

平湖工行扎实开展存款保险集中宣传

今年是《存款保险条例》实施十周年。工行平湖支行结合实际，于9月份组织开展了以“存保十年，守护万家”为主题的存款保险集中宣传月活动。

宣传月活动期间，该行充分发挥营业网点的前沿阵地作用，全面营造浓厚的宣传氛围。各网点充分利用现有宣传资源，通过LED显示屏循环播放存款保险相关宣传标语，在营业大厅电视终

端持续播放通俗易懂的科普视频，并在客户等候区、业务窗口等显著位置整齐摆放宣传折页和展板，形成多维度、立体化的宣传格局。网点工作人员积极履行宣传职责，大堂经理和柜员利用业务间隙，主动向办理业务的客户特别是中老年客户群体耐心讲解存款保险的核心要点、保障范围及重要意义等。

为进一步延伸宣传触角，该行

主动走出厅堂，组织专业宣传队伍深入辖内多家企业，开展面向企业员工的精准宣讲活动。活动现场，工作人员通过设立咨询台、举办专题讲座、发放宣传资料等多种形式，结合生动案例，用通俗语言详细解读存款保险的保障内容、偿付限额等关键信息，并针对企业职工普遍关心的存款安全问题进行了现场互动答疑。

集中宣传月活动取得了良好

的社会反响，显著提升了重点人群的金融知识水平和风险防范能力。该行表示，将继续坚守“金融为民”的初心，将存款保险宣传作为一项长期性基础性工作常抓不懈，持续探索宣传长效机制建设，不断丰富宣传形式与内涵，为构建和谐稳定的金融环境、支持地方经济高质量发展积极贡献工行力量。

■通讯员 高昕宇

创新服务举措，打造暖心“金融港湾”

工行平湖支行锚定“您身边的银行、可信赖的银行”建设目标，通过夯实基础、优化细节、延伸服务等举措，持续提升综合服务水平。

环境焕然升级，打造有温度的“金融港湾”。作为服务群众的前沿阵地，该行严格规范营业网点管理，从环境整治到设施配备全面发力；常态化开展卫生清理，规范物品摆放，确保厅堂

环境整洁有序；针对性完善便民设施，配备老花镜、轮椅、盲文手册等，为老年群体、残障人士等特殊客户提供便利；对老年客户实行“一站式”服务，由厅堂工作人员主动识别需求、全程协助办理，减少等候时间，让基础服务既有规范又有温度，切实提升群众服务体验。

服务提质增效，构建规范化服务矩阵。坚持以客户为中心，该行

将服务责任细化到岗、落实到人。通过晨夕会等及时梳理客户反馈，从制度流程、人员管理等层面优化改进，推动服务规范化、标准化；严格执行投诉处理责任制，明确网点负责人为服务管理第一责任人，确保响应及时、处置到位；定期组织员工进行培训，用责任担当赢得客户信任。

民生服务延伸，传递金融向善力量。该行立足地方实际，积极拓

展服务边界，将金融服务与民生需求深度融合。高温期间，推出“清凉驿站”便民服务，每日准备冰镇饮用水供户外工作者免费领取，为一线环卫工人、快递员等群体送去关怀；围绕“创造人民满意金融服务”目标，持续探索特色化服务模式，让金融服务走出厅堂、贴近群众，以实际行动践行“金融为民”初心，彰显国有大行的社会担当。

■通讯员 陈春风

金融赋能，助科创企业破浪前行

工行平湖支行聚焦区域氢能交通领域科创企业需求，以专业金融服务破解企业发展瓶颈，为产业创新注入强劲动力。

此前，该行了解到我市一专注氢能交通领域的科创企业正处于业务扩张关键期，该企业不仅深度参与地方氢能产业园区建设，成为区域内氢能货运场景的核心运营主体，还积极向氢能船舶运营、加氢站配套建设及零碳园区打造等领域拓展，发展方向与国家绿色发展导向高度契合，企业负责人也曾凭借行业突出贡献获得重要荣誉。但受“技术密集+轻资产”特性影响，企业在扩大运营规模时面临流动资金压力，传统融资模式难以满足需求。

