

爱心驿站“送清凉” 关爱户外工作者

市天然气公司爱心驿站积极开展“送清凉”活动,为奋战在高温下的户外工作者们送上夏日的关怀。

活动现场,爱心驿站的工作人员准备了充足的解暑饮品、西瓜、藿香正气水、绿豆汤等防暑降温物品,还准备了由冰袖、小风扇、防晒霜、冰凉贴组

成的防暑小礼盒。

当户外工作者们陆续来到爱心驿站后,志愿者们热情地将清凉物品送到他们手中。经常来爱心驿站小歇的交通执勤人员邵大叔接过绿豆汤,感动地说:“在炎热的天气里,能享受到这样的一份清凉,让我们工作起来更

有劲了!”爱心驿站还配备了爱心制冰机,为户外工作者们随时提供清凉的冰块;爱心冰箱里也整齐地摆放着各

类冰镇饮料、棒冰,帮助他们在酷热中迅速降温。此外,驿站还准备了防暑药品等应急物品,免费供户外工作者使用。

“送清凉”活动让户外工作者们感

受到社会的关爱与尊重,也体现了天然气公司的社会责任担当。该公司表示,将继续积极投身社会公益事业,用实际行动传递爱心,为建设美好城市贡献自己的一份力量。

■通讯员 章宇昕

体验式夏令营活动 提升小朋友燃气安全意识

近期,市天然气公司联合我市建设系统,举办了一场别开生面的建设系统职工子女夏令营活动。活动旨在让孩子们近距离接触清洁能源,感受科技的魅力,同时增强安全用气意识。

活动首站,孩子们走进了市天然气公司营业厅。孩子们在讲解员的带领下,了解了天然气缴费、报修等日常服务流程,体验了智慧化带来的便捷。讲解员生动地介绍了燃气灶具的正确使用方法和日常保养技巧,并对智能表具、燃气报警器、温湿度传感器、自闭阀等新型设备作了形象描述,孩子们听得津津有味,对厨房安全有了更深刻的认识。

随后,孩子们来到天然气LNG储罐区外的安全区域,这里也是城市能源供应的心脏。在专业人员的陪同下,大家远观参观了宏大的LNG储罐。讲解员详细介绍了LNG的特性、储存原理以及安全管控措施,孩子们

的好奇心被充分激发,纷纷提问,现场气氛热烈。

最后一站,孩子们齐聚会议室,观看了一段精心准备的安全宣传视频。视频通过生动的动画和真实的案例,深入浅出地讲解了安全用气的重要性。观影结束后,一场安全用气知识抢答赛拉开帷幕,孩子们踊跃参与,将所学知识活学活用,现场气氛达到了顶点,欢笑声与掌声交织在一起。

此次活动不仅展现了天然气公司的社会责任担当,提升了与当地主管部门工作配合的默契度,也为孩子们的健康成长和

安全意识培养发挥了积极的作用。

■通讯员 孙启超



天然气公司与救援队开展应急处置合作

近期,市天然气公司组织人员为平湖市景舟应急救援中心开展了燃气安全与应急处置培训,详细介绍了与天然气相关的基础知识和应急联动出警的正确流程等。

随着燃气安全培训的圆满结束,天然气公司与景舟应急救援中心的应急抢险处置合作正式拉开帷幕。为加快应急抢险出警速度,第一时间确认

现场险情,做好现场警戒,防范事态进一步扩大,天然气公司与景舟应急救援队伍开展通力合作,由此将大大提高前往乡镇的出警速度。

平湖市景舟应急救援中心作为嘉兴市级首批社会应急救援队伍,始终致力于协助政府部门加强全市防灾减灾救灾综合能力,紧急救援、妥善处置各类突发事件。本次合作,得到了我市应

急管理部门的大力支持。在双方达成合作意向后,应急管理部门相关领导多次来到天然气公司调研指导天然气

应急抢险工作,深入了解公司应急抢险队伍建设现状以及面临的困难和不足,推动政企联动应急抢险机制构建。与此同时,天然气公司组织人员现场调研有关救援队伍的建设情况。经过多次磋商,天然气公司与景舟救援队伍最终在

燃气安全宣传、应急抢险前期处置、应急演练等方面达成了共识。

接下来,天然气公司将继续紧紧围绕“安全筑基”任务清单,从“人、机、环、管”四个维度,全面改善公司安全现状,全面提升全员的安全素养,加强与燃气标杆企业的深入对标,积极构建与属地政府部门的联动机制,提升企业安全管理整体水平。

■通讯员 庄学良

电动车交通安全教育与自查工作展开

为进一步提升员工交通安全意识,近日市天然气公司开展了电动车交通安全教育与自查工作。

天然气公司利用月度准驾培训会,着重进行了电动车交通安全相关

培训。会后,检查人员对厂区电动车停车区域车辆进行了全面检查,重点检查电动车的制动系统、灯光、喇叭等关键部件,确保车辆符合安全标准。同时,对发现的安全隐患进行了及时

