

天然气公司居民通气用户数突破 13万户

近日,市天然气公司迎来新的里程碑——居民通气用户数量突破13万户。天然气公司成立20年来,一直致力于为广大市民提供安全、稳定、环保的天然气供气服务。随着城市化进程的加快和环保意识的提高,越来越多的家庭选择使用天然气作为主要能源。

为确保每一位用户都能获得优质的天

然气服务,天然气公司不断优化服务流程,推出了多项便民措施。通过流动服务车进社区、进校园等活动,让用户在家门口就能办理相关业务,真正实现便捷服务。去年共为11个农村新社区(三港新村、广兴南苑、景乐步行街、新枫苑等)送上现场服务活动,为2000余户居民客户提供现场报装开户等服务。公司根据年度安全宣传计

划,定期开展形式多样的安全宣传活动,进一步增强用户的燃气安全意识。全年为新埭镇政府、市卫生健康局、新仓镇政府、市职业中专等送上燃气安全知识讲堂,发放宣传手册2000余份。

面对日益增长的用户需求,天然气公司始终坚持以客户为中心,通过不断创新和技术进步,致力于为用户提供最优质、最

安全的天然气服务。去年,公司完成了市域内非居民存量IC卡燃气表的整体更换工作,进一步提高了物联网智能表具的覆盖率,强化了用户端的安全管控水平。此外,公司研制的“一种用于低压燃气管网泄漏监测的信息获取系统”获国家实用新型专利,为企业实现安全、效益双提升奠定了良好基础。

■通讯员 孙启超

小区燃气调压柜设备定检工作圆满完成

近日,市天然气公司协同检测单位圆满完成了282个小区调压柜压力表与放散阀的定期检验工作,进一步夯实了小区居民用气的安全基础。

小区调压柜是保障居民生活用气稳定安全的关键设施,其中的压力表和放散阀扮演着至关重要的角色。压力表如同敏锐的压力监测员,把控着调压柜内部的压力环境;放散阀则像是保险阀,在紧急状况下释放过高的压力,避免危险事故的发生。

在定检工作过程中,检测单位派出了经验丰富、技术精湛的专业团队,带着先进的检测设备,进驻到各个小区的调压柜现场。在定检过程中,工作人员严格遵循相关的安全与技术标准,全面细致地对压力表进行精度校准,认真查验放散阀的功能状态,同时详实记录每一个检测数据,以便后期的分析和存档工作。

■通讯员 陈春园



拆除废弃燃气管道 消除潜在安全隐患

足用气条件,天然气公司对相关燃气设施予以关停,这些废弃燃气管道缺乏日常维护保养,表面已锈迹斑斑,一直“荒废”在综合商业体的外墙之上,给商场带来一定的安全隐患。为彻底解决这一问题,天然气

公司积极协调、沟通,牵头多部门开展了此次废弃燃气管道拆除行动。

拆除当天,施工人员在采取安全防护措施的前提下,按照拆除方案的要求,使用专业工具小心翼翼地对管道进行分段拆

除,并将拆除下来的管道及时搬运至指定地点进行妥善处理,避免对周边环境造成二次污染。经过2天的紧张施工,涉及的550余米停用废弃燃气管道全部顺利拆除。

■通讯员 冯伟

“暖心午餐”显关爱 增强团队凝聚力

“关东煮”。几名擅长烹饪的员工主动担任“大厨”,他们提前准备好了鱼丸、北极翅、鱼豆腐等新鲜优质的食材,搭配上精心挑选的鲜美汤底,大火熬制而成。在轻松愉快的氛围中,“厨师们”一边细心地“照顾”着锅里翻腾的食物,一边与同事围

坐在一起,分享自己在工作方面的心得和生活趣事。

精心熬煮好的“关东煮”一杯接一杯地传递到员工们手中。一口温热的暖汤,清润瞬间入喉,温而不燥,滋而不腻,暖心又舒心,瞬间调节了大家疲劳的身心,缓解了

冬日的寒意。一名外出归来的巡线工感慨地说:“这还是我第一次在公司食堂里吃到‘关东煮’,一口喝下去,干起活来更有劲了!”大家端着热气腾腾的杯子,满脸幸福感。

■通讯员 何超

科普之窗

中国疾病预防控制中心近日发布的全国急性呼吸道传染病哨点监测情况(2024年第52周)显示,在包括新冠病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒、人偏肺病毒在内的10余种病原体监测中,流感病毒阳性率显著增高,已达30.2%。

“小寒后天气寒冷,流感、肺炎等呼吸道传染病进入高发季节。”1月5日,国家卫生健康委举行新闻发布会,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长胡强强建议,公众应及时接种疫苗,做好个人防

护,勤洗手、常通风。

“流感是一类病毒,抗菌药没有用,孩子出现相关症状,可以先选一些缓解症状的药物。一旦确诊流感,要及时使用抗流感病毒药物,48小时内用药有利于孩子康复。”北京儿童医院主任医师王荃提醒,相较成人,儿童更易表现出恶心、呕吐、腹泻、腹痛或者食欲不佳等症状,一般发烧2天到3天。

