

护航“吴越杯” 燃气安全我先行

5月21日下午3时,平湖市体育中心迎来了“吴越杯”足球赛平湖赛区的最后一场精彩对决。市天然气公司主动作为、靠前服务,于赛前组织专业人员对比赛区域周边的餐饮企业开展专项燃气安全检查,以实际行动践行“燃气安全我先行”的责任担当,全力保障赛事期间周边环境的安全稳定,特别是防范燃气安全风险。

此次检查覆盖体育中心内所有使用燃气的餐饮商户及燃气地下管道,重点排查了燃

气管道接口是否老化、阀门是否漏气、报警装置是否正常运行、灶具是否符合安全标准等关键环节。工作人员细致检测,并现场指导商户正确操作燃气设备、识别安全隐患及应急处置方法。对发现的问题,要求立即整改,确保隐患清零、风险可控。

“吴越杯”作为区域性重要体育赛事,不仅是一场竞技盛宴,更是展示城市形象与治理能力的重要窗口。市天然气公司作为赛事安全保障单位,针对赛事人流密集区域开展隐患排查,安全工作容不得半点松懈。公司提前部署、精准排查,坚决守住燃气安全底线,为观众、球员和市民营造了一个安心、放心的观赛和消费环境。

此次行动不仅是对常规安全工作的强化,更体现了公共服务企业服务大局、保障民生的主动意识。通过未雨绸缪、防患未然,公司以扎实举措为“吴越杯”圆满收官保驾护航,也为城市安全运行贡献坚实力量。

■通讯员 余汛

一堂别开生面的“燃气安全课”

5月19日,平湖市第一幼儿园(洁芳园)的小班教室里格外热闹。在第27个“世界计量日”到来之际,市天然气公司客户服务部的“小玥玥”化身“安全老师”,为孩子们带来了一堂别开生面的“燃气安全小讲堂”,将燃气安全知识化作童趣盎然的“安全种子”。

“天然气是看不见、摸不着的‘小精灵’,但它有个特别的味道,像臭鸡蛋!”“小玥玥”用生动的比喻揭开了天然气加臭的神秘面纱。孩子们睁大眼睛,小手高高举起抢答:“闻到味道要告诉爸爸妈妈!”课堂上,“小玥玥”巧妙避开艰深术语,用卡通图讲解燃气表如何“数气”,演示“关阀、开窗、撤离、报警”的应急四步法。孩子们不仅牢牢记住“火苗蓝蓝才安全,黄火要警惕”的口诀,更在互动中明白了安全不是大人的事,自己也能当家里的“燃气小卫士”。

这节课最珍贵的回响,在于孩子们主动成为安全知识的“小信使”。活动结束后,许多孩子表示已迫不及待要回家“检查”厨房:“我要教妈妈看燃气表!”“爸爸炒菜时我要提醒他开窗户!”——稚嫩的声音里,是安全意识从校园向家庭的温暖传递。

一堂课虽短,却在童心中点亮了安全明灯。当孩子们用清澈的目光审视家中隐患,用童言童语传递安全准则,燃气安全便不再是冷冰冰的规章,而是成了千家万户可感可守的生活日常。

■通讯员 余汛

燃气安全进校园 守护成长伴平安

天然气公司开展校园安全知识专题课堂

近日,市天然气公司组织工作人员走进百花小学解放路校区,开展天然气安全知识专题课堂活动,为师生们送上了一堂生动实用的安全“必修课”。

课堂上,宣讲员结合日常用气场景及家庭生活中的真实案例,用通俗易懂的语言、生动形象的讲解,向师生们普及天然气的基本特

性、安全使用规范。宣讲员重点传授了“闻、听、看、检”四步检漏技巧和天然气泄漏后“关阀、通风、疏散、报警”的应急处置口诀,明确告知私改燃气管线、用明火检漏等危险行为的危害性,引导师生远离用气隐患。

互动环节,宣讲员通过趣味问答、动画演示等形式,充分调动学生参与的积极性,帮助大家

快速巩固所学安全知识。同时,鼓励学生争当“家庭安全小卫士”,把课堂上学到的燃气安全知识传递给家人,带动全家提升安全防范意识。

此次燃气安全知识进校园课堂,将安全教育融入校园日常,有效填补了师生燃气安全知识盲区,为构建安全用气防线,贡献了一份力量。

■通讯员 沈欣洲



天然气安全用气

科普之窗

青少年肥胖能用“减肥针”吗?

专家:慎用快速减重方式

国家卫生健康委近日举行新闻发布会,介绍时令节气与健康有关情况。针对青少年肥胖是否可通过“注射减肥针”“口服降血糖药”“高蛋白饮食”等方式追求快速减重的提问,中国医学科学院北京协和医院主任医师李乃适表示,各种所谓快速减重的方式要慎用。

李乃适指出,儿童青少年处于生长发育期,只要符合健康的生长发育曲线就可以了。儿童青少年是否肥胖,可依据国家卫生健康委发布的《7岁以下儿童生长标准》和

《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》里面的性别年龄BMI对照表来作初步的判断。如果体型是持续偏胖,或者已经出现血压、血糖、血脂、脂肪肝这些异常,就要尽早干预。

健康体重管理的基础是生活方式调整。一是调整饮食结构,优质蛋白、蔬菜、全谷物要增加,避免过度节食,尽量避免含糖饮料、油炸食品和零食摄入。二是保证充足的运动,提倡中小学生在每天综合体育运动的时间不低于2小时。三是家长应该避免因为体重问题给孩