整改,确保员工出行安全。

此外,公司积极响应上级对于电动车安全管理的要求,制订了电动车日常使用管理相关措施,明确了电动车停放、充电等规范,严禁电动车在办公区域违规停放

和充电,从源头上预防安全事故的发生。

天然气公司表示,将持续关注电动车安全问题,定期开展安全教育和自查,为构建和谐安全的交通环境贡献力量。

■通讯员 王 者

夏天吃苦味食物,有益身体健康

大暑过后,几场雨让我们短暂体会了一些清凉,但很快气温又回升了,变成“上蒸下煮”模式。高温、高湿交织在一起,对身体是一大考验。在民间也流传着一些说法,最常听说的就是“夏天吃苦,胜似进补”。中医认为,苦味食物能够泻火、祛暑,生津开胃。夏天推荐大家食用以下这3种苦味食物,帮助大家安然度夏。

苦瓜。细数苦味的食物,最先想到的肯定是苦瓜。苦瓜能量很低,维

生素C含量比橙子还高。苦瓜还含有丰富的钾、膳食纤维等营养素以及苦瓜素、苦瓜皂苷等植物化学物质。中医认为,苦瓜还具有一定的药用价值。最常见的吃法是清炒。除了清炒,在广东一带还经常用来和黄豆、排骨一起煲汤食用,是广东人的“煲汤圣品”。还有一种做法是塞上肉馅做成苦瓜酿,能很好地避开苦瓜的苦味,还可以做到荤素搭配。

折耳根。折耳根又名鱼腥草。物

如其名,用年轻人的话来讲,它的气味和味道让人十分“上头”。折耳根和香菜有一比,有的人唯恐避之不及,有的人却是它的忠实老粉。四川、云南、贵州、重庆一带,折耳根的味道深深烙在当地人的舌尖上。折耳根可泡茶、可入菜、可做汤,但最经典的做法是凉拌,酸辣鲜香、脆嫩爽口。折耳根也可以用来涮火锅,在滚烫热辣的火锅底料“掩护”下,鱼腥味并没有那么明显。除此之外,腊肉和鱼腥草也称作

是黄金搭档,妥妥的下饭菜。

莲子。盛夏也是新鲜莲子上市的时节,大家一定不要错过新鲜的莲子。中医认为,莲子可以养气安神,清除肝火,对于脾胃也很有益处。莲子的莲心很苦,但是含有丰富的生物碱,也具有辅助降压的作用。不怕苦的人,建议吃莲子的时候带着莲心一起吃。莲子的做法也较多,最常见的就是煮粥、煲汤,或者将莲子磨成粉和糯米粉混合,蒸制成糕点,是一道传统的美味点心。

吃素,会不会使人缺乏能量?

2024年巴黎奥运会组织者推出多项举措,践行绿色低碳理念,如奥运村采用可回收床、太阳能供电等。此外,提升素食供应比例也是一大亮点。巴黎奥运村主餐厅包含6个就餐区,每天提供约50道菜系,其中一半是素食。

那么,吃素会不会让人缺乏能量呢?听听专家怎么说。

“素食指不包含畜、禽、鱼、虾等动物性食物的膳食模式,分为全素、蛋

素、奶素、蛋奶素等。”北京安贞医院临床营养科副主任营养师陈桐介绍说,素食者的饮食以精白米面、杂粮、大豆及其制品、蔬菜等食物为主。

不同的素食者各具特点。比如,全素食者不吃所有动物性食品,只吃五谷、蔬菜、水果、坚果和豆类等植物性食品。蛋素者或奶素者不吃肉类食物,不限制摄入鸡蛋、鹌鹑蛋等蛋类食物或奶及其制品。蛋类食物的氨基酸模式与人体氨基酸模式接近,被认为

是营养价值高的优质蛋白。

如果科学饮食,只吃素食也能够满足大部分人体活动所需的能量。碳水化合物、脂肪、蛋白质是为人体提供能量的三大营养素。碳水化合物基本存在于谷物、水果、淀粉类蔬菜中;脂肪大都存在于肉类食物中,但坚果、牛奶、鸡蛋、谷物、豆类等也含有脂肪;蛋白质的来源比较广泛,可以来自动物,也可以取自植物。除此之外,鸡蛋、奶及其制品中蛋白质含量也很丰富,且

属于优质蛋白。

上海交通大学医学院公共卫生学院等单位曾联合调查分析了上海市282名素食者的蛋白质营养状况及其食物来源。调查结果显示,素食者每日总能量摄入虽略低于非素食者,但蛋白质供能比两者无明显差异。

