

## 追寻红色记忆 弘扬“红船精神”

“七一”前夕,市天然气公司党支部组织党员开展“‘八八战略’在身边 循迹溯源学思想”主题党日

精神”。在纪念馆内,党员们瞻仰了一幅幅珍贵的照片、一件件饱经沧桑的陈列品,回忆着中国共产党从诞生到带领全国人民取得民族解放、国家独立、人民富裕的建设奋斗史,

见证了一代又一代中国共产党人为革命事业作出的重大贡献。通过此次沉浸式参观学习,使全体党员进一步深刻领会了“红船精神”的内涵所在。大家纷纷表示,要切实提高自身党性修养,注重创

新实干,进一步践行好“八八战略”,强化使命担当。公司党支部表示,将持续推进主题教育见行见效,不断营造“学思想、强党性、重实践、建新功”的浓厚氛围。

■通讯员 周敏洁

## 燃气安全进校园系列活动举行

市天然气公司紧紧围绕“学思想、强党性、重实践、建新功”主题,近日派出党员志愿者服务队和“小黄人”志愿者分别走进平师附小松风校区、市实验小学毓秀校区和如意校区,开展“大手拉小手—燃气宣传进校园,安全知识带回家”主题宣

传活动。活动现场,公司志愿者们用学生们更容易理解的语言,分别从燃气基础知识介绍、为什么要安全使用燃气、如何安全使用燃气等三个方面而展开,采用丰富的图片、鲜活的事例、生动的视频材料,给学生们

带来了一堂燃气安全警示课。现场提问环节更是气氛活跃,学生们踊跃举手、积极发言。生动的燃气安全课有效提升了大家的燃气安全防范意识,在孩子们的心里播下了一颗“安全用气”的种子。

课后,志愿者们还给每位学生发

放了燃气安全宣传资料和宣传用品,并给大家布置了“回家作业”,希望学生们将课堂上学到的知识带回家,在家当好小小宣传员,在家长的陪同下对家中的燃气设备设施进行一次“体检”,及时发现并消除安全隐患,共建和谐美好家庭。

■通讯员 钟炎鑫

## 天然气公司全员取得红十字救护员证

近日,市天然气公司邀请市红十字会应急救护培训师开展“救在身边”救护培训,为红十字救护(初级)学员讲解心肺复苏与AED使用知识。公司全体员工完成了培训并取得红十字救护员证。

培训中,培训师通过PPT和模拟人演示、AED训练机等多元化的教学方式,细致讲解,帮助学员掌握创

伤救护、心肺复苏、体外除颤仪使用等应急救护的核心知识。通过不断“抠细节”“抠动作”,让大家能真正掌握心肺复苏、AED除颤、海姆立克急救法、快速止血、包扎伤口等急救操作。经过2天的培训,初级救护员具备了常见急症、意外伤害、突发事件的处置和救助能力。

■通讯员 朱轩逸

## 热忱服务房企 收获致谢锦旗

近日,平湖市启帆房地产开发有限公司向市天然气公司送来了一面写有“客户第一,服务至上”字样的锦旗,对该公司热忱尽职的服务表示感谢。

启帆房地产公司是近几年新进入平湖的房地产开发商,目前新建小区为位于新仓镇的北辰里小区。在小区开发建设前期,该房地产公司临时发现有一根地下中压燃气管道位于小区的红线旁,为防止可能出现的安全隐患,天然气公司建议移管后再动工。由于小区工程紧,工期延误将极大地推迟预期售卖及

交付时间,从而造成不必要的成本开支。天然气公司第一时间组织施工力量进行了移管作业,及时保障了小区工程的按时开工,最大限度降低了后建施工项目带来的安全隐患,此举得到了开发商的极大好评。

■通讯员 余 汛



## 科普之窗

进入夏季后,持续的高温天气会给一些重点人群带来健康风险,这些人群要加强健康防护,科学预防中暑。

国家疾控局此前发布的《高温热浪公众健康防护指南》指出,高温热浪健康防护的重点人群主要有三类,第一类为敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群;第二类为慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;第三类为户外作业

