

2025年10月10日 星期五 电话/85013072 E-mail/pinghubs@vip.163.com 编辑/马友良 版式/李春霞 校对/张宇青

ZHUANBAN

国庆中秋假期，他们坚守一线保供气

国庆、中秋假期，人们都沉浸在团聚与休闲的喜悦中，然而有这么一群身着蓝色工装的市天然气公司一线员工，却用脚步丈量责任，以专业守护万家炊火。

场站运行工部正正独自对LNG储罐区和场站进行全面巡检。他仔细检查运行设备、管道、阀门，记录着设备的安全状况，在调压撬的低鸣声中，实时监测供气压力及流量数据，确保下游平稳供气的“心脏”强劲有力。

巡检间隙，值班室就是邵正的阵地，因为每一个电话都关乎着千家万户的燃气供应。

入户安检员陆振豪挎上工具包，来回穿梭在各个小区。来到用户家中，他熟练地拿出检漏仪，弯腰探身，对灶具连接管、阀门等关键部位进行细致检查，不放过任何细微隐患。“阿姨，用完气记住‘人走火熄’，安全最重要。”每一次检查，都是一次安全知识的普及。

天然气公司员工徐涛穿上蓝色工装，开始了国庆假期第一天的巡线。第一站他来到小区里的调压柜，将检漏仪的探头精准地贴近调压器的每一个接口、每一根阀杆，聚精会神观察压力表示数是否稳定。紧接着，他走向隐蔽在绿化带中的阀门井，用钩子费力地打开沉重的井盖，用检漏仪对井盖下的密闭空间进行全方位“扫描”，不放过任何一丝微小的疑似气味。

天然气公司员工刘怡婷身兼营业员与话务员的双重角色，开启了假期第一天的工作。“您好，平湖天然气，请问有什么可以帮助您？”这句开场白，她一天要重复上百次。面对电话那头急切不安的用户，她总能耐心安抚并远程指导用户排查灶具问题。在休息间隙，她又帮营业厅的同事为用户办理相关业务，精准地将数据录入系统中。

■通讯员 顾晨源

天然气进村，点“燃”农家新生活

“我们村老人多，安装后安全使用是关键。”“管道铺设能不能避开村民的自留地，尽量不影响收成。”近日，广陈镇泗泾村、三兴村、曹港村等4个行政村的村干部共聚一堂，围绕农村燃气安装事宜各抒己见，与市天然气公司展开深入洽谈，就下一步农村管道燃气配套工程落地进一步达成共识。

此次洽谈会也是天然气公司推进“管道燃气进新农村”工程的一个缩影。为加快天然气向偏远乡村延伸，保障农村居民安全用气，该公司建立“常态化服务机

制”，主动邀约未覆盖区域的村干部，针对施工规划、安全服务等村民关心的核心问题，面对面沟通解决。面对村民们的担忧，工作人员一一进行了回应。经过两个多小时的深入洽谈，各村干部纷纷表示，以前总怕工程落地难，现在跟天然气公司

