

## 天然气民生实事项目加快推进

近期,市天然气公司加快福嘉公路市政燃气管道迁改工程建设工作,推进市民生实事项目建设,确保福嘉公路提升改造工程顺利进行。城市道路提升改造是一项综合工程,旨在优化交通功能,提升安全性,改善城市环境。福嘉公路燃气管道迁改项目已纳入本年度市

民生实事项目。为确保该道路提升改造工作顺利进行,天然气公司以民生需求为导向,科学统筹、高效协同,将市政燃气管道改造与城市道路提升工程同步推进,不仅优化了城市基础设施功能,更以集约化施工减少了对市民生活的影响,彰显了国企的责任担当。

该燃气迁改工程施工前,天然气公司组织人员联合设计人员进行了详细的现场勘察,了解道路提升改造的具体方案,优化燃气管道布局,施工单位根据道路改造的进度采取分段作业、错峰施工等措施,最大限度减少了不同施工作业内容的相互影响,在安

全、保质的情况下加快施工进度。天然气公司表示,将继续秉持“便民、高效、安全”的理念,加快推进燃气管道迁改工程建设,助力福嘉公路道路提升改造工作,为广大市民创造更安全、更便捷的生活环境。 ■通讯员 毛丽娟

## 节前检查筑牢燃气保供“安全网”

日前,市天然气公司组织人员开展了“五一”节前安全检查,确保节日期间燃气安全保供。

检查组以“四不两直”的方式,至天然气公司门站、LNG站、门卫值班室、后建施工等区域开展检查,重点检查节日期间值班值守、气源保供、管线保护、防汛防台、治安消防等落实情况。检查组仔细查阅了报警处置、SCADA画面分析、后建施工等方面的台账,并现场抽查了一线人员SCADA画面分析、应急处置、安全迎检等方面的掌握情况,要求进一步提高安全意识、筑牢安全防线,全力以赴保障“生产底数清楚、基础工作扎实、隐患排查全面、应急响应迅速”,确保节日期间安全生产各项工作真正落实。 ■通讯员 庄学良

## 天然气公司开展燃气配套专项调研

新社区燃气配套需求而展开。据了解,镇内现存零散老旧小区多为20世纪90年代建成,存在庭院管网缺失、居民用气意愿分散等问题。会上,各社区负责人提交了10余个农村新社区小区居民用气意向统计数据,其中超70%住户支持天然气接入。天然气公

司表示,自2018年启动“三进”工程(进老旧小区、农村新社区、小餐饮行业)以来,全市已完成1万余户老旧小区居民用气管道改造,此次调研将延续“政府统筹、企业协同、居民共议”的模式。这次座谈会既让企业听见基层真实声

音,也让社区成为民生工程共建的主体。“燃气管道连接的不只是灶台,更是政府、企业与百姓的‘连心桥’。”随着10余个零散小区改造时间表的明确,一幅“蓝焰入户、幸福升温”的民生画卷正在徐徐展开。 ■通讯员 余 汛

## 管道燃气进村镇 用气宣传筑民安

时,以此为契机,对村镇燃气管道巡检维护做法和安全用气注意事项进行了分享,并会同村镇办工作人员以及消防、综合执法等相关部门,就当前村镇燃气安全面临的突出问题展开了深入的讨论,针对这些问题,共同探讨解决方案。广陈镇村镇办负责人对天然气公

司在村镇燃气安全保障方面的一系列工作成效表示肯定,并提出了两个方面的要求:一是各村社区要协同燃气公司,进一步加强对村镇燃气用户的规范用气宣传和监管力度,实现燃气使用安全监管无死角。二是燃气公司要与村镇等各相关部门建立更为紧密的协作

机制,形成强大工作合力,共同推进村镇燃气安全工作持续向好发展。天然气公司表示,将积极与各镇街道及相关部门携手,深入落实各项措施,为村镇居民的燃气使用安全保驾护航,共同营造平安和谐的村镇环境。 ■通讯员 冯 伟



## 平湖工行深化网点改革做优金融服务

在数字化转型与客户需求升级的行业变革中,工行平湖支行坚守金融工作的政治性、人民性,以网点运营改革为核心抓手,通过智能化服务创新与业务流程优化,构建高效普惠的金融服务体系,实现客户体验、网点效能与社会贡献多重提升。