“不过,我们更提倡平衡膳食,既摄入适量的优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类食物,又摄入蔬菜、水果、坚果等食物。”陈桐说。

少糖饮食,能使身体更年轻

美国加州大学旧金山分校的研究人员发现,遵循富含维生素和矿物质的饮食,尤其是不添加太多糖的饮食,与细胞水平上更年轻的生物年龄之间存在联系。相关论文发表于《美国医学会杂志》网络公开版。

该研究是最早表明添加糖与表观遗传衰老之间存在联系的研究之一,也是第一个在不同种族亚群体中探索这种联系的研究。

参与这项研究的女性每天摄入的添加糖从2.7克至316克不等,平均每天摄入量约为61.5克。一块牛奶巧克力含有约25克添加糖,而一罐350毫升的可乐含有约39克添加糖。而美国食品药品监督管理局建议成年人每天摄入的添加糖不超过50克。

研究人员研究了3种不同的健康饮食安排如何影响“表观遗传时钟”(一种可以估算健康和寿命的生化测试)。他们

发现,人们吃得越健康,细胞看起来就越年轻。其中,坚持地中海饮食与较低的表观遗传年龄相关性最强。研究还发现,即使饮食健康,人们摄入的每1克添加糖也与表观遗传年龄的增加相关。

这项研究有助于加深人们对于糖与健康之间关系的理解。研究人员表示,表观遗传模式似乎是可逆的,如果坚持每天减少摄入10克添加糖,可能相当于将表观遗传时钟逆转2.4个月。

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

“工行驿站+反诈”网点场景建设重实效

为切实提高广大消费者的防范诈骗意识,工行平湖支行全面统筹行内外服务资源,积极推进“工行驿站+”服务生态建设。

今年6月起,该行在百步支行跨界打造“工行驿站+反诈”网点场景,常态化开展金融知识送教活动,“请进来”“走出去”并举,宣传贴近

群众需求的基础金融产品和服务,持续提升消费者金融素养和风险防范能力,保护人民群众财产安全。

建立反诈宣传阵地。网点设立了实物海报、易拉宝、立屏展架等宣传材料,通过悬挂横幅、LED屏幕播报、发放宣传折页等方式,常态化开展反诈宣传。在自助设备、手机银

行、网上银行等交易渠道进行反诈提示,及时进行预警阻断,确保客户资金安全。

聚焦重点人群。聚焦涉案账户多发的劳动密集型企、人力资源公司、建筑工地和企业财务人员、学生、老年人等重点人群,积极开展“进机关、进乡村、进社区、进学校、

进企业、进单位”活动,因地制宜开展反诈知识及案例警示教育。

开展警银合作。与当地反诈中心开展深度合作,共同举办反诈宣传活动,邀请民警在网点向到店客户宣讲如何识别诈骗行为等知识,增强客户的防范意识。

■通讯员 朱 岚

“零钱包”服务提高群众现金支付便利性

工行平湖独山港支行从保障公众支付便利出发,积极开展“零钱包”兑换服务,有效提升现金服务的广度和深度。

独山港支行主动走访商场超市

及辖内现金使用活跃的单位,耐心向群众介绍工行“零钱包”便民服务活动。并以此活动为契机,引导群众增进对整治拒收人民币现金工作的理解,用真挚的服务赢得客户的信任,

为各项业务营销奠定良好的基础。

在此基础上,网点每日做好100元以下小面额库存的申请,满足客户日常支付中对小额支付和找零的需求。同时,为畅通零钱兑换

渠道,还在网点设立残损币、小额兑换“绿色通道”,满足客户兑换需求,并定期上缴残破损币,为客户提供干净整洁的现金,净化货币流通环境。

■通讯员 庄陈飞

志愿者团队做优适老助老服务

工行平湖支行以优化老年人金融服务体验为目标,利用志愿者场景建设,组织志愿者服务团队开展了一系列适老助老活动。

上门服务。该行组建志愿者小分队,为行动不便的老年人提供上门服务,包括社保卡激活、密码重置等。志愿者们服务过程中,不仅为老年人解决了实际问题,还向他们宣传了防范电信网络诈骗等金融安全知识。

优化适老设施。在营业网点内配备老花眼镜、医药箱、轮椅、雨伞等,为老年人提供便利化服务。设置爱心窗口及爱心专座,使老年人

在办理业务时能够享受到优先、便捷的服务。

丰富服务模式。该行保留现金、存折、银行卡等传统服务方式,满足老年人偏好使用现金的需求,并对手机银行APP进行改版升级,通过增大字体、简化交易步骤等方式,帮助老年人跨越“数字鸿沟”。

开展金融知识讲座。该行志愿者在社区、学校等场所开展金融知识讲座,向老年人普及基础的金融知识和风险防范技能,内容涵盖储蓄、理财、消费等方面。

■通讯员 朱 岚

平湖工行资讯

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