面对面聊透，连安全知识都学明白了，心里也更有底了。

据统计，截至目前我市“管道燃气进新农村”工程已覆盖7个镇街道、46个行政村，惠及村民6500余户。

■通讯员 冯伟

关爱职工健康

近日，市天然气公司工会邀请平湖市第一人民医院的两位资深专家，举行了一场内容丰富、贴近生活的健康知识讲座。

讲座上半场，由市一院营养科主任医师唐医生以《日常膳食健康营养管理》为题，用通俗易懂的语言和科学严谨的数据，为大家揭示了合理膳食与健康之间的密切关系。

唐医生从如何搭配一日三餐、识别营养标签、科学管理体重等方面进行了深入浅出的讲解，提供了许多实用性、易于操作的饮

举行专题讲座

食建议，引导大家树立正确的营养观念，告别饮食误区。

下半场，由市一院的国家二级心理咨询师舒医生带来题为《如何面对突发危机事件》的精彩分享。舒医生从心理学角度出

发，结合现实案例，生动阐述了人们在面对工作与生活中的压力及突发事件时常见的心理反应，并传授了行之有效的心理调适方法与情绪疏导技巧。

■通讯员 顾晨源



多维度发力，倾情做优支付便利化服务

工行平湖支行立足金融服务本源，以客户需求为导向，通过电子支付场景拓展、安全体系构建、服务流程优化及产品创新等举措，持续提升支付服务质量，切实增强客户支付体验的便捷性与安全性。

在电子支付服务拓展方面，该行依托金融科技赋能，全面推广手机银行、第三方支付等线上支付渠道，支持客户7x24小时跨场景支付

操作。同时，深化线上线下服务融合，打通支付业务全渠道受理流程，客户可通过线上预约、线下办理或线上线下协同的方式完成支付业务，有效提升服务触达效率。

安全保障是支付服务的核心底线。该行通过完善内部风险防控机制，定期开展员工支付安全培训，强化系统安全防护能力，从制度、人员、技术三个维度筑牢支付安全防线。此外，常态化开展金融

知识普及活动，通过网点宣传、线上直播等形式，向客户普及支付安全要点及风险防范技巧，提升公众风险识别与防范能力。

客户服务优化层面，该行聚焦业务流程简化与服务效能提升，梳理支付业务办理环节，精简非必要材料与手续，推行“一站式”服务模式。同时，针对不同客户群体需求，定期举办金融知识讲座及产品操作培训，帮助客户熟悉支付工具

■通讯员 吴斌

依托“工会驿站”，热忱服务户外劳动者

工行平湖支行辖内的当湖支行依托网点“工会驿站”，积极开展“您的付出，我们守护”活动，以实际行动致敬户外劳动者，让金融服务更有温度、更有质感。

网点将“工会驿站”打造为“劳动者港湾”，配齐休息桌椅、饮水机、急救箱、充电设备等便民设施，为环卫工人、快递员等户外劳动者

提供遮风避雨、歇脚充电的温馨场所。志愿者为到场户外劳动者送上包含毛巾、水杯、防暑用品的爱心礼包，并道一声“您辛苦了”，用朴实话语传递对他们的敬意。

网点同步开展“金融知识进驿站”活动，工作人员以“案例讲解+互动问答”的形式，详细解读存款保险保障范围、理赔流程等核心内

容。针对电信诈骗、网络刷单等高发风险，志愿者通过情景模拟，揭露“冒充公检法”“虚假投资理财”等诈骗套路，传授防范技巧，提升户外劳动者的金融安全意识。

通过活动，既传递了工行关怀，又传播了金融知识。“平时工作累了，能来这里歇歇脚；学到的防骗知识，对自己也特别有用！”一名环卫工人高兴地说。活动的开展，正是平湖工行“金融为民”理念的生动写照。

■通讯员 高昕宇

平湖工行多举措提升客户金融服务体验

在数字化金融服务的浪潮中，工行平湖支行主动求变、创新突破，于今年6月完成乍浦支行的智能设备升级与服务革新，通过引入两台全功能智能柜员机并开通远程柜服务，构建起“智能自助+远程协同”双分流模式，为客户带来全新的金融服务体验。

此次升级的两台智能柜员机均配备打印模块，高度集成个人及对公业务功能。在企业服务领域，不仅优化了企业回单、对账单打印流程，还支持多账户批量操作和电子印章校验，实现高频业务一站式办理。以往需要在柜台耗费大量时间的业务，如今在智能柜员机上即可快速办结，企业财务人员的业务办理效率大幅提升，有效减轻了柜面服务压力。

