

嘉兴团市委调研“全国青安岗”创建工作

近日,嘉兴团市委调研组来到市天然气公司,调研“全国青安岗”创建工作。

调研组一行现场考察了天然气公司场站运行班组。班组创建负责人详细介绍了“全国青安岗”的创建目标、创建理念、创建口号等内容,并带领调研组参观

了门站和LNG站。

调研组一行对班组的创建工作给予肯定,并提出,班组要以创建“全国青安岗”为契机,充分发挥各级青年在安全生产中的示范引领作用,严格遵守安全生产红线,主动开展安全生产活动,切实提

升全体员工的业务技能水平和安全生产意识,不断推动创建工作走深走实。

天然气公司表示,将结合实际深入开展“全国青安岗”创建工作,持续跟进企业青年安全工作,引导广大青年员工不断强化安全生产意识,提高安全生产

技能,以“六个一”为核心,努力实现“五个零”目标,建立长效的安全管理机制,积极营造和谐的安全文化氛围,打造一支“作风硬、技术好、安全强”的青年队伍,为燃气事业发展提供坚实保障。

■通讯员 万梦婷

天然气公司开展冬季燃气安全检查

冬季是燃气安全事故高发季节,燃气管线易冰堵,管道连接点由于热胀冷缩有漏气的风险,抓好冬季供气安全生产尤为重要。近日,市天然气公司结合当前季节性特点,积极开展冬季保供和

气安全平稳供应。

入冬以来,天然气用量明显增加,为提高燃气用户用气安全意识,消除用气隐患,天然气公司深入走访,对用户进行用气隐患排查和安全用气常识宣传,指导用户安全用气,并加大维护和检查力度,为

用户送去更便捷、贴心的燃气服务,保障全市燃气用户温暖过冬。该公司在提前做好准备工作的同时,还通过不断完善内部管理机制,加强工程建管措施,提高安全生产意识、优化供气工艺,切实提升应急处置突发事件能力和城市供气保障能

力,为冬季安全稳定供气再添一重保障。

接下来,天然气公司将持续深入开展冬季燃气安全检查,切实担负起安全生产主体责任,提升燃气安全保障水平,切实维护人民群众生命财产安全和社会稳定。

■通讯员 冯伟

平湖与金山燃气互联互通通气仪式举行

平湖与上海金山燃气互联互通通气仪式近日在我市新仓镇举行。作为首个浙江省与上海市的城市燃气管网互联互通项目,打开了睦邻城市燃气服务新模式,打造了共建、互保、一体化服务体系,实现了长三角示范区“一张网”的供应格局。

作为长三角地区资源互济互保的重要一环,平湖与金山互联互通项目自立项以来就备受人们关注。前期双方经过多次燃气互联互通专题交流,稳步推进项目的落地和实施。去年在浙能燃气公司的支持下,市天然气公司对平廊公路(金平加油站-山塘河)段实施天

然气道路排管新建工程,推动了长三角地区一体化、管网互联互通、资源互济互保。

仪式结束后,上海燃气和金山燃气一行人员还来到市天然气公司开展业务合作交流,并实地参观了公司门站、LNG站。会上,双方希望今后能主动对接、群

策群力,共建本质安全、稳定可控、合作共赢的互联互通运营体系,积极提高能源利用效率,持续推动平湖公司与金山公司的联动发展,为长三角地区天然气主干管网互联互通、天然气资源互济互保夯实基础。

■通讯员 方超

天然气公司参与老旧小区改造协调工作

近日,市天然气公司参加了我市老旧小区“三改一拆”协调会议,会议旨在推进老旧小区气、电、通信等改造工作,提高居民生活水平。

本次计划改造的老旧小区为永乐里,总共惠及约200户居民。该小区是城区内仅剩的几个未进行天然气改造的老旧小区之一,房屋建设时间早,地下管线复杂,外立面空间紧张,施工难度大。天然气公司多次到小区内进行摸底踏勘,对相关难点进行了汇总、分析。协调会上,天然气公司重点介绍了该小区天然气改造工作的进展和难点,并针对小区现状与与会单位进行了交流。各单位各抒己见,对改造工作提出了意见和建议,商讨了各个难点的解决措施。

