

### 专项消防检查筑牢安全“防火墙”

为深刻吸取近期国内一些地方火灾事故教训,切实保障企业员工生命财产安全与生产经营稳定,市天然气公司近日部署并启动了岁末年初专项消防安全检查。此次行动特别联动浙江城市消防物联网监测点,以科技赋能安全监管,构建全方位、立体化的消防安全

防护网络。天然气公司高度重视此次专项检查工作,针对性制订详细检查方案,重点聚焦施工区域材料管理、防火间距保持、消防设施联动、保温层燃烧性能复核等关键环节,明确检查范围、重点内容和责任分工,确保检查工作不留死

角、不走过场。针对检查中发现的问题,检查组建立了详细的隐患台账,明确整改责任人、整改措施和整改时限,并要求相关部门限期完成整改。同时,组织员工开展消防安全应急演练,重点培训火灾初期扑救、人员疏散逃生等技能,进一步

提升员工的消防安全意识和应急处置能力。天然气公司表示,将进一步建立健全消防安全长效管理机制,持续深化物联网技术在消防安全管理中的应用,不断提升安全管理水平,保障企业生产经营持续稳定向好。 ■通讯员 吴尚儒

### 天然气公司参与新建越城湾小区管线协调

近日,市天然气公司组织人员参加了越城湾小区管线协调会,曹桥街道以及水务、通信、供电部门等相关人员与会。

据悉,越城湾安居工程住宅总户数1052户,是当地重点民生居住项目。市天然气公司在会上围绕天然气管道走向优化、施工安全规范,以及给排水、电力管线交叉避让等议题展开热烈讨论,详细说明了管道敷设方案及安全技术标准,与建设、施工、协作单位就回填埋深控制、管线敷设间距等问题达成共识,明确各单位责任分工与时间节点。此次协调会有效解决了各方管线施工中的潜在矛盾,为天然气管道铺设筑牢了安全基础。

下一步,天然气公司将稳步推进施工建设,加强现场监督与技术指导,确保管线工程质量达标,为越城湾小区居民未来安全稳定用气提供坚实保障。 ■通讯员 张逸飞

### “全国交通安全日”活动形式多样

第14个“全国交通安全日”期间,市天然气公司围绕“文明交通,礼行天下”主题,组织全体准驾人员开展了形式多样、内容丰富的交通安全宣传教育活动,旨在进一步强化驾驶员的安全意识、法治意识和文明意识,筑牢道路交通安全防线。活动中,天然气公司对全体准驾人员

开展了专题宣讲,深入剖析典型交通事故案例,详细讲解超速、疲劳驾驶、分心驾驶等违法行为的严重危害,以及冬季雨雪雾冰等恶劣天气下的安全行车知识和应急处置技能,引导大家深刻认识到“知危险、会避险”的重要性。随后,现场组织观看了交通安全警示

教育片。一幕幕因交通违法引发的惨痛事故画面,给在场的每一位驾驶人员带来了强烈的视觉冲击和心灵震撼。大家纷纷表示,安全警钟必须长鸣,要时刻绷紧安全弦,自觉摒弃交通陋习。此外,天然气公司还通过宣传橱窗张贴了“文明交通,礼行天下”主题海报,引导全体员工严

格遵守交通法规,争做安全出行的倡导者和示范者。此次主题活动的开展,不仅有效普及了交通安全法律法规和风险防范知识,更是营造了“关爱生命、文明出行”的浓厚氛围,为公司持续健康发展奠定了良好的安全基础。 ■通讯员 顾晨源

### 天然气公司开展“宪法宣传周”活动

今年12月4日是第十二个国家宪法日。市天然气公司围绕“学习宣传贯彻习近平法治思想,推动宪法深入人心”主题,组织开展“宪法宣传周”活动,通过活动进一步助推企业法治建设。

活动过程中,天然气公司通过“班前十分钟”活动,向组内成员宣贯习近平法治思想,深入学习宪法知识,观看宪法知识视频,引导员工自觉维护宪法权威、遵守宪法法律;组织“小真人”志愿者向用户

