在青春建功、安全生产等工作中发挥主力军和突击队作用,积极贡献青春力量。

■通讯员 丁 丽

“清廉守纪”廉政主题党日活动举行

动且富有特色。农民画的正中间,则是一面“警钟墙”,上面雕刻的“清”“正”“明”“纪”等字,让大家感受到清廉的氛围。

展厅以“清于守纪,廉于奉公”为展陈主题,主要分为“全面从严治党永远在路上”“守纪律、讲规矩、知敬畏”“清廉共建、你我同行”“倡廉洁文化、扬清风正气”四个篇章。警钟长鸣墙上裂开的“腐”字和来自违纪违法党员干部的真实忏悔,无不

在警示着每一位党员干部:要遵纪守法、守住底线,否则就会身陷囹圄、身败名裂。

党员们还集中观看了廉政教育片,近距离接受廉洁文化的熏陶,切身体会到严守党纪国法、筑牢廉洁防线的重大意义。同时,党员们互动体验了“如履薄冰”,踩在地上,会有冰块裂开的音效,提醒大家要时刻注意自己的行事作风,为人处事保持小心翼翼、如履薄冰的心态,千万不能踏错一步。

在清廉学堂中,党员们认真学习了习近平总书记关于从严治党、政治纪律、作风建设等方面的重要讲话,以及中国共产党党内重要法规条例等。同时,开展党员谈心谈话,全面掌握党员思想动态,解决难题。

活动结束后,党员们纷纷表示,要引以为戒,坚定理想信念,踏实做事、恪守“红线”,严守廉洁自律底线。

■通讯员 周敏洁

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术、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



■通讯员 余 汛

科普之窗

健康吃豆角,这些方面要记牢

豆角是对食用豆荚的豆科蔬菜的统称,而非特指某一类。很多人家里的餐桌上少不了各种豆角美食,如炒豆角、豆角焖肉、凉拌豆角、干煸豆角等。这里,我们来说说这些豆类食物到底有哪些营养,又该如何健康吃豆。

豆类食物富含哪些营养?

在营养学家眼里,豆类食物是营养价值很高的一类食物,它们通常有以下优点:

富含蛋白质。豆类、豆制品含有较为优质的植物蛋白,其中大豆(黄豆)的蛋白质甚至可以媲美肉类。

富含膳食纤维。豆类中的膳食纤维丰富,淀粉豆的膳食纤维是大米的2倍以上,饱腹感更强。减肥期间可用豆类代替部分或者全部主食。

富含维生素、矿物质等微量元素。豆类中B族维生素含量非常丰富,是维生素B的良好来源。豆油中富含维生素E和维生素K,豆类发芽时

会产生维生素C和维生素K。豆类还富含钾、镁和磷,钙、铁、锌的含量也高于谷类,而钠含量很低,是膳食中矿物质的良好来源。

富含植物抗氧化物质。比如,大豆含有大豆异黄酮、大豆卵磷脂、大豆低聚糖等有益物质,一些研究认为大豆异黄酮有降低乳腺癌风险等作用。

如何健康吃豆角?

适量吃。中国居民膳食指南建

议,每天吃大豆和坚果 25 克~35 克。注意胃肠道消化功能不是很好的人,日常不要吃太多。

当主食吃。各种淀粉豆类,也被称为杂豆,可以当主食吃。所谓淀粉豆类,包括红小豆、绿豆、鹰嘴豆、干豌豆、干蚕豆、腰豆、羽扇豆、小扁豆等。做米饭、煮粥的时候,都可以放一点。

煮熟透后吃。很多豆类,尤其是四季豆,可能含有对人体有害的皂甙类物质,所以一定要煮熟透之后再吃。

秋季过敏性疾病高发,如何预防?

天气刚从夏天的炎热转向秋天的凉爽,不少人发现自己“感冒”了,流鼻涕、咳嗽等症状相继出现。对此,四川省医学科学院·四川省人民医院皮肤科主治医师李娟表示,一些人盲目地将其归结为受凉,其实出现上述症状也可能是过敏的信号。

“秋季是过敏性疾病的高发期。”李娟介绍说,9月份最常见的过敏原是花粉、尘螨还有霉菌。秋季花粉大多

来源于树木或者杂草,如蒿草、藜草、律草、豚草等,颗粒小且干燥,易漂浮在空中,让人防不胜防。秋季也是室内过敏高发期,由于缺乏通风,会造成室内尘螨、皮屑过多,引发过敏。此外,秋季晨露或降雨残留、落叶和腐烂植被有助霉菌滋生,当人接触或吸入霉菌孢子时,也易出现过敏。

如何判断是否过敏?李娟表示,过敏性疾病是一种可累及全身多个系

统的免疫性疾病。过敏性鼻炎表现为鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、呼吸不畅;过敏性结膜炎表现为眼睛发痒、发红、结膜充血等;过敏性皮炎表现为皮肤的红斑、丘疹伴瘙痒;过敏性哮喘表现为阵发性咳嗽、呼吸困难等。

