

天然气公司党支部召开第三季度党员大会 集中学习党的二十届三中全会精神

近日,市天然气公司党支部召开第三季度党员大会,组织全体党员集中学习党的二十届三中全会精神。

会上,全体党员认真学习了《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》,并以支部书记领

安全生产反“三违”专项检查展开

为切实加强燃气领域安全防范工作,保障人民群众生命财产安全,市天然气公司积极根据上级部署,于近日组织开展了安全生产反“三违”专项检查。

燃气安全知识宣传形式多样

近期,市天然气公司在居民住宅区、沿街门市等地广泛张贴“燃气安全警示”标牌,呼吁市民共同保护燃气设施,增强燃气安全意识。

检查,结合总部加强后建工程安全保护管理要求,重点检查现场安全警示标志是否齐全,以及安全告知、安全措施是否到位等。

进、全面覆盖”的原则,走街串巷将“燃气安全警示”标语张贴在醒目位置,营造社会面燃气安全宣传氛围,让燃气安全知识成为群众茶余饭后拉家常的交谈重点。

学、视频辅导、解读深学等形式,着重学习其丰富内涵和精神实质,深刻领会进一步全面深化改革的主题、重大原则、重大举措等。

用“私接私用”等违规现象。随后,至工程施工现场排查防暑降温以及施工作业安全措施执行情况。针对检查中发现的风险隐患,实行清单化管理,逐一登记在册,明确整改措施、责任人、完成时限,限期办结、动态清零。

解燃气安全知识,倾听居民的心声和建议,并对提出的问题和建议进行答疑解惑,帮助居民更好地理解提示内容。

通过此次活动,进一步普及了燃气安全知识,提升了群众的燃气安全意识。

作,推动企业高质量发展的生动实践。下一步,天然气公司党支部将继续做好党的二十届三中全会精神的学习宣贯,深入学习研究,进一步解放思想、转变观念、担当作为,把全会精神贯彻落实到各项实际工作中去。

接下来,天然气公司将开展“反违章大家谈”活动,指导一线班组结合工作实际,分析违章易发点。同时,建立健全奖惩机制,加大隐患治理奖惩力度,确保安全生产合法合规。

意识。天然气公司表示,将借助各类场所的LED显示屏、广告牌,高频次、不间断投放“燃气安全提示”及各类燃气安全知识,将燃气安全宣传触角延伸到各个角落。

热情细致服务 赢得用户赞誉

“你好!我要表扬今天上午给我家安装燃气的师傅,他工作很专业也非常认真细心,帮我家处理好了燃气,现在能正常使用了,我要好好夸夸他……”近日,市民陈奶奶激动地致电“967677”服务热线,对市天然气公司的陆秋强师傅表示感谢。

原来,陈奶奶家中的燃气灶一直出现毛病,让她非常烦恼。后来她新买了一台燃气灶,并向天然气公司申请燃气复接业务,但听到回复说正常情况下需要按受理时间排队提供服务后,可把陈奶奶急坏了。“服务是有弹性和温度的”,在接到求助电话后,陆师傅当天上午便冒着酷暑赶到陈奶奶家中,一边跟老人聊家常,一边细心地将燃气灶装好、点火调试。临走前,还反复叮嘱陈奶奶用完燃气后一定要记得关火、关阀门,注意用气安全。

陆师傅热情认真的服务态度,赢得了陈奶奶的赞誉,也让群众对天然气公司的服务更加信赖和满意。天然气公司表示,将持续提升服务水平,用心服务好每一位用户。



科普之窗

面对“秋老虎”,如何顺时养生?

