

“全国青安岗”创建有力助推安全生产

近日,全国青年安全生产示范岗创建互学互查互评工作组赴市天然气公司进行检查考评,全面检验公司班组创建2023年全国青年安全生产示范岗相关工作。

检查组详细听取了天然气公司班组关于创建“全国青安岗”工作汇报,深入了解班组现场安全生产管理情况。

“我们这里刚通上管道天然气,但是听说原来的液化气灶不能用了,要买新的还要特地跑到镇上。现在在家门口就能选购,确实方便!”近日,在新埭镇的星光景苑小区广场上,当地居民正在燃气便民服务站选购中意的燃气产品。

原来,市天然气公司组织党员突击队,来到该小区开设综合便民服务点,为居民提供燃气具、金属软管、报警器等燃气产品展销服务,让小区居民在家门口就能买到中意的燃气产品,实现“看得见、摸得着”的“无忧购”,努力为群众排忧解难,践行“心系万家,气通万户”的核心理念。

并仔细阅读了相关创建台账。检查组对班组所做的工作以及开展创建以来所取得的成绩给予了肯定。

天然气公司班组自开展“全国青安岗”创建工作以来,认真贯彻落实安全生产各项决策部署,聚集安全意识教育、安全隐患排查与治理、创新技术攻关等内容,组织“青年突击队”“小黄人志愿者”等活动,

广泛开展安全警示教育、岗位练兵、应急演练,并围绕公司门站输气安全,结合工作实际,展现青年特色,积极创建全国青年安全生产示范岗,打造“五零蓝光”特色班组,充分发挥青年“安全哨兵”作用,引领团员青年强化安全意识、苦练安全本领,规范安全生产,扎根基层、岗位建功。

据了解,本次检查由团省委牵头、各地市

团委参与,根据“全国青安岗”创建标准,对全省申报的19个创建集体进行了详细的检查。

天然气公司表示,下一步将继续以培养青年职工队伍为要务,以安全生产驱动创新创效,引领青年职工争做能源保供的冲锋者、服务民生的守护者、创新创效的践行者,在团结奋斗中唱响“我在窗口写青春”最强音。 ■通讯员 庄学良 沈欣洲

党员突击队进社区服务燃气用户

上门踏勘测量,耐心细致为居民们详细介绍燃气设备,热情解答群众提出的关于燃气设施设备在使用过程中遇到的疑难问题,并积极搜集群众的意见和建议,得到了小区居民的一致好评。

近年来,天然气公司党支部以“实”字当头,从“细”处着手,主动适应城市社会

群体的需求变化,聚焦用户“急难愁盼”的问题,用心、用情、用力为群众排忧解难。

下一步,天然气公司党员突击队将继续发挥党员的先锋模范作用,用实际行动深化“最多跑一次”改革,为广大群众提供优质、高效、满意的用气服务。 ■通讯员 冯伟

天然气公司参与城镇燃气安全专项整治

近日,市天然气公司参加了由市建设局、市综合执法局等部门组成的联合检查组,在全市范围内开展城镇燃气安全专项整治行动。

行动中,联合检查组来到独山港镇,

对沿街餐饮用户进行了专项检查,对经营商户的液化气钢瓶、减压阀、可燃气体报警器、燃气软管等设备设施进行了仔细检查。针对现场检查发现的隐患问题及时进行了反馈,并要求商户立行立改。检

查现场,检查人员还向经营人员宣传了燃气相关的规范和安全用气常识,引导他们进一步提高责任意识和安全意识。

接下来,检查组将继续组织开展“回头看”检查行动。天然气公司表示,将以

此次专项检查为契机,加强部门联动,形成合力,持续抓好燃气安全管理工作,紧盯重点场所和薄弱环节,全力守牢安全生产底线,保障人民群众生命财产安全。 ■通讯员 钟炎鑫

开展消防演练 提升应急能力

“11·9”前夕,市天然气公司围绕全国消防日活动主题“预防为主,生命至上”,开展了消防演练。

演练假设位于公司门站门口起火,火势有向工艺区蔓延的趋势,浓烟较大,有人员被困。现场指挥员果断下达作战命令,义务消防队员立即行动进行初期灭火,警戒组协同作战。15分钟后火势熄灭,演练结束。

之后,天然气公司消防管理人员还对人员配备、器材装备、管理训练等方面内容进行了检查,对义务消防队工作中遇到的疑难问题给予解答,并现场进行了指导,要求义务消防队充分发挥“灭早、灭小”和就近扑救初起火灾的作用,一旦发生火灾,能够确保3分钟到场处置。

通过演练,切实提高了公司义务消防队员的消防安全意识,进一步增强了消防应急能力,有效检验了义务消防队的协同作战能力,提升了义务消防队的业务技能水平。 ■通讯员 朱轩逸



科普之窗

打鼾像唱歌,真的是睡得香吗?

