

### 节日里,他们坚守一线保供气

春节期间,在市天然气公司,有这样一群人,他们为了保障全市燃气安全,放弃与亲人的团聚,默默坚守在平凡的岗位上,用他们的“敬业福”换来千家万户的“平安福”。

场站运行工谢悦心坚守在生产一线的场站室内。这是他来天然气公司的第二个年头,对于不能回家过年的遗憾,他只能深深埋在心底,眼神却时刻关注着设备的运行参数,监控着各项管网压力数

据,检查场站各处设备的安全,确保节日期间安全稳定供气。

为了确保每一位用户都能安心用气,天然气公司热线中心的话务员袁力全天候待命,通过“967677”热线,为用户提供故障报修、业务咨询等多项服务。无论是厨房发现燃气泄漏的小疑虑,还是用气过程中遇到的小麻烦,她都会迅速、专业地为用户排忧解难,赢得了广大用户的赞誉。

随着外来人员陆续返乡生活,春节期

间天然气公司营业厅的人流量迎来了一波小高峰,这其中既有办理燃气开通、充值缴费等业务的。无论是哪一项诉求,营业员许谈耐心、细致地为每一位客户解决他们的“燃眉之急”,提供优质的“一站式”服务。

“您放心,今天一定能用上天然气!”这是天然气公司点火维修人员方良明经常挂在嘴边的一句话,也是对客户的一种承诺。除夕这天,他主动放弃与家人吃年夜饭的时间,拎着工具箱走街串巷为用户

通气,只为了用户能够吃上一顿热乎的年夜饭。

节日期间,巡线员李逸辰正沿着所负责的片区道路进行巡查,所到之处,他都要仔细检查沿线的燃气管线是否被占压,调压箱设备运行是否正常,阀门、管道有无泄漏,每一次巡检都容不得一点马虎,每一丝细节都不能遗漏,是道路上的“逆行者”,也是燃气安全的“守护者”。

■通讯员 顾晨源

### 物业管理接受燃气安全知识培训

近日,市天然气公司开展了2025年全市物业管理燃气安全知识专项培训。来自全市367个已通气小区的物业公司以及各镇街道相关负责人等参加培训。

培训会上,天然气公司工作人员围绕燃气特性、相关法律法规、事故预防与应急处置、燃气管道保护及用气安全等要点展开了深入浅出的讲解。工作人员还结合小区燃气设备设施违章占压、燃气管道周边违规开挖等典型案例进行了深入剖析,详细阐述了燃气管道安全事故发生的原因、危害以及日常预防的措施,旨在让参训人员深刻认识到燃气管道保护工作的复杂性和严峻性,提升物业管理人员的燃气风险防控意识与应急处置能力。

在互动环节,工作人员还针对物业公司和镇街道在日常燃气管道保护工作中遇到的实际问题,提出了具体的建议。参训人员就燃气管道巡查、隐患排查治理、应急处置等方面的问题展开了深入的交流和讨论。

■通讯员 姚瑜

### 节后复工燃气安全检查工作展开

春节假期结束后,市天然气公司重点对辖区内“三小场所”和餐饮商户的燃气使用情况开展了检查,并在社交媒体平台发布提供节后复工预约燃气安检服务,为群众带来满满的安全感。

检查过程中,检查人员对燃气报警器是否联动切断、燃气具熄火保护是否有效可靠等情况逐项进行检查。同时,对检查情况进行详细记录,对发现的安全隐患现场予以指出,指导商

户采取相关措施,消除安全隐患,限期整改,确保安全隐患得以及时发现、及时整改、及时消除。检查人员还叮嘱场所负责人对节后返岗的员工进行安全用气知识再教育再培训,提升员工