现代社会,人们对着手机、电脑等电子屏幕看的时间越来越长,随之加重的是视疲劳程度。视疲劳的直接影响之一是近视,此外视疲劳也会加速眼睛老化。除注意用眼卫生外,常吃以下食物也能改善视疲劳,保护眼睛。

**猪肝:补充维生素A**

维生素A是对视力至关重要的一种维生素。尤其是对于经常看电子屏幕的人来说,更应该吃些含维生素A多的食物。成人维生素A的需要量为男性800

人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

专家介绍说,中暑分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑和重症中暑4个阶段。先兆中暑主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后体温升高、出现发热,但没有意识转变,则进入了轻症中暑阶段。如不加以干预,体温将持续升高,可达40℃至42℃的高热,并伴有四肢抽搐、意识障碍,则进入了重症中暑、重症中暑

## 常看手机或电脑,吃这些食物可护眼

微克RAE/天,女性700微克RAE/天。

维生素A的食物来源有两类:一是植物性的,二是动物性的。在植物性食物中,绿色或黄色蔬果如菠菜、韭菜、豌豆苗、苜蓿、青椒、红薯、胡萝卜、南瓜、杏、芒果中含β-胡萝卜素较多,进入体内后会转化成维生素A。而在动物性食物中,动物肝脏、鱼肝油、牛奶及蛋类中含量较高,是维生素A的良好来源。

**小麦胚芽:补充维生素B1**

维生素B1是视觉神经的营养来源之

一,维生素B1不足,眼睛容易疲劳。此外,现在很多人喜欢吃甜食,过量摄入甜食会大量消耗体内的维生素B1,也会导致视力下降。

专家提醒,长期在高温高湿环境下工作和锻炼的人群以及体质较差的老人、儿童、孕妇等人群,更容易发生中暑,这些人群要格外注意。

如何预防重点人群中暑?国家疾控局提示,重点人群要尽可能避免在高温高湿环境下长时间生活和工作,饮食要清淡,注意补水,劳逸结合。对于儿童、孕妇等敏感

人群来说,鼓励在户外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。针对慢性基础性疾病患者而言,要主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水,若因疾病限制饮水量或者需要服用利尿剂,及时询问医生合理的饮水量。对于户外作业人员来说,要合理安排户外作业时间,预防职业性中暑,户外作业人员在上岗前和在岗期间宜定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查。

**猕猴桃:补充维生素C**  
维生素C是组成眼球晶状体的成分之一,摄入充足的维生素C,有助于延缓眼睛老化和衰老,缓解视疲劳。刺梨、鲜枣、彩椒、小白菜、猕猴桃、草莓、西蓝花、菜花等都含有丰富的维生素C。  
这里给大家推荐的,基本上四季都能买到,且比较方便食用的猕猴桃,它的维生素C含量高达62毫克/100克。吃一个普通大小的猕猴桃,可以满足一天维生素C需要量的二分之一。

## 高温天气如何预防中暑?

## 夏日养生小秘诀 花叶搭配可清热

夏季天气炎热,人体头部面部最易上火,出现口咽干燥、面红目赤等症状,甚至发生皮肤疖痈等现象。

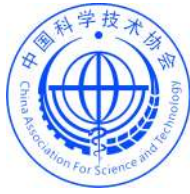
配制薄荷叶菊花茶,能清咽喉散肝火,两者各取3-5克加少许冰糖,清透凉爽,适合午休后饮用。如果出现暑热头昏、恶心想泻等情况,更适宜饮覆盆香叶菊花茶。

热盛体质者易发生头皮毛囊炎,甚至疖肿化脓。建议修剪头顶浓密毛发,遮阳帽最好选择顶部镂空款式,利于局部散热,正午炎热时,可用凉水轻拍额头和颈后辅助降温。野菊花、苣荬叶具有清热解毒、散火开窍功效,两药煮水外洗,能减轻头皮红肿热痛、热痱症状。