该行聚焦“减负赋能增效”目标,将“以客户为中心”的理念贯

穿改革全过程。一方面,大力推广手机银行预约取号功能,通过工作人员主动引导客户线上预约业务,形成“线上预约、到店即办”的服务闭环。这一模式精准匹配客户需求与服务资源,有效缩短现场排队时间,优化网点客流管理效率,让“数据跑路”替代“客户跑腿”,切实提升金融服务的便捷性与可及性。另一方面,积极拓

展“远程柜”服务应用,将客户信息维护、密码重置、转账汇款等高频基础业务纳入远程办理范畴。通过现场指导操作智能机具及线上平台,推动客户熟悉数字化服务流程,在提升服务效率的同时减轻柜面压力,释放人力资源,聚焦复杂金融需求,实现服务从“标准化”向“精细化”跃升。网点运营改革的深层价值,在

于通过服务模式迭代释放金融服务实体经济的新动能。该行以智能化手段和流程再造为支撑,将更多资源投向区域重点产业、小微企业及民生领域,以高效精准的金融供给助力经济循环畅通。此举既是应对行业变革的主动转型,更是国有银行服务国家战略、打通金融服务“最后一公里”的生动实践,为经济社会发展注入了金融力量。

## 入企宣传反诈 构筑安全防线

工行平湖支行结合实际,以“金融知识进企业”活动为有力抓手,将专业的反诈知识送到企业身边,全力筑牢金融安全屏障。

该行深入我市多家重点企业,精心策划一系列特色反诈宣传活动。打造“反诈知识闯关打卡空间”,把防范“套路贷”、识破“虚假征信修复”骗局等核心反诈知识巧妙嵌入趣味答题关卡。企业员工成功过关后,不仅能全面系统地学习反诈知识,还能参与抽奖,获取惊喜礼品。这一创新举措极大地激发了企业员工的参与热情,让反诈学习从“被动接受”转变为“主动探索”。与此同时,工作人员向企业员工发放内容丰富的反诈宣传资料,结合本地发生的

典型案例,对金融消费者权益保护、账户安全管理等基础知识进行详细讲解,深度剖析开户、转账、取现等环节中潜藏的诈骗风险,并传授实用的防范技巧。面对企业员工提出的各种问题,工作人员凭借丰富的专业经验,以真实案例为支撑,耐心细致地答疑解惑,帮助企业员工树立风险防范意识,提升他们识别和应对诈骗的能力,赢得企业的高度赞誉。

工行平湖支行表示,将持续探索反诈宣传的新形式、新方法,不断丰富宣传内容,通过“线上赋能+线下深耕”的模式,拓宽反诈知识传播的覆盖面,助力企业构筑坚固的反诈防线,营造健康、和谐的区域金融生态。

## 保密宣传教育活动形式多样

结合主题党日活动等载体,开展保密观学习活动,通过专人解读、案例剖析等形式,深化员工对保密工作重要性的认识。同时,通过观看保密警示教育片、开展知识测试等多元化方式,引导员工树牢底线思维,将保密责任意识融入日常工作。

对外宣传工作中,该行充分发挥金融网点阵地优势。在办公区、营业网点电子屏循环播放保密公益广告,

布设主题宣传展板,向到店客户发放保密知识手册,构建常态化宣传阵地。此外,组建专业宣讲团队,主动走进社区、校园、企业开展专题宣讲。针对老年群体,结合电信诈骗典型案例,讲解防范泄密风险要点;为企业员工剖析商业秘密保护实践经验;面向青少年,通过趣味问答、情景模拟等形式普及保密基础知识。活动期间,工作人员同步开展反诈知识宣传,将保密

教育与金融服务深度融合,切实提升公众保密意识与安全防范能力。保密专题宣传活动的开展,有效提升了员工的保密工作水平,扩大了保密知识社会普及面。工行平湖支行表示,将始终牢记“保密工作无小事”的要求,持续完善保密教育长效机制,创新工作方法,强化责任落实,为维护国家安全、服务地方经济社会发展贡献金融力量。