下一阶段,天然气公司将继续秉承“心系万家,气通万户”的核心理念,增强老旧小区改造工作的紧迫感和责任感,为保障民生工作贡献一份力量。

■通讯员 杨帆



科普之窗

许多人认为,预期寿命在很大程度上是由基因决定的。然而,基因发挥的作用只占到约25%。事实证明,饮食和生活方式等因素更为关键。

别吃太饱。热量摄入与长寿之间的联系一直受到关注。美国圣路易斯拉斯顿大学的营养科学家进行的动物研究表明,将正常的热量摄入量减少10%至50%能延长寿命。美国路易西安那州立大学的生物医学家发现,摄入的热量低与寿命延长和患病的可能性小

养成良好习惯

让您健康长寿

之间存在联系。

多吃坚果。坚果堪称是座营养宝库。它富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化剂和有益的植物化合物。更重要的是,坚果还是多种维生素和矿物质的重要来源,如铜、镁、钾、叶酸、烟酸和维生素B6。西班牙罗维拉-维威尔吉利大学研究发现,每周至少吃85克坚果的人早亡的风险降低了39%。

多吃果蔬、豆类。食用各种各样的植物性食物,如果蔬、植物种子、全谷物和豆

类,可以降低患多种疾病的风险和促进长寿。荷兰瓦赫宁根大学研究发现,富含植物性食物的饮食不仅能降低早亡风险,还能降低患癌症、代谢综合征、心脏病、抑郁症的风险和防止大脑功能衰退。

多运动。保持身体处于活跃状态能延长寿命。中国台湾中山医学大学的社区医学家发现,每天只需锻炼15分钟就能获得健康益处,包括延长3年的寿命。此外,每天如果能再多运动15分钟,早亡风险就能降低4%。法国里昂大学也发

现,每周进行150分钟中高强度锻炼的人早亡的可能性降低28%。超过这个锻炼量的人早亡的可能性降低35%。

不吸烟。德国癌症研究中心发现,吸烟与早亡和患上多种疾病密切相关。从总体上来看,吸烟的人 would 失去多达10年的寿命,他们早亡的可能性是那些从不吸烟的人的3倍。美国杜克大学发现,在35岁之前戒烟的人能将他们的寿命延长8.5年,即使是在60多岁时戒烟也能将寿命延长3.7年。

药品常温储存,是多少摄氏度?

经常能看到药品说明中标注“常温储存”,那么一般适合药品存放的“常温”是指多少摄氏度呢?

药品也有自己的“舒适区”。药品安全储藏保障临床用药安全的重要指标之一。在医院的门诊药房拿药时,经常会听到来自药师的“药品要冷藏”“药品要避光”等用语交代。了解药品的储藏要求可以保证药品的质量,减少因储存不当导致的疗效降低甚至是不

良反应的发生。影响药物稳定性的因素有很多,比如温度、光线、湿度、容器、氧气等,不要将药品放置在太潮湿的地方,如浴室。

尽量把药品放在原盒中。光线可能引起药物的变化一般不是孤立的,其常常伴随着氧气、水分、温度等其他因素导致药物发生氧化、变色、分解等化学反应。有人习惯拆开药品的外包装,提前分装成小份,为了拿取方便。不

过,在日常储存中还是建议将药物保存在原包装内避光储存,可以尽可能地减少光线对药物稳定性的影响。

阴凉、常温有标准。温度是对药品稳定性影响较大的一个因素,过冷或过热都可能促使药品变质失效。我国药典提出明确温度要求的条件包括冷处、阴凉处、常温三项。“阴凉处”要求温度低于20℃,未作特殊说明时,一般默认药物可以在常温下储存。我国对“常温”的规定

