

科普之窗

高温季节,如何健康享受冷饮?

随着气温的不断飙升,各种冷饮和冰镇食品成了许多人的“心头好”。但是若不注意饮食方法,就易对人体造成伤害。如何在在不伤害身体的情况下,满足口腹之欲?

广东省中医院脾胃病科主治医师何桂花介绍说,对健康人群而言,少量适度喝冷饮、吃冰镇食品的确有助于快速消暑解热,防止神气耗伤。但若过食冷饮会损伤脾胃,导

致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等疾病,因此在进食冷饮时要做到适时、适量、慢饮。

“空腹时不要吃冰镇食品,饭前、饭后1小时也不要吃,不然会影响消化、妨碍营养吸收。吃冰镇食品最好在午后,比如下午3时比较热的时候,就是较适当的时机。”何桂花说,冷饮的摄入量,一次以200克左右为宜。此外,最好遵循“入口不

冰齿”的原则,可以将冷饮在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下;冰西瓜等冰镇食品可以从冰箱取出后先室温放置20分钟再吃。

何桂花介绍说,对于不同的人,有不同进食冷饮的要求,6个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮,幼儿应该少吃冷饮;经期女性应禁食冷饮,妊娠期女性最好不要食用冷饮;老年人、患有胃肠疾

病的人、牙齿不健康的人群、患有心血管疾病人群、患有呼吸系统疾病人群、高血脂和高血糖人群,慎吃冷饮。

“建议大家还是选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤、冬瓜茶、荷叶茶等传统解暑饮品。此外,夏季还可以食用一些偏苦味的蔬菜,例如苦瓜、莴苣等,这些都对解暑也有帮助。”何桂花说。

大暑时节,养生重在防暑养心健脾

7月22日迎来了大暑节气。中医专家提示,这一时节正值“中伏”前后,通常是我国大部分地区一年中最热的时期,养生尤需注重防暑和养心健脾。

中国中医科学院西苑医院山西医院副院长李圣耀说,高温暑湿环境下人体易发疾病,老人及体虚者应格外注意防范中暑。当出现全身乏力、头晕胸闷、大量出汗、四肢麻木、口渴恶心等症状时,宜及时去医院就诊。

量饮用酸梅汤、柠檬水、绿茶等,但饮品不宜太凉,以免脾胃受损,也不宜太甜,以免内生痰湿。

此外,可于早晨或傍晚选择散步、太极拳、广播体操等运动锻炼身体,每周5天、每次半小时,微微出汗即可;坚持夜卧早起,午睡半小时,睡觉时避免凉风直吹,空调温度不低于26℃。

天气酷热,人们还易出现心烦易怒、无精打采、心神俱疲等情形,即“精神中暑”。此时,宜保持心境平和,切忌大喜大怒;听音乐、冥想、读书等活动有助于调和情绪,饮用玫瑰花、佛手、茯苓、淡竹叶、莲子心组成的代茶饮亦有帮助。

预防夏季腹泻 专家为你支招

一到夏季,许多人感觉自己的肠胃变“脆弱”了,动不动就会腹泻。天津医科大学第二医院感染疾病科副主任医师吴存瑾提醒,夏季是腹泻的高发季节,要注意食物和饮用水的卫生安全。

吴存瑾介绍说,腹泻一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻以感染性腹泻为主,常见的病原体包括志贺菌、肠致泻性大肠杆菌、沙门菌、诺如病毒、轮状病毒

等。另外,进食生冷食物过多、过快或腹部受凉,会使较为脆弱的胃肠黏膜受到刺激,造成胃肠道的应激反应,也会引起腹泻。

“腹泻可表现为稀便、水样便、黏液便、脓血便或血样便。同时可伴有腹痛、恶心、呕吐、腹胀、食欲不振、发热及全身不适等。病情严重者,可以因大量丢失水和电解质而引起脱水、电解质紊乱,甚至休克或死亡。”吴存瑾说。

