

重庆垫江经信委考察天然气掺氢项目

近日,重庆市垫江县经信委主任吴平一行来到市天然气公司,围绕浙能天然气集团天然气管道掺氢输送与分离应用技术研究及先导示范项目开展考察调研。

市天然气公司副总经理王超

群向调研组详细介绍了项目的具体内容。本项目是利用在役城燃设施探索实现“掺氢降碳”与“氢能规模化运输”两大核心目标的示范项目,旨在探究绿色氢能如何与现代城市能源系统进行高效、经济整

合。

考察交流会上,双方围绕掺氢燃烧和分离技术的最新进展,包括技术原理、工艺流程、设备选型以及经济效益和市场需求展开深入的交流讨论。吴平表示,该项目通过技

术集成与模式创新,为全国城镇燃气行业提供了“低成本改造+高效降碳”的解决方案,兼具环境效益与商业价值,是氢能规模化应用的关键突破口。

■通讯员 吴尚儒

福嘉公路燃气管道改造工程加快推进

近日,市建设局相关负责人赴市天然气公司福嘉公路燃气管道改造工程现场进行工作指导。

福嘉公路燃气管道改造工程为今年我市民生实事改建项目,全长

1.3公里,项目受到市建设局、平湖经开区等相关部门的重点关注。前期,天然气公司积极与相关单位对接,联合各管线单位进行现场协调,再三优化改造方案,并以最快的速度进场施

工。

市建设局相关负责人详细查看了管道铺设进度、施工质量等情况,询问改造中遇到的困难,并强调要在保证安全及质量的前提下,加快施工进度。

天然气公司表示,将认真落实市建设局提出的建议和要求,稳步推进项目建设,及时消除安全隐患,切实保障燃气安全稳定供应。

■通讯员 徐 鑫

天然气公司接受食堂卫生安全检查

近日,市市场监管局组织人员来到市天然气公司食堂,开展突击检查。此次行动重点检查食品安全管理制度落实情况、后厨卫生状况、食材溯源管理及从业人员操作规范等,旨在排查风险隐患,压实企业主体责任。

检查组深入食堂后厨、仓储区及就餐区,通过实地查看、查阅台账、现场询问等方式进行全面“体检”。执法人员重点检查了食材采购索证索票、食品贮存条件、加工操作流程、餐具清

洗消毒、留样制度执行等情况,并对从业人员健康证明等关键环节进行逐一核验。检查中发现,食堂整体卫生状况良好,符合餐饮服务食品安全操作规范。

市天然气公司表示,将以此次检

查为契机,健全内部食品安全培训制度,定期开展自查自纠,切实履行食品安全主体责任,为员工提供安全、健康的就餐环境,共同守护员工“舌尖上的安全”。

■通讯员 顾晨源

平湖燃梦舞韵队：舞动青春 绽放芳华

近日,市文化馆露天舞台璀璨生辉,“文艺赋美·最忆平湖”专场文艺演出第二场在这里举行。市天然气公司工会舞蹈协会旗下的平湖燃梦舞韵队闪亮登场,以优美的舞姿和饱满的热情,为观众送上了一场精彩的视觉盛宴,充分展现了天然气人积极向上的精神风貌。

平湖燃梦舞韵队自成立以来,秉持“气聚平湖,舞燃青春”的理念,积极投身各类公益活动。此次演出,队员们利用业余时间精心排练,反复打磨每一个动作、每一次队形变换,力求在舞台上呈现最佳状态。演出当晚,队员们身着精美的表演服饰,在舞台上翩翩起舞,每一个动作都精准而富有表现力,灵动的舞步和精致的舞姿赢得了观众阵阵热烈的掌声。

平湖燃梦舞韵队表示,将继续积极参与各类文艺公益活动,以舞蹈为媒传递正能量,为天然气公司企业文化发展贡献更多的力量。

■通讯员 陆沈雁



科普之窗

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分

泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊停止生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

国家卫生健康委等16个部委于去年联合启动了为期三年的“体重管理年”行动,当“国家喊你减肥”成为热点命题,很多人对于如何减肥依然存在认知误区。为此,中华预防医学会健康传播分会整理了6条关于减肥的冷知识,帮助大家更好地进行“体重管理”。

【冷知识一】减肥先减油

提到减肥,很多人首先想到戒糖,网络上充斥着“断糖30天瘦20斤”“无糖饮食逆转肥胖”等新闻。其实,我国居民糖平均摄入量仅为推荐值的19%,但脂肪的平均供能比已是推荐值的119%。长期高

油饮食会增加超重肥胖风险,还会增加心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发病率。所以,减肥不能光盯着糖,更要注意减少食用油的摄入。

