

平湖工行举行青年员工座谈会

近日,工行平湖支行举行“青年建功,共话发展”青年员工座谈会。座谈会旨在搭建起青春智慧与支行高质量发展的对话桥梁,进一步深化青年员工思想引领,推动个人职业规划与支行发展深度融合。

座谈会上,10名青年员工代表围绕“青年建功,共话发展”主题,立足岗位实际,畅谈成长感悟与未来规划。他们结合业务拓展、技能提升等内容,分享从“职场新人”到“业务骨干”的蜕变历程,以鲜活事例讲述在工作中的收获与思考。有员工提出“制订系统学习计划,以持续性学习提升综合素质”,也有员工强调“构建差异

化能力,打造职业护城河”,充分展现了青年员工实干担当的精神风貌和助力支行发展的坚定决心。

在现场提问交流环节,青年员工踊跃发言,气氛热烈。大家紧扣银行业竞争加剧的时代背景,就“青年员工如何保持竞争力”“如何打破内卷实现突破”等热点话题展开深入探讨。通过思想的碰撞,不仅加深了对职业发展的理解,更激发了创新思维。青年员工们纷纷表示,将以此次交流为契机,把讨论成果转化为实际行动,在工作中勇于尝试、敢于突破。

行领导认真倾听青年代表发言,对青年员工积极向上的精神状态和深入思考的工作态度给予充分肯定。同时,结合支行发展规划,向青年员工提出殷切希望:一愿青年员工“胸怀大局,坚定初心”,做志存高远的追梦人,将个人价值融入支行发展;二望青年员工“勤学笃行,厚积薄发”,做本领过硬的排头兵,以学习赋能成长;三盼青年员工“高标定位,担当作为”,做攻坚克难的实干家,以进取精神勇挑重担;四嘱青年员工“严于律己,坚守底线”,做清风正气的践行者,以廉洁操守筑牢防线;五期青年员工“凝聚共识,协同奋进”,做凝心聚力的新青年,以团结协作弘扬“家文化”。

■通讯员 高昕宇

做实绿色金融 助力企业发展

工行平湖支行将金融服务与再生资源产业深度融合,以专业高效的金融服务为绿色产业发展注入强劲动能。

在再生资源产业这片充满希望的“绿色沃土”上,众多企业致力于技术创新与产业升级,但常面临资金瓶颈。支行精准把握企业需求,构建“精准识别-定制服务-高效落地”的全链条金融服务体系。我市一生物科技公司专注生物柴油研发与生产,在行业内已具有一定竞争力。当企业因大额订单激增、面临原料收购资金短缺困境时,支行普惠金融团队迅速响应,深入企业生产一线,结合企业技术优势与市场前景,制订契合企业特性的“专属方案”,快速完成300万元流动资金贷款审批发放。这笔资金帮助企业及时锁定原料供应,确保订单顺利交付,为企业抢占

市场先机提供了关键助力。

近年来,支行始终以实际行动践行“金融为民”理念,在绿色金融领域持续发力。通过强化政策引领、创新服务模式、优化产品供给,将金融资源精准输送至再生资源行业的关键环节和重点领域,实现金融服务与绿色产业发展的“双向奔赴”。一方面,积极落实国家绿色金融政策,将政策导向转化为服务动能;另一方面,提高服务效率,同时不断丰富绿色金融产品供给,满足企业多元化融资需求。

支行表示,将继续紧跟国家战略部署,秉持“金融赋能绿色发展”的使命担当,深化绿色金融创新实践,为加快发展方式绿色转型、助力实现碳达峰碳中和目标贡献更多的工行力量。

■通讯员 臧碧莲

平湖工行资讯

科普之窗

今天是小满节气,是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师李伯华介绍说,小满节气标志着暑气渐升、雨水渐丰,万物至此小得盈满。此时节,自然界的阳气渐盛,人体也需顺应时令变化,调整日常起居,防热防湿、安然度夏。

李伯华说,小满时节气候颇具特色:气温升高,却未至酷热难耐;雨量

小满未满 祛湿防寒

增多,但湿度尚在宜人范围;白昼延长,阳光却不似盛夏般毒辣。此时人体体感舒适,正适宜开展户外活动,如散步、慢跑、做操、跳舞等。这与《黄帝内经》中“夏三月……夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”的养生理念不谋而合。

小满期间,气温尚未达到盛夏的炽热,但昼夜温差较大,早晚凉意明

显,加上不时出现的风雨天气,使得气温波动频繁。李伯华提醒,生活起居需格外留意,关注气温变化,及时增减衣物,夜晚睡觉时即便天气微热也要盖薄被。同时,别贪恋冷饮,避免过度食用冰冷食物,以免引发感冒或胃肠疾病。

李伯华提醒说,小满时节是胃肠道疾病的高发期,可以适量食用一些健脾利湿的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、

绿豆、冬瓜等,以增强脾胃运化功能。同时,少吃生冷、油腻、辛辣食物,如生蒜、辣椒、羊肉等,以免刺激胃肠,影响消化功能。

“小满既是作物成长的关键时期,也是人们调养身心的好时机。”李伯华说,不妨走进自然,放松身心,感受夏意渐浓的美好。同时,密切关注气候变化,合理调整生活方式,以健康的姿态迎接盛夏的到来。

如何挑选最适配的降脂药?