针对低龄儿童的防治问题,王荃表示,幼儿的咳嗽能力不太强,家长可以通

过空掌拍背方式从下往上拍、从外往里拍,帮助孩子把痰液排出来;也可以居家雾化帮助平喘,合理用一些退热药缓解发烧不适,但在用药时应避免复方感冒药与退烧药等对症药物有重叠成分,也要避免联合使用功能类似或者成分重叠的中成药。

北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰介绍了流感防治的中医手法。她表示,流感属于中医“时疫”的范畴,由于正气不足,身体受到外邪侵袭。预防方

面,运用中医手段可以改善体质、增加免疫力。大椎穴是非常重要的穴位,它统领一身阳气,可用热水温暖大椎穴1-2分钟鼓舞阳气,预防感冒。如果出现感冒症状,可以在大椎穴上刮痧和按摩。

专家表示,每个人都是自己健康的第一责任人,应科学做好健康管理,通过坚持锻炼,提高免疫力。此外,应注意营养均衡,养护肠胃,避免高脂饮食等导致脾胃功能减弱,造成寒邪入体,难以抵抗病毒入侵。

如何有效防治流感?

科学饮奶,应注意哪些方面?

牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处?怎么喝更营养?有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉,是否不适合喝牛奶?

中山大学附属第六医院临床营养与微生物科副主任马腾辉介绍说,牛奶营养丰富,容易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学饮奶,能为身体带来多种益处,提高人们的健康水平。

网上有人说“中国人不适合喝牛

奶”。马腾辉分析说,这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,因此在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明,少量多次食用牛奶或乳制品,或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用,可以延缓胃排空的时间,延长肠道中乳糖酶的作用时间,提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选择低乳糖或无乳糖牛奶,也可

改喝酸奶;超重及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱脂或低脂奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶,以获取足够的营养支持生长发育;中老年人肠胃功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶,都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食指南2022版》,推荐每人每天摄入300克-500克的液态奶或相当量的乳

制品,包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生物科主治医师严婷介绍说,牛奶可与多种食物搭配进食,比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用,因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。一些正在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用,否则可能会影响药效。

防消联勤提升重点单位火灾防控能力

为切实做好消防安全重点单位火灾防控和灭火救援工作,进一步夯实“六熟悉”基础,充分发挥“防火”与“灭火”的最佳效能,近日市消防救援局组织人员深入辖区重点单位开展防消联勤工作。

防消联勤过程中,防火监督干部带领消防员对重点单位的建筑结构、消防设施、安全出口、疏散通道等关键部位进行了全面了解和熟悉,重点检查了水泵房、消控室、疏散通道、末端水压等情况。消防

救援人员对重点单位的灭火器配备情况进行了仔细核查,确保所有灭火器都处于完好状态,并及时提醒单位负责人更换即将过期的灭火器。

通过防消联勤工作,进一步增强

了消防救援人员灭火救援的综合素质和实战能力,切实做到有备无患,确保一旦发生火灾,能够做到快速反应、有效处置,为辖区火灾形势的持续稳定打下良好的基础。

■通讯员 沈君君

平湖消防开展趣味活动暨党团活动

近日,市消防救援局组织开展了趣味活动暨党团活动。活动当天,全体人员首先前往林埭镇棒球乐园景区,参观了棒球展

厅,了解美丽乡村“中国棒球第一村”的发展历程和现状,学习棒球运动员们团结协作、勇于拼搏的精神。活动期间,还开展了柑橘采摘、垂钓等活

动。最后,大家围炉而坐,一起品尝了美味的下午茶,畅谈工作、生活和理想,欢笑声不绝于耳。

通过此次活动,进一步提升了团

队的凝聚力与向心力。大家纷纷表示,要以更饱满的热情投入到下一阶段的工作中去。

■通讯员 沈君君

热心志愿服务 收获致谢锦旗

近日,市社会组织培育发展中心相关人员将一面印有“关爱耆老献真情 志愿服务显担当”字样的锦旗送到市消防救援局,对全体消防救援人员多年来积极参与志愿服务活动表示感谢。

市消防救援局潘志毅“蓝焰”志愿服务队成立3年来,全体志愿者与时间长跑、与温暖同行、与公益同在、与爱心相伴,开展植树、清扫垃

圾等活动50余次,走访慰问辖区镇街道孤寡老人,为孤寡老人打扫卫生、理发、剪指甲等达300人次,开展消防宣讲培训670余场次,发放宣传资料6万余份,为老人们送上全体消防救援人员诚挚的问候和温暖的关怀,用行动传递“火焰蓝”正能量,同时也进一步弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神。

■通讯员 沈君君



平湖市科学技术协会
嘉兴日报社平湖分社 联办

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