为精准匹配企业需求，该行打破传统授信思维局限，组建专业服务团队主动上门对接，多次前往企业运营场站、作业一线开展实地调研，通过察看氢能运输车辆实际

运行状况，与企业负责人、技术骨干深入交流，全面掌握企业技术应用、市场布局与发展规划，精准评估其核心竞争力。针对科创企业价值评估难点，该行启用专属评估体系，从政策契合度、技术研发实力、场景落地能力三大维度综合研判，最终认定该企业具备高成长性与发展潜力。

在风险可控的前提下，该行快速联动合作担保机构，完善担保机制，高效为企业提供300万元融资支持，及时填补企业资金缺口，助力其稳步推进业务扩张与技术迭代。此次服务不仅有效缓解了企业运营压力，更成为该行探索科创金融服务模式的成功实践，既摆脱了“重资产抵押”的传统依赖，又通过深度产业调研与专业评估，精准识别企业内在价值，进一步巩固了该行在绿色能源科技金融领域的服务口碑。

■通讯员 曹鑫海

平湖工行资讯

科普之窗

中医如何应对秋乏？

入秋后，人体容易出现困乏现象。中医认为，秋主燥，燥热耗气伤阴，气虚则四肢无力、神疲懒言，阴虚则口干、咽干，因为人体在夏季损耗的阴津未恢复，阴津阳气皆不足，故易出现疲乏。那么，该如何缓解秋乏呢？

饮食调理。气虚型秋乏表现为乏力、气短、出虚汗、越困越睡不着觉，推荐食用黄芪、黄精、西洋参以及山药等补气食物。痰湿型秋乏表现为皮肤偏油腻、腹型肥胖、大便不清爽、下午困倦，推荐食用枇

杷、萝卜、陈皮、茯苓等健脾化湿的食材或者药材。

睡“子午觉”。在11点到13点之间，可以小憩15-20分钟，能起到缓解大脑疲劳、改善秋乏作用。

成人可以按摩太渊穴和神门穴。太渊穴位于手腕前区，桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中；神门穴位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。用一只手的食指和拇指在这两个穴位上轻轻地按揉，感觉到手腕有酸麻胀

痛，按揉3-5分钟之后再换对侧手。

3个小方法可以缓解孩子秋乏。耳为宗脉之所聚，用手指轻轻揉搓孩子的耳根；用食指放在耳尖下三角窝的位置进行点按，超过10次即可；先用拇指和食指按揉耳垂10次以上，再向下提拉耳垂，达到耳垂发热为止。不推荐孩子饮用更多功能性的提神饮料，因为这些饮料大部分都含有咖啡因，大量服用咖啡因，可能会导致孩子睡眠障碍、注意力不集中，还容易影响孩子神经和骨骼发育。

睡眠不好，如何有效进行调整？

失眠就像“发热”“咳嗽”一样，其实只是一个症状，可见于很多种躯体疾病、药物因素和精神心理障碍等。通常由以下几方面的因素而引起：

素质因素。是指失眠的发病基础，包括失眠的家族史、身体高觉醒状态、焦虑性格等。

诱发因素。是指触发失眠的生活事件，最常见的诱发因素有人际关系紧张，工作、学习、生活压力过大，以及外伤、躯

体疾病、倒时差等。

维持因素。是指失眠以后所采用的不良应对方法，比如晚上提前上床睡觉，早晨赖床推迟起床，白天过多补觉，以及饮酒助眠等。

按常理来说，诱发失眠的“生活事件”消失以后，失眠应该自然痊愈。然而有研究显示，失眠发生1年后仍然有70%的人在失眠；失眠发生3年后仍然有50%的人在失眠。

失眠难愈，该如何调整呢？一是正确面对由此引发的变化，调整心态；二是依旧按照既往上班时间作息，保持规律；三是调整灯光、改善卧室睡眠氛围，改善环境；四是午后尽量不喝咖啡、茶等刺激性的饮料；五是在睡觉之前做好入睡准备，不做与睡觉无关的事情，比如看电视、玩手机等；六是白天加强运动，办公一段时间适当在办公室内活动。