讲解宪法知识的重要性并发放宣传海报,充分发挥青年生力军作用,扩大宪法知识宣传的辐射面和影响力。同时,组织广大员工开展“宪法宣传周”答题活动,进一步提高思想认识,营造遵法、学法、守法、用法的良好氛围。

天然气公司表示,将继续把法治教育与生产经营深度融合,持续强化全员法治意识,以实际行动维护宪法权威。 ■通讯员 顾晨源



天然气安全用气

### 科普之窗

#### 吃鸡精对健康有影响吗?

鸡精味道鲜美,是厨房中必不可少的调味品。日常生活中,有些人认为鸡精不健康,也有些人认为鸡精是以鸡肉为主要原料制成的,不仅味道鲜美还有营养。那么,鸡精是鸡肉的精华吗?经常吃鸡精会影响健康吗?

鸡精算不上鸡肉精华。从市售鸡精的配料表来看,鸡精的主要成分其实是味精和食用盐,鸡精中味精的含量一般在35%以上,食用盐含量应

不大于40%,因此可以说鸡精是用味精调配出来的。鸡精中来自鸡的成分主要有两种——鸡蛋全蛋液、鸡肉或鸡肉粉,但只排到第五至第七位。食物成分表中成分越排在后面含量越低,因此鸡精中来自鸡的成分很少,含量非常低。所以说鸡精中含有少量鸡的成分,算不上鸡肉的精华,其营养价值远不如鸡肉。鸡精或味精的主要成分是谷氨酸钠,在超过120℃时谷氨酸钠容易

转变成一种可以致癌的物质——焦谷氨酸钠。那么吃鸡精或味精会致癌吗?其实,我们日常在家做饭时烹调温度都不会超过120℃,但煎炸时油温较高,通常在100℃-240℃。所以,只要我们不在煎炸时使用味精或鸡精调味,鸡精和味精完全可以放心食用。为了控制烹调温度,建议尽量选择以水为媒介的烹调方式,如余、蒸、煮、炖。此外,还可以适当延缓放鸡精或味精的时间,建

议快关火或关火后再加入鸡精或味精,从而降低其致癌风险。此外,做菜时如果要放鸡精或味精,建议适当减少食用盐的用量,儿童、老年人和患有高血压、肾病、水肿者应注意少吃鸡精或味精。当然,如果想要增鲜提味,并不是非用鸡精或味精不可。除了煮肉汤、骨头汤外,可以巧妙使用蘑菇、葱、蒜、青椒、芹菜、莴笋等天然食材为菜品增色添香。

#### 经常熬夜,搞乱生物钟会拖垮心脏

人体里的生物钟不止一个。大脑里有一个“中央时钟”,在下丘脑里一个叫视交叉上核的地方,而“外周时钟”则分布在心脏、血管、肝脏等器官中。生物钟的运转一方面靠基因和蛋白质进行调控,另一方面也依靠光照、饮食、运动等外界信号来校准。

生物钟走乱了会怎样?生活中很多习以为常的行为,都会干扰生物钟节奏,带来健康问题,最常见的

就是早上赖床和晚上熬夜。首先,早晨的阳光可以校准中央时钟,让人白天精神充沛;而晚上的人造光,尤其是手机、电脑屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌,让时钟误以为还是白天。长期下来,不仅会让你失眠,还会影响血压和血糖调节。其次,三餐时间不规律也会打乱生物钟。很多人白天忙得顾不上吃饭,晚上却猛吃一顿,但是,我们消化系统也有自己的生物钟——白天

代谢快,晚上代谢慢。如果晚上摄入很多高油高糖的食物,肠胃和肝脏就要“被迫加班”,容易导致肥胖和血糖波动。最后,是睡眠不规律。周末熬夜晚起、工作日早起的社交时差,还有经常上夜班或者轮班的人,会让中央时钟和外周时钟脱节,影响心血管和代谢健康。既然生物钟可以校准,那么我们就可以通过调整生活习惯让生物钟“重回正轨”,从而保护心血管健