子带来的心理压力,要多鼓励他们进行积极健康的体重管理。如果说生活方式调整后效果不佳,要及时就医,寻求专业的指导。

各种所谓快速减重的方式要慎用,现在所说的“减肥针”或者减重的“降血糖药物”都是处方药,有明确的适应证,需要由专科医生来评估它的风险,充分考虑各种不良反应,不能自行购买和自行使用。目前,我国并没有批准18岁以下儿童青少年的任何减重药物,儿童青少年处于生长发育的关键阶

段,不建议擅自使用,它的风险还是不小的。

极端饮食不可取。完全不吃主食,或者说生酮饮食这些方式,短期可以使体重下降,但出现代谢问题的风险极高,远期风险尤其不可控。合理的做法是少油、少糖、少精制主食,保证优质蛋白、蔬菜、水果和全谷物的合理摄入。

李乃适提醒,青少年减重的目标不是说快速短期瘦很多,而是逐渐瘦下来,要改善血糖、血压、血脂这些指标。

如何防范蜱虫侵扰?

蜱虫叮咬是野外出行的一大安全隐患,做好防护至关重要。

防范蜱虫需以物理防护为重点。游玩时可穿着浅色长袖长裤,将裤脚扎紧塞入袜内,减少皮肤裸露,避免随意坐卧。游玩结束后,需仔细进行全身检查,重点排查头皮、耳后、颈部、腋窝、大腿内侧等部位。

若发现蜱虫附着,需用尖头镊子贴近皮肤夹住虫头,垂直向上完整拔出,切勿扭转、挤压虫体,拔除后及时用碘伏消毒伤口。如发现伤口内有残留,或出现发热、皮疹等症状,需立即就医。

(摘自《人民网-科普中国》)

注意“老来瘦” 小心肌少症

随着年龄增长,肌肉会自然流失。专家提醒,如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况,要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症,是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示,肌少症常导致老年人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降,甚至还会增加死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示,肌少症的发生机

制非常复杂,最主要的是年龄因素,年龄越大,发病率越高。此外,蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

肌少症的发生往往悄无声息,但也会留下蛛丝马迹。杨玉超说,老年人身上有以下3种情况出现时,需要及时干预肌少症筛查:患有多种慢性疾病,如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等;没有刻意减肥,6个月内体重却不知不觉下降超过5%;出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

肌少症并非衰老的必然结果,通过科学干预,可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说,抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方,是非常有效的肌少症干预手段。

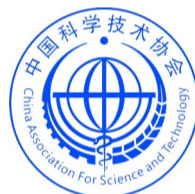
抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍,通过对肌肉施加适度阻力,能有效刺激肌纤维生长,从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。

充足的蛋白质摄入和能量供给,也是必要的营养支持。今年4月,国家卫生健康委

发布《成人肌少症营养指南》建议,65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17克。针对肾功能正常的肌少症人群,建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2—1.5克,以满足肌肉合成代谢需求。

此外,蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要,应多食用优质蛋白,并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好,增强个体肌肉含量及肌肉力量,应该在中青年时期就开始做好肌肉储备,良好的肌肉储备将是一个步入老年后的重要财富。”杨玉超说。



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

警钟长鸣不松懈 筑牢消防安全线

市消防救援局组织开展沿街店铺火灾事故现场警示教育会

为深刻吸取近期火灾事故教训,近日,平湖市消防救援局联合独山港镇消防站组织开展沿街店铺火灾事故现场警示教育会,全公亭社区消防工作人员及沿街店铺负责人等40余人参加。

现场会上,消防人员组织全体与会人员“零距离”观看了火灾现场,通报了火灾事故情况,总结了火灾事故中暴露出的消防安全问题,详细讲解

了此类场所常见的火灾隐患和消防安全管理要求,并针对安全用火、用电、用气以及处置初期火灾、火场逃生方法进行宣讲,重点强调了做好日常防火工作的重要性。

通过此次火灾警示教育会,进一步提升了参会人员的消防安全责任意识,为辖区创造了稳定的消防安全环境。

■通讯员 沈君君

以练筑防 实战练兵

市消防救援局深入企业开展无预案疏散逃生演练

工立即启动内部应急响应机制,第一时间拨打119火警电话,并组织全体人员疏散逃生。随着警铃响起,全体员工迅速响应,弯腰低姿、捂住口鼻,有序撤离至安全地带。

演练结束后,消防救援人员现场进行了总结点评,指出此次演练存在的薄弱环节,并针对洁净厂房空间密闭、设备复杂、人员密集等特点,开展了消防安全培训,重点讲解了灭火器的正确使用方法以及火灾初期扑救和逃生自救要点,进一步帮助参训人

乐享足球 共学消防

把安全课堂搬进“吴越杯”足球赛

5月10日、21日,备受瞩目的“吴越杯”足球赛在平湖市体育中心火热开赛,累计吸引12000余名球迷到场观战。市消防救援局紧抓赛事契机,在赛场周边“摆摊设点”,让消防安全知识随着绿茵热情一同升温。

活动现场,宣传人员在球迷入场和观赛间隙主动发放宣传资料,围绕人员密集场所应急逃生、高温天气用电安全、燃气使用规范、电动自行车规范充电等夏季重点内容进行科普讲解;并设置

了“消防知识大转盘”趣味答题环节,球迷们踊跃参与,在轻松氛围中赢取消防文创品,整场活动共发放宣传资料1万余份、消防文创品500余份,让消防安全理念在赛事的热烈氛围中真正走进群众心里。

市消防救援局将继续紧盯各类大型活动节点,把消防宣传摊位“摆”到更多群众身边,用这种接地气、聚人气的宣传方式,切实筑牢全民消防安全防线。

■通讯员 沈君君

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