不做“低头族” 远离颈椎病

随着人们工作节奏的加快，颈椎不适的问题在当下已非常普遍，以至于很多人逐渐“麻木”，缺乏颈椎保健意识。实际上，每一次颈椎的疼痛，都是诸多不良生活习惯累积的后果。爱护颈椎，从减少低头时间做起。

不做“低头族”。长时间低头工作、学习、玩手机会使颈部承受过大压力，易导致劳损。因此，远离颈椎病，首先要做到的就是减少低头时间，保持良好体态，尽量平视电脑及手机屏幕，每隔一段时间站立远眺。

加强颈部力量。不论是颈椎病的预防还是颈椎病的康复治疗，都需要我们加强核心肩颈训练。平时工作、学习之余可以常做抱头抗阻训练。抱头抗阻训练动作分解为：坐直后，两手交叉放在后脑勺最高点，将肩关节尽可能向后打开，下巴稍微扬起，令脖子到肩膀到后背的肌肉全部绷紧。头用力向后靠，持续5秒钟后完全放松，休息5秒后继续循环。该训练一次可做10-20次，每天3-4次，可以有效加强颈部后部的力量。此外，许多人推荐用游泳的方式锻炼肩颈力量。但准确来说，在颈椎病治疗期间，不推荐

通过游泳来加强颈部力量，因为可能会使颈椎过度活动从而导致症状加重。

挑选合适枕头。如何挑选枕头是一门学问。虽然叫做“枕头”，但它的实际功能是“枕颈”，合适曲度的枕头可以把颈椎托起来，让其得到良好的休息，所以符合生理曲度的枕头特别重要。选用枕头时要注意，枕头的高度要与肩膀宽度一致。建议侧卧位躺下，让家人从自己的后背观察脊柱是否在一条直线上，如果是，则证明枕头高度合适。当前市面上有许多所谓的颈椎保健枕，材质有泡沫、可记忆棉、乳胶等，但其实最简单实用的是荞麦皮枕头，使用时可以根据颈椎曲度将其拍打成不同形状，这样睡眠过程中才能让颈椎椎间盘得到充分休息。

（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

潘志毅“蓝焰”志愿服务队积极参与无偿献血

市消防救援局潘志毅“蓝焰”志愿服务队队员积极参加无偿献血志愿服务活动，奉献自己的一份爱心。

日前开展的献血活动现场，在医

人员的引导下，参加无偿献血的队员依次完成信息登记、血压测量、血型检验等准备工作，并仔细聆听医务人员讲解献血过程中的注意事项。符合献血条

件的队员有序进行献血，一股股承载着爱心的温暖血液，缓缓流入储血袋。大家纷纷表示，能用自己的热血为生命接力，感到无比光荣和自豪。

此次活动，共有13名消防救援人员成功献血，累计献血量达4500毫升，充分展现了消防救援队伍无私奉献的崇高精神和热心公益的社会责任感。■通讯员 沈君君

开展心理健康巡诊 助力消防救援工作

为缓解消防救援人员执勤备战压力，近日市消防救援局邀请心理医生开展心理健康巡诊。

结合前期心理测试结果，心理医生采取面对面谈心谈话的方式，讲解压力与负面情绪的科学排解方法，引导指战

员正确应对工作、生活及家庭中的压力挑战，以健康积极的心态投身日常工作。此次巡诊活动，有效缓解了指战员

当前面临的压力和心理问题，为今后各项工作的推进奠定了良好基础。

■通讯员 沈君君

平湖消防进行无预案疏散逃生演练

近日，市消防救援局组

织人员深入辖区饭店，开展无预案疏散逃生演练。

演练中，某饭店二楼包

厢内突发火情，浓烟迅速蔓延。发现者大声呼救并手动按下报警按钮，饭店前台工作人员拨打“119”报警电话，员工立即使用灭火器扑救初期火灾，饭店老板快速引导

员工进行有序疏散逃生，整个过程紧张而有序。演练结束后，宣传人员演示了灭火器、水枪水带等消防器材使用方法。

市消防救援局表示，将结合实际继续推动无预案疏散逃生演练活动常态化开展。

■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