### 平湖工行资讯

## 科普之窗

立夏将至。立夏是二十四节气中夏季的第一个节气,标志着自然界从“生”到“长”的转变。首都医科大学附属北京中医医院普外/肿瘤外科副主任医师于淼提醒,立夏期间,升温快、雨水频、湿气重,南方“湿热”与北方“燥热”并存。中医认为,“夏气与心气相通”,立夏养生需以“心”为核心,兼顾护阳与祛湿。“夏季心火易旺,表现为心烦失眠、口干舌燥、血压波动。”于淼指出,此时可多吃红色食

## 立夏养阳 重在养心

物,如樱桃可补心血,红豆可清心火,西红柿可以敛汗生津。此外,每日按揉内关穴(手腕横纹上3指),可宁心安神、缓解心悸。立夏时节湿热困脾,容易导致食欲下降、腹胀、疲劳,甚至湿疹频发。于淼说,推荐食疗祛湿,比如用冬瓜、薏米、扁豆煮汤,或饮用陈皮茯苓茶,有助健脾利湿。药膳方面,可以选择四君子粥,温和补气,特别适合脾胃虚弱者。“立夏时节,需注意起居有常、饮食清淡、

运动适度、静心戒怒。”于淼建议,晚睡不要超过23点,以顺应阳气升发;午睡30分钟,可养心护阳、缓解“夏打盹”。饮食注意增酸少苦,例如乌梅、柠檬、山楂可生津开胃;苦瓜、莴笋等苦味食物食用过量易伤脾胃,湿热体质者尤其慎食。运动以温和为主,如清晨或傍晚散步、打太极拳,微微出汗即可;大汗后要及时饮用淡盐水,补充电解质。情志方面,需静心戒怒,避免“情绪中暑”,可以听舒缓音乐、练习书法,或午后静坐10分钟,调息凝神。

## 调理失眠,中医这么做

人的一生大约有1/3的时间在睡眠中度过,长期失眠不仅会降低人体免疫调节能力,还会增加患心血管病、糖尿病、肿瘤等疾病的风险。辨证调理失眠,中医有哪些好方法? 心脾两虚型失眠,表现为不易入睡、多梦易醒,并且伴有心悸健忘、食欲不振、倦怠乏力等症,女性还会经期紊乱、经量减少。调理以健脾养心为主,平时可以多吃一些红枣莲子粥、党参炖鸡汤、桂圆煮蛋。可适量运动,但要避免剧烈运动耗伤气血。 肝气不疏型失眠,表现为急躁易怒、失眠多梦、焦虑不安、心思重、彻夜不眠,同时可伴有头晕耳鸣、口干舌苦、便秘尿黄等症。调理以疏肝解郁为主,要学会调节情绪,训练自己转移注意力的能力。可适量增加户外运动,平时用莲子心、百合、玫瑰花泡水

代茶饮。 肝肾阴虚型失眠,表现为心烦不安、失眠多梦、腰膝酸软,伴有头晕耳鸣、记忆力减退、眼睛干涩、口干、五心烦热等症,女性较为常见。调理以滋补肝肾为主,应减少看电视电脑的时间,平时可用西洋参、枸杞冲泡代茶饮,或用黄连适量配阿胶、鸡蛋黄煎制熬膏服用,7天为一疗程。 (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

## 中老年人跑步要注意什么？

健康评估先行。有慢性病或长期未运动者,建议先体检并咨询医生。 跑前做好热身。先进行低强度运动,如慢跑、拉伸,让身体逐渐适应。 跑时注意安全。看清脚下有无障碍物;如

果有不适应立即停止运动并就医;掌握跑步节奏,尽量做到先慢后快,或者匀速前进。 坚持循序渐进。刚开始跑不要追求速度,频次上每周跑两三次即可。 做好关节防护。选择缓冲好的跑鞋,可佩

戴护膝,优先在塑胶跑道、沥青路面跑步,用全脚掌或者前脚掌着地,减少地面对踝关节、膝关节、髋关节的反作用力。 跑后整理放松。跑步结束后可继续慢跑或走一两公里,再进行拉伸。适当添加衣物,注意保暖。

### 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