处暑过后,白天暑热盛行,昼夜温差逐渐增大,人们容易出现皮肤、口鼻干燥等不适。公众应如何保持卫生习惯、提高免疫力?国家卫生健康委近日举行“时令节气与健康”系列新闻发布会,邀请专家就此进行了解答。

“面对秋燥,润燥养阴是最基本的方法和原则,在饮食上应多吃百合、银耳、莲子以及各种梨或蜂蜜所做的菜和饮品,缓解皮肤干燥、口干咽燥的状况。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议,应注意少辛多酸,多吃应季食品,尤其是新鲜水果。

面对“秋老虎”,应根据每个人的体质,调整饮食。对于阴虚内热的人群,应多吃养阴清肺的食品;对于偏阳虚、脾胃虚寒的

人群,可以选择健脾且不伤津的食品,比如百合、山药等;对于容易上火的人群,宜少食辛辣,可以食用苦瓜、降心火、清肝热。

秋季的干燥气候影响人们的上呼吸道健康,易诱发鼻出血等症状。北京大学第一医院主任医师王全桂提示,干燥空气长期刺激鼻腔黏膜,此外一些患者有抠鼻孔、用力擤鼻涕或把鼻毛剃得很干净等习惯,也会对鼻腔黏膜造成损伤。特别是处暑后,花粉浓度高,过敏性鼻炎患者增多,搓揉鼻子和打喷嚏都可引起鼻腔黏膜毛细血管的破裂出血。

“鼻出血后,首先体位摆正,身体稍微前倾,千万不要后仰。”王全桂说,“后仰时,鼻出血的血液会经过后鼻孔流到咽部,吞咽以后会刺激消化道,引起恶心、呕吐症

状。对儿童来说,还有误吸的风险。”她建议,应使用指压法,用大拇指和食指捏紧双侧侧鼻翼,一次持续5-10分钟;也可以用棉球塞到出血侧的鼻腔,再按压5-10分钟,基本可以止血。

如何预防过敏性鼻炎,王全桂建议,在花粉季节尽量避免接触花粉,花粉播散期减少外出;如需外出,要佩戴防护口罩、眼镜,减少花粉吸入和接触。外出后回家要及时更换衣物,洗手洗脸。外出时穿比较光滑的衣服,减少花粉粘附。同时,最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风,还可进行预防性用药。

此季节咽炎发病率比较高。预防咽炎,一要改善生活习惯,戒烟戒酒,少吃辛辣食物,多吃润肺和富含维生素的蔬菜、水

果;二要改善空气环境,保持湿度;三要控制过敏。

面对天气逐渐转凉、空气湿度降低、环境干燥等变化,中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏提示,对于慢性病人,要养成合理的膳食习惯,做到食物多样、合理搭配。要科学规律进餐,定时定量、清淡饮食、戒烟限酒,预防和延缓并发症的发生。要吃动平衡,作息规律。加强自我管理,定期动态监测体重、血压和各项血脂指标。

“老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群,在根据气温适时增减衣服的同时,要积极接种流感、肺炎等疫苗,有效减少呼吸道感染病发和重症发生的风险。”王志宏说。

枕头太高,小心脑中风!

枕头过高或诱发自发性椎动脉夹层,而这种病是导致脑卒中的原因之一。

日本国立循环器官疾病研究中心等机构的学者发表在《欧洲卒中杂志》上的研究,将高度超过12厘米的枕头定义为枕头极高,将高度超过15厘米的枕头定义为枕头超高。

研究者对部分自发性椎动脉夹层患者使用枕头的高度、硬度进行了分析,还对使用者颈椎曲度是否发生变化进行了调查。

自发性椎动脉夹层发病原因尚不明确,不少患者醒来时出现颈部、头枕部疼痛等症状。研究者表示,一些自发性椎动脉夹层患者发病可能是枕头过高所致,当头部枕在高枕时,颈部弯曲程度较大,尤其是翻身等情况下易发生血管损伤。鉴于此,专家建议应避免使用较高的枕头。

(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报平湖分社 联办

心血管越健康 大脑越年轻

既往研究表明,心血管健康状况与认知能力下降和痴呆症有关。日前,天津医科大学公共卫生学院徐卫历等发表的一项研究发现,心血管健康指标(生命八要素)评分较低的人,大脑年龄(脑龄)较大,脑龄差(预测脑龄与实际年龄的差值)也更大,即便中年人也是如此。

该研究请所有受试者在加入该项目大约9年后接受大脑磁共振检查,并评估他们的大脑结构和功能,采用6种神经成像模式的1079项指标来模拟脑龄。接着,研究者在4355名健康参与者中建模,用于计算整个人群的脑龄和脑龄差。