的安全意识。

后续,天然气公司将持续跟进“问题商户”的整改情况,适时开展“回头看”,确保整改到位,保障燃气使用安全。

■通讯员 冯伟

### 今年首个生物质改气项目顺利完成

近日,嘉兴广越服装燃气配套工程顺利完成置换通气工作,成为今年完成的首个生物质改气项目,标志着市天然气公司顺利完成年度“开门红”项目。

该配套工程由原先生物质锅炉改成4

台1吨的天然气蒸汽发生器,最大小时用气量430立方米,同时对厂内的厨房间也单独配套了天然气管道。此次生物质锅炉改造将传统能源替换为更为环保的天然

气锅炉,不仅有效降低了废气排放,还提高了生产效率,从而实现绿色生产与节能环保的双重目标。

为保证该改造工程尽早完成并投入使用,天然气公司积极做好协调对接工作,多次进行实地勘察,提前做好施工方

案设计。施工过程中,督促施工单位在保证安全文明施工的前提下,最大限度加快施工进度,第一时间完成改造工作。最终,顺利完成了燃气配套工程置换通气工作。

■通讯员 杨帆



天然气安全用气

### 科普之窗

### 科学补碘,呵护您的健康

碘是人体必需的微量元素,也是合成甲状腺激素的重要原料。甲状腺激素是维持机体基础活动的激素,可以促进人体生长发育、参与脑发育、调节新陈代谢。因此,充足的碘可以保障甲状腺激素合成,维持机体健康。

碘不足会导致甲状腺激素合成不足,无法维持人体正常生理功能,甚至可能导致甲状腺功能减退(甲减)。成人可能会出现记忆力下降、便秘、体重增加、皮肤变干糙等症状,还可能会出现反应迟钝、嗜

睡等,情况严重者会影响正常生活和工作。

碘缺乏病是因机体碘摄入不足而产生的疾病,主要包括地方性甲状腺肿和地方性克汀病。地方性甲状腺肿俗称“大脖子”,严重情况下会压迫人体气管和食管,导致呼吸困难和吞咽困难。

碘对不同人群有不同影响。儿童缺碘会造成甲状腺激素缺乏,直接影响智力和体格发育,甚至会造成生活不能自理。妊娠期女性在孕早期时,对碘的需求

量非常大,缺碘会直接影响胎儿神经系统发育。如果孕妇缺碘严重,可能导致胎儿患地方性克汀病,严重影响智力和生长发育,甚至还会导致孕妇流产、早产等。所以,对于妊娠期女性而言,碘摄入量一般明显高于正常成人。

根据我国地理环境特点,居民应食用加碘食盐以满足每天的碘摄入需求。对于妊娠期及哺乳期女性,鼓励食用碘含量较高的孕妇用盐,或者多摄入一些海产品,包括海带、紫菜等。

对于母乳喂养的婴幼儿,要特别关注母亲碘摄入量是否充足。对于非母乳喂养的婴幼儿而言,家长在购买配方奶粉时要考虑奶粉产地。为了防治碘缺乏病,我国规定在婴幼儿奶粉中必须加碘。家长如果选用进口奶粉,要注意碘元素的含量。

对于甲状腺功能亢进症(甲亢)患者而言,需要严格控制碘的摄入,目前推荐食用无碘盐。甲亢期间通常是不提倡补碘的。

### 春季如何科学进行锻炼?

一年之计在于春。医生在此提醒,应调整饮食结构,注意保暖,适当加强体育锻炼,养肝养气。

南华大学附属长沙中心医院中西医结合科副主任欧降红提醒,春季呼吸道疾病高发,天气乍暖还寒,早晚温差较大,老年人和儿童由于身体免疫力和抵抗力相对较弱,要注意防寒保暖,以防寒气入侵,引发呼吸道疾病。

中南大学湘雅二医院肝胆胰外科医生邓小峰提醒,人们在春季要注意进行情志调养,保持心情愉快,避免急躁和愤怒导致肝气受损;科学增加体育锻炼,加强户外活动,呼吸新鲜空气,有助于缓解“春困”、赶走疲劳。春季运动养生的原则是循序渐进,运动强度以微汗为佳,避免大汗淋漓,以免耗伤阳气。