近日,原中国体操运动员、奥运冠军杨威自曝呼吸道出现问题,一度吸不进气,需终身佩戴呼吸机。因其描述的情况与阻塞性睡眠呼吸暂停的症状相符合,该话题迅速引发了网友对“阻塞性睡眠呼吸暂停”的热议。

阻塞性睡眠呼吸暂停,就是在夜间睡眠时,由于上气道狭窄或塌陷导致的呼吸气流受阻,进而导致夜间频繁发生间歇性的缺氧,同时伴有睡眠结构破坏。阻塞性睡眠呼

吸暂停常见的症状包括慢性心脑血管疾病、认知功能(记忆力、判断力、定向功能等)下降,同时可伴有焦虑、抑郁等情绪。”中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师张晓雷称,阻塞性睡眠呼吸暂停是一种病理损伤,主要问题出现在上气道。此外,这种疾病还会造成多系统损伤的全身性疾病,与心血管、代谢、认知等密切相关。

如何诊断阻塞性睡眠呼吸暂停?最直观的是根据症状判断。张

晓雷介绍说,比如夜间打鼾时鼾声有高低起伏,同时打鼾过程中伴有呼吸中断;还有些患者会夜间频繁醒、夜尿增多,白天则嗜睡、过度困倦,也有部分患者会失眠。专业医生会把睡眠呼吸监测以及临床表现结合起来作判断,从而得到较为客观的诊断结果。

阻塞性睡眠呼吸暂停的病因是多方面的。张晓雷介绍说,有的是由于上气道解剖结构狭窄引起,比如口、咽、鼻腔狭窄,咽部明显扁桃

体肥大,舌体肥大,舌根增大,鼻中隔偏曲;有的是由于咽部脂肪组织增生导致的,比如颈部过多脂肪组织堆积和挤压;还有的是由于颌面部的骨性结构存在问题,比如下颌后缩、下面部过高。

“值得注意的是,随着年龄增长,肌肉功能和激素分泌发生变化等,也可能导致阻塞性睡眠呼吸暂停。”张晓雷介绍说,比如女性绝经后雌激素对上气道的保护作用明显减弱,也容易导致该疾病。

心情差压力大,会影响心脏健康

根据将在2023年美国心脏协会科学年会上公布的两项初步研究,心脏和大脑紧密相连,抑郁、焦虑和慢性压力都会增加心脏和大脑并发症的风险。

在两项新研究中,研究人员分析了一个人的心理状态对心脏健康的影响程度。

第一项研究探讨了精神状态影响心脏健康的机制。研究发现,焦

虑和抑郁加速了新的心血管疾病风险因素的发展。38%的参与者在随访期间出现了新的心血管危险因素,例如高血压、高胆固醇或II型糖尿病。抑郁和焦虑会使心脏病或中风等重大心血管事件的风险增加约35%。具有较高压力遗传倾向的人在较年轻的时候就出现了第一个心血管危险因素(比没有遗传标记的人平均早1.5年)。

在另一项研究中,研究人员探究了累积压力对心脏和大脑健康的影响。在一个月的时间里,研究人员将一般性的日常压力、心理压力、经济压力和邻里感受到的压力整合到“累积压力分数”中。在调整了高血压、高胆固醇、吸烟和II型糖尿病等风险因素以及收入和受教育因素后,研究人员发现,累积的压力增加,可能导致动脉粥样