吴存瑾表示,针对腹泻常用的治疗药物主要分为四类:口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂。治疗腹泻需要对因对症用药,应在医生指导下服药。老年人、儿童以及重症患者,发生腹泻应及时就医。

那么,夏季该如何预防腹泻呢?吴存瑾建议,预防腹泻可以从注意饮用水卫生、食物生熟分开、培养良好卫生习惯、减少与肠道传

染病患者接触等入手。高温可杀灭致病微生物,饮用水宜煮沸后再饮。饭前、便后要洗手。生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。生熟刀板要分开,餐具要煮沸消毒后再使用。

“夏季吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此存放在冰箱中的食物需要加热后再食用。”吴存瑾说。

染病患者接触等入手。高温可杀灭致病微生物,饮用水宜煮沸后再饮。饭前、便后要洗手。生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。生熟刀板要分开,餐具要煮沸消毒后再使用。

“夏季吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此存放在冰箱中的食物需要加热后再食用。”吴存瑾说。



“工行驿站+社保”服务模式便利社区居民

工行平湖支行结合实际,推进“工行驿站+社保”网点场景建设。该模式是一项具有创新性的举措,旨在通过融合银行服务与社保服务,为社区居民提供更加便捷、全面的金融服务。

在营业部设立“工行驿站”。支行营业部内设立了共享服务专区,配备饮水机、应急药箱、手机充电、消暑药、雨伞、放大镜、轮椅、儿童推车和助盲卡等基础惠民服务设

施,为到店客户提供一站式服务。同时,通过提供热茶等贴心服务,提升客户幸福感和获得感。

打造“工行驿站+社保”服务专区。在营业部进门的醒目位置张贴“工行驿站+社保”标识和“第三代社保卡”宣传页,由专人提供社保咨询、办理等专属服务。这一举措将银行网点的服务触角向社区拓展,实现金融服务与社保服务的无缝对接。

开展金融知识普及活动。定期组织以消费者权益保护、防范金融风险等为主题的金融知识宣传活动,提升社区居民的金融素养和风险防范意识。

通过“工行驿站+社保”服务模式,居民可以在银行网点内直接办理社保业务,无需再到社保中心排队等候,大大节省了时间和精力。贴心的服务设施和专业的咨询服务,赢得了社区居民的广泛好评,提高了客户满

意度,提升了工行的品牌形象和影响力。

支行表示,将继续深化“工行驿站+社保”服务模式,不断创新服务方式和手段,提升服务质量和效率。同时,加强与社区、政府等部门的合作与交流,共同推动社区治理和公共服务水平的提升。此外,通过数字化、智能化等技术手段的应用,实现线上线下服务的有机融合,为社区居民提供更加便捷、高效的金融服务体验。

关爱户外工作者 高温天气“送清凉”

近期,我市高温天气持续,给广大户外工作者带来了极大的挑战。为表达对这些一线劳动者的敬意与关怀,工行平湖支行组织工行驿站与志愿者和平湖交投一起开展高温慰问活动,为环卫工人送去一份清凉。

走访期间,平湖工行及平湖交投准备了饮用水、毛巾、雨伞等慰问品,来到我市一环卫工程公司,为“环境守护者”送上了清凉用品。在此过程中,志愿者们向环卫工人普及了高温作业安全知识,提醒他们在高温天气下要注意做好个人防护,合理安排工作与休息时间,避免中暑等意外情况的发生。

此次高温慰问活动,彰显了工行人对户外劳动者的关爱。支行表示,将继续关注环卫工人的工作与生活情况,积极履行社会责任,为环卫工人提供更多的帮助,为城市的清洁与美丽贡献一份力量。

平湖工行在嘉兴分行技术比武中获佳绩

在日前举行的工行嘉兴分行第二十二届业务技术比武中,工行平湖支行获得了GBC+基础性工程项目第一名的好成绩。支行在嘉兴分行下发本届技术比武通知的第一时间就制定了这次技术比武的考核办