剂、胆酸螯合剂、胆固醇吸收抑制剂、新型降脂药物PCSK9抑制剂和中成药等。

选择降脂药有讲究

不同的降脂药在化学结构、作用机制和降脂效果上都存在一定的差异,患者要做的就是遵医嘱用药,切勿凭自己喜好或道听途说自行服药。

高胆固醇。高胆固醇血症患者在临床上比较普遍,简言之就是患者的“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇(LDL-c)偏高。对于这类高血脂,他汀类药物是首选,比如瑞舒伐他汀、阿托

伐他汀、辛伐他汀、普伐他汀等。不同的他汀适用的患者也不一样,比如常规剂量的瑞舒伐他汀和阿托伐他汀“劲”更大一点,适用于LDL-c较高的患者,而20mg辛伐他汀“劲”相对小一点,因而适合LDL-c轻度升高的患者;有尿蛋白的患者,一般不推荐瑞舒伐他汀;伴随多种慢性病的老年患者,40mg普伐他汀的安全性更好。

甘油三酯高。贝特类药物能够显著降低甘油三酯,如非诺贝特、吉非罗齐等。除了降低甘油三酯外,非诺贝特还能提高“好胆固醇”——高密度脂蛋白胆固

醇(HDL-c)的水平;吉非罗齐则能适度降低LDL-c,对改善血脂谱有良好效果。

混合性高血脂。混合性高血脂患者的胆固醇和甘油三酯均亮起“红灯”,血管面临着“双重威胁”,这种情况下可能需要联合使用他汀类和贝特类药物。需要提醒的是,患者要密切监测肝功能和肌酶水平,以防药物之间的相互作用造成不良反应。

高密度脂蛋白胆固醇低。贝特类(非诺贝特、苯扎贝特等)和烟酸类(烟酸缓释片)均可升高高密度脂蛋白胆固醇(HDL-c)。

徒步运动需要带哪些装备?

单日徒步或者短线徒步,轻装上阵即可。轻装不等于简单,一定要保障生存需求和安全需求,主要包括以下物品:

15-30升的户外背包和存放常用物品的腰包。能防雨、防雪、防生的防水罩,罩在背包上。

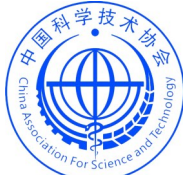
衣服可带轻薄、透气、易干的速干衣裤,以及冲锋衣裤、抓绒衣、羽绒服等保暖衣物。鞋子要选择专业的徒步鞋,或防滑性强的越野跑鞋。此外,雨衣、帽子等备用衣物也要准备。

食物要以易携带、适宜补充能量为主,比如自热食品、面包、水果、能量胶、能量棒等。徒步过程中耗水量较大,可带水袋、软水壶、水瓶。

辅助装备上,登山杖能节省体力、保持平衡、保护膝盖。手持GPS设备或GPS手表能帮助定位,保证安全。头灯要选择强光款,还要带备用电池。止痛药、肠胃药、高反药、创可贴、绷带等,以及防晒霜、太阳镜、面巾等物品,同样必不可少。

多日徒步或者长线徒步需带重装装备。在轻装装备的基础上,要携带容量更大的背包和以下物品:轻量化的帐篷,在海拔地区徒步要选择防风抗雪款;轻便、保暖的羽绒睡袋,或者性价比更高的棉睡袋;能防水、防磨、保暖的防潮垫。

(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

夜间消防知识宣传活动展开

为进一步营造夏季防火宣传氛围,预防火灾事故的发生,近日市消防救援局宣传人员深入市区池海小区、吾悦广场,开展夜间消防知识宣传活动。

活动期间,消防宣传人员向过往

市民、商铺店主等发放消防安全知识宣传资料,并围绕身边的火灾隐患、夏季防火要点、火场逃生自救等为群众讲解消防安全常识,提醒居民要注意家庭用火、用电、用气安全,不要卧床

吸烟及乱扔烟头,电动自行车要文明停放、安全充电;提醒商户要时刻保持警惕,定期检查内部电气线路,自觉开展消防安全自查自纠,避免火灾事故的发生。

市消防救援局表示,将持续结合夏季火灾防控工作,多角度、全方位开展夜间消防知识宣传活动,扩大消防安全宣传覆盖面。

■通讯员 沈君君

平湖消防联合多部门开展安全检查

近日,市消防救援局联合当湖街道以及我市应急管理、市场监管、商务、民政等部门,深入辖区开展动火作业安全检查。

检查组一行先后深入铂尔曼酒店、

圣雷克大酒店、一家人东方颐乐苑以及大润发商圈,重点检查了动火作业审批制度执行情况、作业人员是否持证上岗、现场消防安全措施是否落实到位等关键环节,并逐一查看动火作业审批记

录、作业人员资质证书、作业现场是否配备足够的消防器材以及周边易燃可燃物清理情况等。

针对检查中发现的隐患,检查组现场提出整改意见,并督促各单位消防安

全负责人、管理人严格落实消防安全主体责任,定期开展动火作业警示教育,强化实操培训,提高单位人员的消防意识和应急处置能力。

■通讯员 沈君君

消防演练进社区 共筑安全“防火墙”

近日,市消防救援局宣传人员来到当湖街道梅园社区,开展消防培训演练。

活动期间,消防宣传人员针对居民中普遍存在的消防安全意识淡薄、防火知识不全面、火场自救能力不强等情况,结合辖区近期发生的典型火灾事故,向居民详细讲解防火注意事项、如何正确报火警、火场逃生自救、如何正确使用灭火器等

消防知识。随后,通过“示范演练+实操操作”的形式,向居民讲解干粉灭火器的具体使用方法和注意事项,并组织现场参训人员进行灭火演练。

此次活动将理论与实践相结合,使居民进一步掌握了消防器材使用与应急疏散方法,有效提升了消防安全意识和自防自救能力。

■通讯员 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