邓小峰提醒,老年人可以选择在春光明媚之时运动,可以选择散步、慢跑、太极拳等舒缓的运动方式,每次训练的时间以半小时为宜;有脂肪肝的人群春季要科学加强运动,适度运动可以减少肝内脂肪沉积,改善肝脏的代谢功能,可以选择中等强度的有氧运动和柔韧性训练,如慢跑、游泳、跳舞、打羽毛球等。(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

### 饮用牛奶,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?怎样喝更营养?

中山大学附属第六医院临床营养与微生态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,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克至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态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。

### 走村入户问需求 金融服务零距离

工行平湖支行积极履行社会责任,以每个网点的“工行驿站”为主要宣传阵地,开展“守护时光”活动,为到店客户送上新春祝福、换“新钱”,同时组织客户经理走村入户为农户们送上普惠金融新春“外卖”。此次活动,不仅传递了新春的问候,更重要的是还为农户们带来了实用的金融产品——“农户E贷”。

“农户E贷”作为工行专为农户设计的线上贷款产品,具有申请便捷、审批快速、利率优惠等特点,有效解决了农户在生产、经营过程中面临的资金短缺问题,为他们的农业生产以及扩大规模等提供了有力的资金支持。

在活动中,客户经理们通过面对面的交流与讲解,详细介绍了“农户E贷”

的申请流程、使用条件以及相关的优惠政策。他们耐心解答农户们的疑问,消除了大家对金融产品的顾虑和误解,增强了对金融服务的信任感。

“送福+送金融”的活动形式,不仅让农户们感受到了来自工行的温暖与关怀,也让他们更加深入地了解了金融产品的便利性和实用性,更有助于提升

农户们的金融素养,促进他们更好地利用金融工具来发展生产、改善生活。

通过这样的活动,走村入户跨田头与农户们“一对一”交流,进一步了解了农户们的需求和期望,为他们提供更加贴心、个性化的金融服务,这对于推动乡村经济发展、助力乡村振兴具有积极的意义。

### 平湖工行多措并举 贴心服务“银发一族”

工行平湖支行结合实际,积极为老年客户提供更为贴心、周到的金融服务。

该行优化服务流程,设立了老年人服务窗口,提供优先服务;简化业务办理流程,减少老年客户办理业务的繁琐程度;提供上门服务,方便行动不便的老年客户。

注重服务环境的改善。在营业网点内设置老年人休息区,配备舒适的座椅、提供茶水等,让老年客户在等待办理业务时能够感受到家一般的温暖。

加强金融知识普及。引导老年客户提高金融风险防范意识,通过定期举办金融知识讲座、发放宣传资料等方式,向老年客户宣传金融安全知识,帮助他们更好地了解和使用金融产品,避免陷入金融诈骗陷阱。

满足数字化服务需求。该行手机银行APP升级了字号大小,添设了语音读屏、焦点区域,同时提高了辨识度和操作灵敏度。

### 医疗应急支付通道便利老年客户

近日,工行平湖东湖支行为一位老年脑梗患者办理了一笔医疗应急款项支付业务,解决了家属急需资金的燃眉之急。

去年年末,客户朱先生的儿子急匆匆来到工行网点,称其父亲因突发脑梗处于无意识状态,家里已支付了一笔大

额的医疗费用,现已无法继续为后续救治支付相应款项,而目前只有其父亲的一张银行卡,但不知晓具体密码,要求网点予以提供帮助。

网点负责人得知客户情况后,及时向业务主管部门报告,在取得分管行领导的同意后,立即对客户情况进行特事

特办。网点负责人与客户经理到医疗机构核实客户情况,并向其儿子收集了客户朱先生提供的医疗费用清单以及医院的诊断证明和医院对公账户信息。根据朱先生的情况,客户家属与银行共同拟了一份资金使用客户承诺书,最终在银行及家属的共同努力下,银行及时将朱

先生卡内资金转至医疗机构账户。

东湖支行急客户所急、想客户所想,以优质、高效的服务,将“特事特办”做深、做实、做细、做暖。在落实相关政策制度的基础上,做到“服务向前一公里”,以小见大提升客户服务满意度,进而也提升了工行服务温度及品牌价值。

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