法,对项目负责人、参赛选手、选手抽调部门与网点的责任等予以明确。同时,召开由全体选手和项目负责人参加的动员大会,行长和分管副行长对本次比武作了工作要求和动员。

支行机构业务部经理既作为项目负责人,又作为参赛选手,全程参与了本项目比赛的三个子项目。同时,在参赛选手的选拔上,挑选了业务能力突出的机构及公司客户经理参赛。本次技术比武恰逢半年度前后业务冲刺和月初各类报告报表整理的工作繁忙阶

段。各参赛选手克服了日常工作繁忙的客观情况,利用周末、晚上的时间认真准备营销方案、制作PPT、学习相关文件,认真做好相关试题,为取得佳绩打下了良好的基础。

微沙龙提醒到店客户不要轻信各类中奖信息和链接,进一步提高广大客户的防骗意识,增强客户对诈骗行为的识别能力,从源头上防止电信网络诈骗事件的发生。

段。各参赛选手克服了日常工作繁忙的客观情况,利用周末、晚上的时间认真准备营销方案、制作PPT、学习相关文件,认真做好相关试题,为取得佳绩打下了良好的基础。

微沙龙提醒到店客户不要轻信各类中奖信息和链接,进一步提高广大客户的防骗意识,增强客户对诈骗行为的识别能力,从源头上防止电信网络诈骗事件的发生。

筑牢反诈防线,守护客户资金安全

为进一步加强个人结算账户源头风险管控,防范打击电信网络新型违法犯罪活动,工行平湖支行营业部认真落实工作部署,筑牢防范电信网络诈骗的“最后一道防线”。

加强员工培训。支行营业部利用晨会

时间学习金融风险防范等知识,切实提高员工的防骗意识和识诈水平,提升员工的综合业务素质 and 职业敏感性。

加强风险提示。遇到汇款客户,严格按照相关要求规范地对客户进行风险提示,尽

可能地询问钱款用途,预防各类诈骗案件的发生。提醒客户在接到陌生人要求的汇款电话、短信及中奖等信息时,切实提高警惕,做到“不听、不信、不转账、不汇款”。

抓牢阵地服务。在客户等候期间,利用

可能地询问钱款用途,预防各类诈骗案件的发生。提醒客户在接到陌生人要求的汇款电话、短信及中奖等信息时,切实提高警惕,做到“不听、不信、不转账、不汇款”。

抓牢阵地服务。在客户等候期间,利用

可能地询问钱款用途,预防各类诈骗案件的发生。提醒客户在接到陌生人要求的汇款电话、短信及中奖等信息时,切实提高警惕,做到“不听、不信、不转账、不汇款”。

抓牢阵地服务。在客户等候期间,利用

可能地询问钱款用途,预防各类诈骗案件的发生。提醒客户在接到陌生人要求的汇款电话、短信及中奖等信息时,切实提高警惕,做到“不听、不信、不转账、不汇款”。

抓牢阵地服务。在客户等候期间,利用

平湖消防搭建“四大场景” 举行暑期消防科普教育实践系列活动

日前,市消防救援局联合团市委、市供电公司等单位,邀请全市300组5至12岁亲子家庭举行了“小小职业梦想家”青少年暑期体验活动。活动现场还组织20余名消防志愿者发放《中小学生安全常识读本》等宣传资料500余份。

场景一:模拟火灾扑救试验——实景观摩电动车燃烧火灾危害

长使用灭火器进行灭火。

如何防范电动自行车自燃?消防员、交警呼吁广大群众选择正规渠道购买质量合格的电动自行车,严禁在走廊、楼梯间、安全出口处等区域停放电动自行车或为电动自行车充电。

场景二:穿越火线障碍跑——火场逃生要领手把手教

“火场逃生时,我们应弯腰低头捂住口鼻,有条件的情况下可以用湿毛巾捂住口鼻。没有条件的情况下,可以用衣袖或者是手捂住口鼻。弯腰低头、捂住口鼻,迅速逃生。”活动现场,消防员手把手教学生家庭如何在火场中正确逃生,学生们跃跃欲试,亲身体验学习火场逃生。