康。在光照上,早上起床一小时内尽量接触自然光,晚上则要避免强光,睡前可以调暗灯光,让身体进入夜间模式。在饮食上,早饭和晚饭都不要超过9点,而且晚饭不宜过饱。在睡眠上,每天尽量在同一时间睡觉和起床,睡眠的规律性甚至比睡眠时长更重要。另外,运动时间也会影响生物钟,早晨和下午锻炼有助于生物钟提前,而晚上锻炼则可能使生物钟推迟。

#### 血色素正常,为啥还会“血虚”?

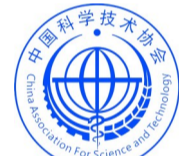
验血报告显示血色素正常,为什么还会“血虚”?其实,中医所指的血虚和西医说的贫血不是一码事。

现代医学的“贫血”与中医的“血虚”,源于两种不同的医学视角:一个以实验室数据为标尺,另一个则以整体功能状态为依据。西医对血的定义是“血液”的概念,主要基于其物质基础:血液在心脏和血管腔内循环流动,由血浆和血细胞组成。中医对血的论述包含“物质和功能”两方面,理论基础可追溯到战国时期。中医对“血”的认识包含其物质基础,并强调血的营养与滋润作用,含义比大众常说的“血”更丰富。

念。指血液亏虚,不能濡养脏腑、经络,临床依靠患者面色苍白或萎黄、头晕目眩、口唇和指甲色淡白、舌淡、脉细无力等表现进行诊断。病因包括血生化不足和损耗过多。

贫血和血虚证患者都可出现面色苍白、口唇和指甲色淡、头晕眼花、心悸、乏力的表现,具有一定相似性。中医对于血虚证的认识更强调一种全身滋养功能不足的状态,因此中医诊断不依赖于实验室指标。临床上,血红蛋白水平在正常范围,但存在脏腑缺乏血液濡养的虚损表现,就可能被诊断为血虚证。

(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

## 浙江九龙山旅游度假区总体规划(2023-2035年)环境影响评价第二次公示

根据国家法律法规和有关规定,《浙江九龙山旅游度假区总体规划(2023-2035年)》环境影响评价,向公众公开下列信息:

#### 一、规划概要

规划名称:《浙江九龙山旅游度假区总体规划(2023-2035年)》。

规划范围及面积:规划总面积约9.46km<sup>2</sup>,规划范围为浙江九龙山旅游度假区红线范围。西至陈山山脊线,东至铜钹岛(外蒲山),北至大山山脊线和沪杭公路(翁金公路),南至大孟山岛。范围包含陈山、小黄山、高公山和外蒲山以西、以北的海域。

总体定位:以山海融合的生态资源和全时娱乐的度假

模式为特色,打造集自然观光、亲子游乐、户外体育、商务会展、康养医美、文化娱乐等功能于一体的一站式、多元化、智慧型滨海旅游度假区,将其打造成为长三角旅游度假目的地与文旅体融合发展示范区。

#### 二、征求公众意见的范围与主要事项

公众对规划的意见和建议;公众对规划实施可能涉及的环境问题的意见和建议;公众对规划环境影响评价工作的意见和建议;其他的相关建议。

#### 三、公众意见表的网络链接

http://www.pinghu.gov.cn

#### 四、公众提出意见的主要方式

公众可通过邮件、电话、信函等方式,发表对该规划及

环评工作的意见和建议。提交意见时,需提供真实姓名、联系方式、常住地址等,以便反馈。环评报告书简本或其他进一步资料可向规划组织单位或环评单位申请查阅。

规划组织单位:浙江省平湖九龙山旅游度假区管理委员会

联系方式:戚先生/0573-85116061

邮箱:1173283626@qq.com

地址:平湖市乍浦镇九龙山旅游度假区

#### 五、公众提出意见的起止时间

公众提出意见的起止时间:2025.12.2~2025.12.16。

浙江省平湖九龙山旅游度假区管理委员会

2025年12月10日

健康平湖 公益广告



市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