远程协同柜台服务是本次升级的另一大亮点。针对大额

平湖工行资讯

科普之窗 过完国庆中秋长假，如何调整饮食？

国庆、中秋假期，不少人品尝各种美食，肠胃“超载”。节后如何调整饮食，给胃肠“减负”？这里来看一看陆军军医大学第一附属医院（西南医院）消化科副主任医师陈静的介绍。

规律进食，三餐定时定量。调整生物钟，坚持吃早餐，尽量不吃宵夜，每餐八分饱。改变餐后

立即吃水果、零食的习惯，可以在10时、15时吃少许坚果、低糖分的水果、酸奶，这样既能减少每顿进食的负荷，又能满足人体的多样需求。

均衡搭配，保证膳食平衡。膳食种类要包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。主食中可增加适量粗粮，

增加膳食纤维的摄入。还可以用豆制品替代部分动物类蛋白，以禽、鱼、虾等白肉替代猪、牛、羊等红肉。

科学减肥，避免误区。长假后，有些人抗拒进食并大量运动，但往往很难达到效果，还可能变成“易胖体质”。以水果代替正餐也不可能，有些水果热量较高，如榴莲、菠萝蜜、香蕉等；橘子、山楂等水果不宜空腹食用，会引起胃胀胃痛等不良反应。

总的来说，健康饮食有助于减轻体重、调节血糖、促进脂质代谢。

建议坚持“少油、少盐、少糖，清淡饮食、多食蔬菜、吃到八分饱”的基本原则，避免吃过冷、过硬、过糙、过辛辣的食物。

如何科学选购速干衣？

在挑选速干衣时，建议优先查看吊牌上的执行标准。如执行GB/T 21655.1—2023的产品，除了标注标准编号外，还需标注吸湿速干等级。吸湿速干等级分为3级，I级代表具备吸湿速干性，II级为较好，III级为优异，消费者可根据运

动强度选择合适产品。执行GB/T 21655.2—2019的产品，除了标注标准编号外，还需要标注产品相应性能。

此外，还应关注速干衣的结构设计及穿着体验。例如，在腋下、后背、侧腰等易出汗区域是否

有网眼或透气孔设计，这些细节可以增加空气流通，加速汗液排出和蒸发。同时，速干衣应选择合身但不紧身的版型，过于宽松会影响导湿效率，而过于紧身则会压迫皮肤，阻碍汗液和空气的流通。

挑选护眼设备要注意些啥？

如今，市场上的护眼设备种类繁多、性能不一，如何给孩子挑选合适的护眼设备呢？首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉对此进行了解答。

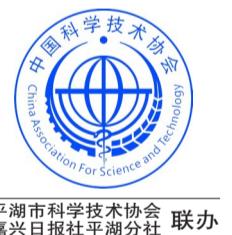
“如果孩子已经出现近视，最重要的是光学矫正。”李莉说，很多家长认为，孩子出现近视，度数不高，不需要配眼镜，这种观点是不对的。通过光学矫正，孩子正常看清远处物体，不仅可以缓解眼睛疲劳，还能有效延缓近视。由于光学矫正的镜片种类比较多，功能多样，需要根据眼睛的具体情况来选择，家长最好咨询眼科医生。

台灯是孩子在家学习的常用工具。李莉建议，家长选择台灯的原则是越接近自然光越好，也就是说光谱尽量宽一点，能够减少眼睛的疲劳感和不适感。从光学的角度看，要尽量

选择无有害蓝光的光源，市面上RG0等级的台灯是最安全的。频闪对眼睛也会造成疲劳感，应尽量选择频闪少的台灯。此外，孩子在家看书，要保持阅读范围的照度在400勒克斯左右，同时光照尽量柔和、均匀。

一些家长会给孩子置办护眼写字台。李莉建议，选择护眼写字台最好有升降功能，能根据孩子的身高来调整写字台高度，有助于孩子端正坐姿。

（摘自《人民网-科普中国》）



平湖市科学技术协会 联办

健康平湖 公益/广/告

让平湖拥抱健康
让健康融进平湖

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