当天气闷热、环境潮湿

时,在外皮肤多汗,在内湿邪困脾。苍术草、佩兰叶有芳香化湿功效,取各4-6克代茶饮适合祛湿燥湿、醒脾开胃。佩兰又称兰草,芳香怡人、化浊辟秽,自古就是配制香囊主要原料之一。南方地区可采到两者的鲜品,外用效果更佳。煮水外洗,可祛湿爽身,清除因多汗导致的身体异味。

(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

## 平湖消防开展庆“七一”主题党日活动

“七一”前夕,市消防救援大队组织开展了内容丰富的“传承红色基因 勇担时代使命”主题党日活动。

开展一次对党旗宣誓活动,牢记初心使命。全体党员在大队党委书记的领誓下重温入党誓词,用庄重的誓言表达对党的无限忠诚。随后,全体党员与党旗合影,通过“我与党旗同框”,表达对党和祖国的美好祝愿。

开展一次追寻红色足迹活动,激发爱国情怀。大队组织党员前往钟埭街道的新四军北撤纪念馆参观,进一步接受党史教育和爱国主义教育,缅怀先烈功绩,弘扬革命精神。同时,钟埭消防救援站党员前往川源中国机械有限公司党支部参观见学。

开展一次政治生日庆祝活动,永葆党员初心。大队党组成员向党员们送

上“政治生日”贺卡,贺卡内页有入党誓词及“政治生日”寄语,寄托了对每位党员同志的美好祝愿,勉励党员坚守初心、坚定信仰、履职创新、实践为民。

开展一次部门联合共建活动,补充精神之钙。大队联合党建共建单位平湖市李叔同音乐艺术研究会莲韵艺术合唱团、平湖市老科协红色经典歌曲传承基地,共同举办“喜迎七一·话鱼水

情 守护平安跟党走”庆祝建党102周年文艺汇演。

开展一次观看红色电影活动,汲取奋进力量。大队组织消防救援人员集中观看《建党伟业》等红色影片,引导大家把爱党之情、报国之心转化到实际行动中,全力践行“为人民服务”的铮铮誓言。

■通讯员 俞强美 沈君君

## 消防救援大队召开火灾事故现场警示会

日前,市消防救援大队联合当湖街道,在“7·1”火灾事故现场召开警示教育会,以案为鉴、警钟长鸣,进一步提高企业忧患意识和防范火灾事故能力。

现场会上,大队执法监督人员先通报了火灾基本情况及原因,具体分析了主要的灾害成因,以直观立体的方式展示了火灾的危害性。同时,要求与会人员高度重视,深刻

吸取此次火灾事故教训,认清当前面临的严峻火灾形势,落实消防安全责任,自查自改火灾隐患,开展消防安全培训和实战演练,提高单位自身处置初期火灾事故的能力。

通过此次现场会,进一步警示重点单位消防负责人时刻绷紧消防安全之弦,助力营造和谐的消防安全氛围。

■通讯员 俞强美 沈君君

## 平湖消防组织全市物业服务企业进行安全约谈

近日,市消防救援大队组织召开全市物业服务企业消防安全约谈会。

会上,消防救援大队针对物业公司消防管理中存在的问题进行了逐条分析,并强调了此次约谈的重要性。随后,结合辖区物业服务企业消防工作实际情况,深入分析辖区内居民小区及高层建筑消防安全现状,指出日常检查中存在的共性问题,并就进一步做好居民小区消防安全管理工作提出了明确要求:一要全面落实消防安全主体责任;二要确保消防设施完好有效;三要加大火灾隐患整改力度;四要加强宣传培训工作。

通过此次约谈会,切实增强了物业服务企业消防安全意识和责任意识,进一步提升了全市物业服务企业的消防安全管理水平。

■通讯员 俞强美 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