分析显示,评分较高的人,脑龄较小,且脑龄差负值更大(即脑龄比实际年龄更小)。

与心血管健康评分高的人相比,心血管健康评分低、中等的人脑龄较大,脑龄差增加。无论在中年人还是老年人中,心血

管健康评分低和脑龄、脑龄差较大之间的关联均显著且相似。该研究结果说明,优化心血管健康状况,可以促进大脑健康。

专家指出,生命八要素包括:不吸烟,不超重或肥胖,规律运动,健康饮食,血压、血脂和血糖正常,睡眠健康。

平湖消防切实加强新消防员下队后管理教育 开展新消防员“六个一”下队工作

为切实加强新消防员下队后的管理教育工作,帮助新消防员顺利度过“适应期”,市消防救援局扎实做好“六个一”下队工作。

一场欢迎仪式,踏上新的征程。8月29日下午,新消防员迈着有力的步伐踏入营区大门,全体指战员整齐列队,以热烈的掌声欢迎新队友的到来。迎接人员纷纷上前帮助提行李、拎东西,使新消防员感受到消防大家庭的温暖。

一个亲情电话,缓解思乡之情。该局利用休息时间组织新消防员与家人亲情通话,给家人报平安、道温暖,缓解新消防员对家人的思念,消除亲人们的担心挂念。同时,队站干

部邀请新消防员家属加入家属沟通交流群,定期向家属反馈工作和生活情况,促进新消防员调整心态、安心工作。

一顿美味饭菜,感受家的温暖。大队准备了可口的晚餐,为新消防员接风洗尘,现场温馨的氛围,消除了新队员在陌生环境的紧张感,以贴心的行动让他们实实在在感受到来自消防大家庭的关怀。

一场谈心交心,确立奋斗目标。队站干部通过与新消防员进行谈心谈话,全面了解其家庭情况、社会经历、生活习惯等基本情况,把准新队员的思想脉络,倾听他们的心声,解答他们的疑惑,分享自己的经

验和感悟,帮助新队员树立今后的奋斗目标。

一次队史教育,激发使命力量。通过参观队史馆,向新队员讲解队伍所取得的各项成绩,让他们在参观中熟悉了解队站荣誉,引导他们立足岗位踏实工作,敢于争先,不断增强使命感,树立集体荣誉感。

一次情况调查,确保队伍稳定。队站干部严格按照要求对新消防员的个人征信、消费记录进行检查,并对个人物品进行了仔细清点,帮助新消防员归整个人物品,确保安全工作落在实处,及时将安全隐患消除在萌芽状态。

■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

我市参赛队嘉兴社会消防组织技能竞赛获佳绩

日前,市消防救援局掌声阵阵、鲜花似锦,全体消防救援人员整齐列队,迎接2024年嘉兴市社会消防组织技能竞赛参赛队员载誉归来。

据了解,本次竞赛项目丰富多

样,既包括理论测试,又涵盖了体能项目、技能项目、团队操法的比拼。在竞赛过程中,参赛队员充分发扬“不怕苦、不怕累”的战斗精神,以高昂的斗志和精湛的技能投入到每一个比赛环节,展现出了良

好的专业素养和技能水平,最终获得无编制消防救援站团体总分第二名、单位(企业)专职消防队团体总分第三名的佳绩。

■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

平湖消防联合市场监管部门进行消防产品检查

近日,市消防救援局联合市市场监管局,开展消防产品专项检查。

行动期间,检查人员深入全墅智慧酒店等单位,严格按照《消防产品监督管理规定》和《消防产品现场检查判定规则》等法律法规,

从细、从小入手,就各单位场所配备的手提式干粉灭火器、防毒面罩、消防水带、室内消火栓等各类消防产品是否保持完好有效、是否存在以次充好的情况等进行了严格的检查,并现场使用手机扫码详细了解消防产品标识、性能参数等

是否符合标准。

下一步,平湖消防将持续开展消防产品专项检查,全力打击假冒伪劣消防产品,切实提高广大群众的防范意识,共同维护辖区良好的消防安全环境。■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

健康平湖 公益/广告

普及健康卫生知识 倡导健康生活方式

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