秋季如何预防过敏?李娟建议,避免接触过敏原是防治过敏的最佳方法,患有过敏性疾病的人群应明确自身对哪些物质过敏,尽量避免接触或

暴露于有过敏原的环境。保持室内环境清洁,增强通风。关注花粉浓度播报,在花粉高峰期尽量减少外出、关闭门窗。室内使用空气净化器等新风设备,能够帮助降低室内空气中花粉、霉菌等过敏原含量。同时,加强锻炼、劳逸结合。合理安排工作学习,按时作息,防止过度劳累、散步、体操、太极拳、游泳等锻炼有利于减轻过敏。

流感疫苗怎么打?听听专家怎么说

随着秋季的到来,天气渐凉,早晚温差变大,以流行性感冒为主的各种呼吸道传染病开始蠢蠢欲动。应急总医院疾控院感处副处长王学英介绍说,流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,人群普遍易感。

王学英表示,流感的传播途径主要是以呼吸道飞沫传播为主,其次也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播,如手触碰被病毒污染的物品,又接触口鼻也可引起感染。其主要症状为发热、头痛、周身不适,体温可达39℃~40℃,儿童的发热程度通常高于成人;可有畏寒、寒战、肌肉和关节酸痛、乏力等全身症状;常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血,或伴有食欲减退等。目前接种流感疫苗是最经济、最有效的预防手段,每年秋季是接种疫苗的最佳时期。

近日,中国疾病预防控制中心发布《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023~2024)》(以下简称《指南》)。王学英说,《指南》建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。优先推荐包括医务人员、60岁及以上的老年

人、罹患一种或多种慢性病人群、6月龄至59月龄儿童及其家庭成员和看护人员等重点与高风险人群及时接种。

在接种剂次方面,《指南》建议,对于流感病毒灭活疫苗,建议6月龄至8岁儿童,如既往未接种过流感疫苗,首次接种时,应接种2剂次,间隔≥4周;2022至2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗,则接种1剂次;9岁及以上儿童和成人无论是否既往接种过流感疫苗仅需接种1剂次。对于流感病毒减毒活疫苗,无论是否接种过流感疫苗,仅接种1剂次。

王学英提示,流感病毒每年都会发生或大或小的变异,每年有不同流行优势的病毒株,所以应该每年接种一次。一般来说,在流感流行季节来临前的3至4周接种比较合适。

(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

传承英烈遗志 牢记使命担当 缅怀李继文潘志毅烈士纪念活动举行

“我们将努力传递好英雄的接力棒,争做英雄的好传人,在新时代把李继文、潘志毅英雄精神发扬光大……”这是日前市消防救援大队当湖站一班班长白宁在缅怀李继文、潘志毅烈士纪念活动上的表态发言。

2007年9月13日,李继文、潘志

毅两位烈士在扑救林埭镇一厂房火灾时,为保护战友不幸被断落的带电缆线击中献出了宝贵的生命。为深切缅怀消防英烈,激励广大消防救援人员斗志,日前市消防救援大队举行悼念李继文、潘志毅烈士活动。

在李继文、潘志毅烈士纪念馆,

消防救援人员集体脱帽默哀,表达了对两位烈士的无限哀思。活动中,大队号召全体人员继承和弘扬两位烈士的革命英雄主义精神,不怕困难、顽强拼搏,立足岗位、开拓进取,全身心投入到执勤备战和应急救援工作中。活动最后,全体人员参观了纪念馆,观看了烈士事迹介绍纪录片《烈

火双雄》,并分班组进行了讨论发言,分享所感所悟。

通过此次活动,进一步激发了全体消防救援人员的荣誉感与使命感,教育和引导广大消防救援人员从消防英烈的崇高精神和感人事迹中汲取奋进的力量。

■通讯员 俞强美 沈君君

多部门联合开展消防安全检查

为切实加强儿童游艺场所和歌舞娱乐场所消防安全工作,排查整治消防安全隐患,近日市消防救援大队联合市文旅体局、公安局、市场监管局,深入吾悦欣歌KTV、

菲菲羊儿童游乐场开展消防安全检查。

检查组重点对场所内消防档案是否完整,消防安全管理人、责任人是否落实,以及消防设施是否保持完

好有效等进行详细检查。针对发现的隐患问题,检查组责令涉及场所负责人立即整改,不能整改的限期整改。

通过此次检查,进一步提高了儿

童游艺场所和歌舞娱乐场所的消防安全自主管理水平,增强了单位负责人的消防安全意识,为辖区消防安全形势稳定奠定了基础。

■通讯员 俞强美 沈君君

敲门入户宣传防火 守护独居老人安全

为进一步做好火灾防控工作,提升辖区特殊人群居住环境消防安全,近期市消防救援大队联合我市镇、街道深入社区、农村,对独居老人开展入户消防安全宣传服务。

活动中,宣传人员以敲门入户的方式,将印有消防常识的生活用品、消防安全知识宣传手册精准送至独居老人家中,仔细排查老人家中有无电线老化破损、插座超负荷使用、阳台堆放易燃物等安全隐患,提醒老人们

做好“三清三关”,改正卧床吸烟、人走不断电、乱丢烟头等不良生活习惯,对排查中发现的火灾隐患,现场进行指导整改。同时,围绕如何正确使用家用电器、发现身边的火灾隐患等消防安全常识进行了讲解。

通过活动,切实增强了独居老人的家庭火灾防范意识,有效提升了火灾事故的自防自救能力,为创造良好的消防安全环境起到了有力的推动作用。

■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