

市建设局调研指导天然气相关工作

近日,由市建设局党委委员、副局长柯杰带队的调研组来到市天然气公司,就配套费收取与企业安全管理等情况开展专项调研指导。

此次调研聚焦燃气行业民生实事关键工作,旨在着力办好群众身边的专项实事,推动企业强化风险防控、筑牢安全防线。

燃气经营许可证延续换证工作完成

近日,市天然气公司通过了市建设局燃气经营许可资格审查,顺利完成燃气经营许可证延续换证工作,为公司持续合规开展燃气业务筑牢了基础。

天然气公司高度重视本次燃气经营许可证延续换证工作,自启动以来,与建设

调研过程中,天然气公司领导牵头,率生产、市场、安全部门相关负责人作详细工作汇报。一方面,介绍配套费等相关费用的收费公示、申请受理、配套合同签订、标准核算到资金入账的全流程优化举措,及相关优惠政策;另一方面,重点汇报安全生产管理情况,包括双重预防机制、日常设备巡检、燃气泄漏应急演练等开展情况,以及当前老旧管网改造的完成情况。调研组认真听取汇报,就历年费用收取的合规性排查、高风险区域隐患排查的具体开展情况进行深入问询,并结合行业规范提出优化建议,要求进一步深入开展重大隐患排查,细化安全生产管理台账,

确保各项举措可追溯、可核查。

此次调研不仅加强了政企间的工作衔接,更为后续工作指明了路径。天然气公司表示,将以此次调研为契机,进一步规范相关费用的收取工作,压实安全生产责任,全力推动各项工作落地见效。

■通讯员 庄学良

燃气安全知识宣传培训进校园

近日,市天然气公司组织人员走进南市学校,为该校师生及食堂工作人员带来了一场生动而实用的燃气安全知识宣传培训。

培训现场,天然气公司资深安全讲师借助精心制作的图文课件与触目惊心的

设局积极对接,细致了解对申请材料的具体要求、格式规范,明确延续换证全流程要求与关键节点,并及时递交《管道燃气特许经营许可证核发、变更、延续申请表》及相关材料,安排专人跟踪审查进度,积极响应审查过程中的补充需求。

天然气公司表示,将以此次延续换证为契机,持续坚守合法合规经营底线,秉持“心系万家 气通万户”的服务理念,切实履行民生保障企业职责,进一步压实安全生产责任,优化服务流程,为区域燃气供应稳定与公司高质量发展奠定坚实基

础。■通讯员 何超

指导下,多名厨房工作人员体验了从发现“险情”到安全处置的全过程。

此次公益宣传培训行动,有效延伸了燃气安全教育触角,为构建更广泛、更牢固的社会安全防线贡献了关键力量。

■通讯员 朱轩逸



如何选择适合自己的运动?

闲暇时刻,不少人选择运动一下,强身健体。去公园里跑步、到健身房举铁、在游泳池畅游……不同的运动项目在带来多样乐趣的同时,效果也有不同。那么,如何选择适合自己的运动呢?

普通的运动爱好者可以依据年龄的划分来挑选适合自己的运动项目。对于未成年人(6岁-17岁)来说,宜多进行促进骨骼发育、提升身体协调性、培养运动习惯的全身性运动,如快走、慢跑、爬山、跳绳、游泳、骑行等常见的有

氧运动。这些运动强度较低、持续时间较长,运动过程中氧气供应充足,可以促进血液循环和机体的新陈代谢,增强心肺功能。这一阶段,应避免进行高强度的单一训练。

对于成年人(18岁-44岁)而言,维持心肺功能、减轻体重、缓解工作压力以及追求体态优美是许多人运动的目标。可结合个人兴趣爱好选择适合的运动项目,如瑜伽、登山等常见的有氧运动,以及举重、卧推等常见的负荷强度高、持续时间较短的无氧运动。

45岁以上的人群,有时会面临钙流失快、骨密度下降等情况,运动时应注意保护关节,避免受伤。可以多选择如慢跑、太极拳、广场舞、游泳等低强度、低冲击、节奏平缓的运动,避免剧烈对抗。在运动过程中,一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状,应立刻停止锻炼,紧急情况下还需要及时送医。

除去年龄划分,性别也是影响运动选择的因素之一。男性通常拥有更发达的肌肉和更高的骨骼密度,在力量型、速度型以及需要高强度身体对抗的

运动项目中较具优势。相对而言,女性通常具有更好的柔韧性、协调性和平衡感,在体操、舞蹈以及某些球类运动中能有更好表现。

此外,运动还可按需选择。对于上班族等久坐人群而言,肩颈腰部劳损高发,运动时间相对有限,可利用碎片化时间开展锻炼,进行拉伸操、爬楼梯、平衡站立等用时较短的运动。对于不适合剧烈运动的特殊人群,如骨关节病、慢性病患者以及孕产妇等,建议在医生和专业教练的指导下适当运动。

电视分辨率越高,观感越好吗?

在科技产品日新月异的今天,我们不断被各种新概念所包围。从高清到4K再到8K,电视厂商总是告诉我们,分辨率越高,体验越震撼。然而,当我们将顶级分辨率的电视搬回家,在寻常客厅里观看时,心底或许会闪过一丝疑问:不同分辨率的电视真的有区别吗?