硬化的风险增加22%、总体心血管疾病风险增加20%。得分较高的人还伴有高血压、超重、缺乏运动和吸烟有关。

分析还表明,持续的压力会通过两种方式增加心脏和大脑健康状况不佳的风险:直接影响身体健康,以及增加不良生活方式(吸烟、久坐等)间接导致心血管健康状况下滑。

立冬之后怎么养生? 这些知识要了解

立冬之后,天气渐冷,昼短夜长,自然界的阳气开始收敛沉降。因此,防寒保暖是养生的重点。

老人、小孩以及体质虚弱的人,要着重保护好头、脚和肚脐三处。头是全身阳气最旺盛的部位之一,如果头部受寒,体内阳气会大量散失。脚部有多条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等症状。肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激特别敏感,肚脐一旦受凉,容易引发腹痛、腹泻、泌尿系统疾病等。

中医认为,冬季宜藏不宜散,应少吃姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食品。天气渐冷,胃肠蠕动的正常规律容易被打乱,少食多餐有助于减轻胃肠负担。建议选用气平味淡、作用和缓的食品,如山药、薏米、红枣、四季豆、芡实等进行平补,烹饪时以汤、粥类最为适宜。在水果的选择上,柿子、秋梨、苹果、橄榄、栗子、甘蔗、香蕉、柑橘、葡萄等都比较好适

宜。此外,还可在饮食中适量增加如山植、五味子等酸味食物,以收敛阳气。

冬主收藏,出汗太多容易伤阳,一旦阳气耗损,就会引发疾病。因此,太极拳等传统保健项目,动作舒缓,柔中有刚,更适合中老年人健身。

起居应顺应时令、早睡早起。早睡可使阳气收敛,早起可使肺气舒展。每日最好有7-8小时的睡眠时间。保证睡眠充足,有助于增强体质。(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

我市“119”消防宣传月活动启动

2023年全市“119”消防宣传月活动启动仪式于近日举行。市消安委成员单位、各镇街道消防所负责人、“消防副校长”、学生代表等参加活动。

启动仪式上,宣布了《关于公布

2023年全市暑期中小学消防主题绘画、短视频大赛评选结果的通知》《关于聘任许文彬等9名消防救援行业骨干为全市义务教育学校“消防副校长”的通知》,并分别为18名获奖学生代表、9名“消防副校长”颁发了获

奖证书及聘书。

启动仪式上,与会领导共同按动了“119”消防宣传月启动球。

与会代表还观看了“亚运冠军话消防”专题片、“我心中的火焰蓝”故事讲述视频展播,以及大队践行习近

平总书记重要训词精神五周年成果图片展和“我是小小消防员”主题绘画作品展。学生代表参加了穿戴消防战斗服、水枪出水操等消防主题体验活动。

■见习记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

平湖消防组织开展参观见学活动

近日,市消防救援大队组织全体消防指战员来到毛泽东同志新仓经验批示展示馆,开展参观见学活动。

在展示馆,大家依次参观了“与农民同心”“与发展同步”“与改革同进”“与时代同行”等四个展厅,在一件件实物展品、一份份图文资料中切身感受“新仓经验”的诞生、成长和发展历程,特别是在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下,平湖在实施乡村振兴和长三角一体化发展战略中取得的新经验、新成绩。

大家进行了现场学习和交流,深刻体会“新仓经验”的精神内涵。

通过此次参观见学活动,进一步激发了广大消防指战员干事创业的热情。大家纷纷表示,在下一步工作中要继续坚定不移地以党的二十大精神为指引,深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,坚持学用结合,全力做好消防救援各项工作。

■见习记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

全市消防所执法业务比武举行

为深入推进全市基层消防治理能力建设,切实提高镇街道消防工作人员业务素质,提升基层火灾防控能力和水平,近日市消防救援大队组织开展了全市消防所执法业务比武。

此次比武竞赛活动共设置了执

法业务理论和监督检查实操两个项目。比武主要考察各消防所工作人员对消防业务理论知识的理解和认识,以及现场监督检查的程序和方法掌握等情况。竞赛活动期间,参赛队伍实地抽查了一家工业企业,针对消防设施设备、安全管理情况、建筑防

火等方面开展详细检查,随机查找场所内火灾隐患,揪出违法行为,并填写监督检查记录表。最后,大队监督检查人员对比武结果进行了评比。

此次消防所执法业务比武紧密结合消防执法实际,从多维度测评了各消防所的团队协作能力和个人

综合业务水平。下一步,平湖消防将继续以提升消防所工作人员综合能力为抓手,不断提高基层火灾防控能力和水平,切实促进消防所工作人员能力、素质全面增强。

■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