“今天真是没有白来,这个火场逃生体验要领技能真的很有用,就算以后遇到火情,只要掌握正确的逃生方法,也不怕。”一位刚领到一份消防礼品的学生家长感叹道。

“这个活动蛮有意思的,不仅学到了消防知识还能领消防奖品,希望消防部门能够经常举办这样有意义的活动,传播消防安全知识。”现场学生家长说。

场景四:消防车水枪大战——化身消防员团队协作“火力全开”

大型综合体与商市场 消防集中约谈会召开

为深刻吸取四川自贡“7·17”火灾事故教训,进一步督促大型综合体、商市场落实消防安全主体责任,提升消防安全管理水平,日前市消防救援局召开全市大型综合体、商市场集中约谈会,单位消防安全责任人、管理人参加。

会上,市消防救援局通报了近期火灾事故案例,分析了辖区大型综合体、商市场消防安全面临的形势和存在的主要

问题,并从整治重点、整治措施和工作步骤等方面,对下一步的整改工作提出了指导性意见,要求各单位进一步强化隐患排查、自改能力,从严从细排查整治各类火灾隐患;全面做好维保工作,确保消防设施设施完好好用;广泛开展消防培训、应急疏散演练,提升员工消防技能、自救互救和逃生能力。

消防安全集中夜查行动深入开展

日前,市消防救援局组织人员深入高层建筑、人员密集场所、九小场所等开展消防安全集中夜查行动。

行动期间,检查组先后深入锦绣庄园、东湖商贸城、平湖市牛运面馆、平湖多奇妙文化娱乐有限公司等单位场所,采用边检查、边培训、边整治、边宣传的综合方式,重点针对场所内消防设施、器材的完好有效性,疏散通道、安全出口的畅通程度,消防室人员

是否持证上岗,以及用火、用电、用气管理是否符合消防安全标准等方面展开检查。对于发现的消防隐患问题,检查人员要求相关负责人立即整改落实。

下一步,平湖消防将进一步加大检查力度,紧盯消防安全重点领域,着力推动压实最末端的消防安全责任,全力以赴维护辖区消防安全形势持续稳定。

是否持证上岗,以及用火、用电、用气管理是否符合消防安全标准等方面展开检查。对于发现的消防隐患问题,检查人员要求相关负责人立即整改落实。

下一步,平湖消防将进一步加大检查力度,紧盯消防安全重点领域,着力推动压实最末端的消防安全责任,全力以赴维护辖区消防安全形势持续稳定。

是否持证上岗,以及用火、用电、用气管理是否符合消防安全标准等方面展开检查。对于发现的消防隐患问题,检查人员要求相关负责人立即整改落实。

下一步,平湖消防将进一步加大检查力度,紧盯消防安全重点领域,着力推动压实最末端的消防安全责任,全力以赴维护辖区消防安全形势持续稳定。

是否持证上岗,以及用火、用电、用气管理是否符合消防安全标准等方面展开检查。对于发现的消防隐患问题,检查人员要求相关负责人立即整改落实。

下一步,平湖消防将进一步加大检查力度,紧盯消防安全重点领域,着力推动压实最末端的消防安全责任,全力以赴维护辖区消防安全形势持续稳定。

是否持证上岗,以及用火、用电、用气管理是否符合消防安全标准等方面展开检查。对于发现的消防隐患问题,检查人员要求相关负责人立即整改落实。

下一步,平湖消防将进一步加大检查力度,紧盯消防安全重点领域,着力推动压实最末端的消防安全责任,全力以赴维护辖区消防安全形势持续稳定。

人人奔小康 家家奔小康

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