英国剑桥大学和Meta现实实验室的科学家称,人眼存在一个“分辨率极限”。这意味着人眼能识别的像素数量有限,超出极限的像素将成为视觉系统

无法接收的冗余信息。传统上,我们依赖斯奈伦视力表,也就是体检时那个带有大小“E”字的图表来定义“标准视力”。基于此的视力标准认为,人眼能分辨的细节极限大约是60PPD。PPD,即“每度像素数”,是一个远比“屏幕有多少像素”更具实际意义的指标。它衡量的是在你的视野中,每一度的弧长能容纳多少个像素,直接回答了“从我坐的位置看过去,这块屏幕的画面到底有多细腻”这个实际问题。

为了找到答案,科学家设计了一个精巧的实验。他们让参与者观看带有极细线条的灰色和彩色图案,并通过滑动屏幕来改变观看距离,从而精确测量出人眼在不同条件下的PPD极限。按照传统认知,人眼大约能分辨出60PPD,但实践结果与认知有所出入。对于黑白图像,平均分辨率可达94PPD;对于红绿相间的图案,数字降至89PPD;而对于黄紫相间的图案,极限则大幅降到53PPD。对此,科学家解释称,大脑实际

上不擅长处理色彩细节。眼睛只是普通传感器,全靠大脑进行后期处理,构建出它认为应该看到的世界。

这对消费者具有直接指导意义。在典型的客厅场景中,假设你坐在2.5米外看一台44英寸的4K或8K分辨率电视,在观感上并不会比同尺寸的2K分辨率电视有显著提升。也就是说,人眼几乎看不出区别。与此同时,更高分辨率不仅成本更高,还会消耗更多电能和处理能力。

“嘉科e贷”精准赋能助科创企业发展

近日,工行平湖支行成功向一家本地精密机械制造企业发放“嘉科e贷”200万元,及时满足了企业技术升级和产能扩张的资金需求。“平湖工行的服务专业高效,资金及时到位,切实缓解了我们发展关键期的压力,让我们对下一步拓展市场更有信心了。”企业负责人感激地说。

该企业作为浙江省科技型中小企业,专注于高精度齿轮、传动部件及智能机器人配套零部件的研发制造,具备扎实的专业技术和生产工艺,并拥有一项与主营业务紧密相关的软件著作权。今年以来,随着订单量稳步增长,企业原材料采购和日常

运营支出显著增加。同时,为适应业务发展需要,企业正在推进生产场地搬迁和设备添置工作,面临阶段性资金周转压力。

在获悉企业面临的实际困难后,工行平湖支行第一时间组织专业团队上门对接,实地调研企业经营状况与发展规划。结合企业的科

技属性、订单储备与资金周转特点,工作人员快速为其匹配“嘉科e贷”融资方案,并通过专项审批通道加快流程推进,最终顺利实现200万元贷款资金的快速到账,有力支持了企业在关键成长期的产能布局与运营拓展。

■通讯员 丁德熙

“驿”路暖秋度重阳 金融护老叙情长

近日,工行平湖百步支行依托“工行驿站”服务品牌,联合当湖街道滨湖社区开展了敬老月暨工行驿站“驿启暖秋行”重阳节主题沙龙活动,以暖心的服务与实用的知识,为社区长者送上节日的诚挚问候。

本次活动紧密围绕敬老爱老主

题展开,旨在丰富老年人的精神文化生活。活动现场,特别设置了趣味手工环节,在温馨融洽的氛围中,社区老人们齐聚一堂,一边切磋包饺子的手艺,一边闲话家常,场面温暖和谐。同时,为提升活动品质,该行还特邀专业花艺师现场教学指导插花艺术,老人们在一修一剪之间感受着

创造美的乐趣,脸上洋溢着愉悦的笑容。

在活动间隙,该行工作人员巧妙地将金融知识宣教融入其中,并为老人们带来一堂生动实用的“金融安全课”。工作人员围绕高息诱惑、养老保险等老年人易受侵害的金融诈骗类型,通过剖析真实案例、进行趣味

问答互动等形式,用平实易懂的语言,深入浅出地揭露了诈骗分子的常用伎俩,并分享了行之有效的防范妙招,提醒大家要警惕各类“高回报”投资陷阱,切实守护好自己的“钱袋子”。这种寓教于乐的宣传内容接地气、讲解有温度,赢得了在场居民的一致好评。■通讯员 高昕宇

“敬老月”主题活动 提升老年客群获得感

工行平湖东湖支行积极响应全国“敬老月”号召,于重阳节前夕组织人员走进东湖社区居家养老服务照料中心,举行养老服务专项活动暨2025年工行驿站“驿启暖秋行”主题活动。

活动现场,该行工作人员针对当前老年群体面临的金融安全挑战,精心打造了“反诈小课堂”。讲座聚焦近年来高发的电信网络诈骗案件,通过深入剖析冒充公检法、网络刷单、虚假投资理财等典型诈骗手法,以通俗易懂的语言揭示了各类骗局的特征与危害。同时,还着重阐述了通过正规金融机构进

行理财的重要性,引导老年群体树立正确的投资理念,远离“高息回报”等金融陷阱。面对面、心贴心的交流方式,有效增强了老年朋友的金融风险防范能力,获得了社区居民的广泛认可。

在筑牢金融安全防线的同时,活动还特别设置了“巧手生花,扇递温情”永生花团扇手工制作环节,为老年朋友创造了放松身心、展示创意的平台。活动现场洋溢着欢声笑语,在锻炼头脑协调能力的同时,更加深了情感交流,生动诠释“老有所乐、老有所为”的美好愿景。

■通讯员 高昕宇

平湖工行资讯

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