【冷知识二】饭后刷牙有助于减肥

一项研究调查发现,每天刷牙3次或3次以上的人更少出现肥胖问题。专家认为,刷牙会让口腔有一种清新干净的感觉,这种感觉会在一定程度上抑制再次进食的欲望,从而更好地管理体重。

【冷知识三】用对餐具瘦得快

研究发现,蓝色餐具可以使人们的食欲降低40%。看到蓝色食物时,人们很难立刻

联想到食物,从而减少了进食的欲望。此外,还有研究发现,使用小号碗盘可以使进食量减少15%,单顿热量能减少20%。

【冷知识四】减肥要“多吃”

肥胖也属于“营养不良”,也就是营养素摄入不均衡和不足导致的营养不良。所以,减肥更要注意营养的均衡和食物的多样化;多吃全谷物、杂豆和薯类食物;多吃蔬菜、水果;多喝水以促进代谢并减少饥饿感。

【冷知识五】吃肉+力量训练,皮肤不松垮

网络上常有减肥前后颜值对比,声称减肥可以让人变年轻,其实这类照片多是

靠吃逆转白发有难度

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时,要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时,可咨询专业医生。

“美颜滤镜”的功劳。减肥会造成脂肪、肌肉和水分的流失,导致皮肤松弛,显得更加衰老。因此减肥不宜过快,每月减掉2-4公斤为宜。还要注意增加力量训练,补充优质蛋白和水分,避免皮肤垮塌。

【冷知识六】代糖不是减肥药

很多人认为吃代糖能减肥,也有的认为代糖对身体有害。研究显示,在膳食总量不变的前提下,以甜味剂替代添加糖确实可以减少能量摄入。但体重管理取决于总能量平衡,即便减少了糖的摄入,但吃了很多其他高热量食物,仍然不能达到减肥的效果。

金融赋能,为科创企业发展添力

工行平湖支行结合实际,不断提升对科创金融的服务能力,加强对科创型企业的支持。

产品创新,精准匹配。支行根据地缘优势与客群特色,深耕全市各科技创业园区,为不同的企业匹配最适合的方案。积极对接当地科

创基地产业园等组织,持续创新科创类普惠贷款品种,如“科技信用贷”“经营快贷”“网货通”等,加大对高新技术企业、“专精特新”企业、科技型中小企业等科创型企业的走访,积极稳妥推进科创型小微企业贷款投放,通过科技金融赋能科创

型小微企业高质量发展。

上门服务,“对症下药”。充分发挥党员先锋模范作用,调动普惠青年先锋队核心力量,走进科创园区、走进企业生产车间,实事求是地调查了解科创类企业发展趋势、客户诉求等,普及最新金融优惠政策,

为企业高质量发展定制差异化、个性化产品,较好地解决了科创企业在初创期时的痛点。

支行表示,将围绕当地产业发展规划和产业经济布局,全方位做好金融服务,为科创企业高质量发展保驾护航。

■通讯员 徐克军

加强反诈宣传,守护百姓“钱袋子”

工行平湖支行在大力推进重点业务发展的同时,时刻牢记“金融为民”工作理念,结合电信诈骗新特征、新手段,聚焦高净值客户、企业财务人员、外来务工人员等重点人群,积极开展反诈宣传。

加强学习,进一步提升员工反诈意识。各网点认真学习涉诈风险提示,在认真分析当前电信诈骗新趋势、新特征的基础上,进一步提升员工反诈意识,强化重点人群反诈意识提升和业务重点环节的风险把

控。

警银联动,加强重点企业反诈宣传。综合管理部、开发区支行联合钟埭派出所,走访外来务工人员较多的企业,对企业财务人员等开展形式多样、主题鲜明的反诈宣传。

聚焦重点人群,深入社区开展反诈宣讲。当湖支行与松枫社区开展党建工作,在社区设摊开展反诈宣传,发放宣传折页,有效推进了社区人群的反诈宣传工作。

■通讯员 顾自强

优化服务环境 助力业务发展

工行平湖金平支行不断优化服务环境、深化服务内涵,多措并举提升客户满意度,助力业务发展。

加强服务环境治理。实行柜台物品定置化管理,对凭证、物品等进行定位,保持厅堂及柜面整洁干净。

开展服务面貌整治。严格执行服务“首问责任制”,要求临柜工作人员作为窗口服务的第一责任人,做到“客户来有迎声、走有送声”,在办理业务过程中以饱满的工作热情为客户

提供高效快捷的服务,提升客户满意度。

进行服务规范检查。每周进行非现场景象抽查,检查网点员工在业务开展过程中服务是否规范,一旦确认出现服务差错、违规违章等问题,当场指正。

强化员工服务培训。利用晨会、分析会等时间加强员工教育,要求每一位员工强化服务意识,对前期发现的问题进行通报,加大整改力度。

■通讯员 孙林洁

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