是10℃至30℃,但有学者发现需要常温储存的很多药品还会有更加细化的温度要求规定,有些药品要求15℃至25℃,有些要求20℃至30℃。为方便记忆,常温储存的药物温度最好不高于25℃。

冷藏药品别低于2℃。我国药典未规定冷藏的具体温度条件,但很多药品说明书中都会要求药品冷藏保存。根据美国药典、欧洲药典和各类药品说明书,冷藏一般指2℃至8℃。

这些“冬补”好物,御寒又养生

古人认为,冬季是进补的最佳时期,食补可抵御严寒,补充元气。食疗进补既简单又养生,那么冬季进补的好食材有哪些呢?

白萝卜。冬季人体阳气藏于内,阴气充于外,容易郁闭而生痰火。白萝卜性味辛甘,性凉,能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜,可以有效调理肝火虚旺、清肺热,利肝胆。

木耳。中医认为,黑木耳性平、味甘、质滑,入胃、大肠经,有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。现代营养学发现,黑木耳含有大量膳食纤维,能促进胃肠蠕动,改善便秘。

白菜。白菜是冬季最常见的蔬菜之一。中医认为,白菜微寒味甘,无毒,具有清热解毒、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。

洋葱。洋葱性味辛温,入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油,具有刺激消化液分泌、改善

肠道功能、预防感冒的作用。此外,洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。

莲藕。冬天上市的莲藕营养丰富,对心脾的补益作用特别突出,还可入肾,是年老体虚者的理想营养品。

枸杞。据《神农本草经》记载,枸杞久服“能坚筋骨,轻身耐老”。其性甘、平,能够滋补肝肾,益精明目,长于滋肾精,补肝血。枸杞可入药、入膳,酒浸、泡茶用。

(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

平湖在全省率先建立政府专职消防员转岗退出机制

近日,市委办、市府办联合印发《政府专职消防员转岗退出实施办法(试行)》(以下简称《办法》),在全省率先突破政府专职消防队伍保障无地方性政策支持的瓶颈,为政府专职消防队伍健康发展提供了重要制度支撑,切实打通政府专职消防队伍职业保障的“最后一公里”。

一直以来,由于政府专职消防队没有详细的转岗退出机制,不少政府专职消防员对自己退出后何去何从都感到焦虑和困扰。如何提高政府专职消防队员的工作积极性和福利保障待遇?对此,我市率先进行了改革探索。

据市消防救援大队教导员刘朝宝介

绍,这是省政府办公厅《关于全面加强新时代消防安全工作的意见》出台后,浙江省县级政府首次对政府专职消防队员转岗退出作出的制度性安排。《办法》明确,工作满12年以上且在队内担任班长等管理岗位累计满5年(含)以上的政府专职消防员,可转岗至我市各镇街道职能部门;若

担任站主官职务(站长、指导员)累计满5年(含)以上的,参照享受镇街道中层管理岗位待遇。选择退出政府专职消防队伍人员,满8年(含)以上、不满12年的一次性发放补助金6万元整,满12年(含)以上的一次性发放补助金10万元整。

■记者 杨思慧 通讯员 谷敏

消防宣传进社区 筑牢安全“防火墙”

近日,市消防救援大队组织人员深入新仓镇芦川社区、当湖街道南阳新村开展消防安全宣传,面对面向辖区居民传授“防火经”,切实筑牢社区消防安全屏障。

“电源插座超负荷使用、楼道堆放杂物、电动自行车入户充电都可能引发火灾……”活动中,消防宣传员通过“敲门入户”的方式,向辖区居民普及消防安全知识。针对高龄、独居等重点人群,宣传员用通俗易懂的语言详细讲解了日常生活中怎样预防火灾的发生、如何扑救初期火灾、灭火器的正确使用方法及家庭火场自救逃生等消防常识。同时,提醒群众要做好“三清三关”,在生活中务必注意消防安全隐患排查,养成安全用火用电用气的好习惯。

■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

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