

中车戚墅堰所千人“家·年华”活动温馨感人

本报讯(通讯员 盛熠 张划 记者 吴文龙)“妈妈,这里太漂亮了,真的是爸爸每天工作的地方吗?”“好开心,今天我不但看了火车是怎么造出来的,还玩了钓鱼、飞镖、套圈、沙包好多好多游戏,和爸爸妈妈一起完成火车拼图,太棒了!”这是中车戚墅堰所员工子女的真实心声。7月31日,这个平日走“高冷范儿”的全国高科技企业举行“情聚戚所,感谢有你”家属开放日活动,吸引上千名员工家属参加。活动现场人山人海,欢声笑语荡漾在各个角落。

本次活动共分为“亲情大绽

放”、“亲情展才艺”、“亲情送福利”、“亲情送健康”、“亲情送团购”等10个部分。在“亲情展才艺”环节中,中车戚墅堰所各基层工会的健美操代表队一亮相,同台竞技。获得“中车书香征文活动”一等奖的公司女职工石玲现场诵读《写给军人老公的一封信》,信中饱含对于军人丈夫的牵挂、依恋、不舍以及对丈夫事业的支持和理解,令人动容。在建军节来临之际,公司特别邀请石玲的丈夫从军营来到现场,一家团聚,满足了他们想要一张全家福的心愿。员工小家与戚所大家在这一刻化为同心圆。

“家庭才艺大比拼”部分,员工以家庭为单位进行才艺展示。书画言志、才艺寄情,充分展现出每个家庭的特色和风采,现场爆发阵阵掌声,活动尾声更有温馨的送蛋糕环节。“亲情送欢乐”环节,共设置11个游戏环节,“迷你钓鱼”、“趣味套圈”、“主题拼图”、“幸运金蛋”、“飞镖达人”等老少皆宜的游戏,让家长和孩子互动不断,一同享受着亲情陪伴的温暖和幸福。“亲情送美食”活动给员工及家属提供免费的烘焙食品、中车LOGO图样麦芽糖制品和免费冰饮,在炎热的夏日中体验企业的贴心关怀。



在“亲情进车间”和“亲情大绽放”活动中,员工家属深入展厅和车间,近距离观看火车和汽车的关键零部件是怎么炼成的,既深深感受到现代化精益智造的独特魅力以及公司改革发展取得的辉煌成就,也增进了对企业的认同感和归属感。

武进区“双创”示范基地确定发展目标

本报讯(通讯员 诸丽琴 胡国伟 记者 吴文龙)近日,武进区召开半年度经济工作会议暨双创示范基地建设动员大会,发布《武进区“大众创业、万众创新”示范基地工作方案(2016-2018)》(征求意见稿),拉开武进区双创示范基地建设的大幕。

根据方案,武进区将加快发展新经济、培育发展新动能、打造发展新引擎,探索“双创”新苏南模式,创国家一流“双创”区域示范基地;发挥资源集聚优势,构筑创新创业生态链,形成以科教城为核心,以武进高新技术产业开发区、西太湖科技产业园、常州经开区、武进绿色建筑产业集聚示范区为四区的“一核四区”创新创业空间引领格局;形成以石墨烯新材料、智能装备及机器人、节能环保、健康互联网轨道交通、绿色建筑等七大特色新兴产业,以及武进特色花木农业产业为载体的创新创业产业布局。在现有与以色列、德国、芬兰、美国、俄罗斯等国家合作的基础上,发展国际化合作的广度与深度,探索创新创业新路。

此外,武进区力争通过三年时间,达到“四个一”的主要发展目标:搭建“一平台”,在“一核四区”创新创业空间引领格局基础上,利用现有资源,搭建规模在3-5万平方米的“双创”空间平台。构建“一体系”。以市场为导向,集聚要素,构建政、产、学、研、金、介、融协同发展的“双创”生态体系。探索“一模式”。依托特色产业基础,探索创新创业新路径,形成“以创新创业为引领,以五大特色为示范”的“新苏南模式”。建设“一文化”。大力宣传“双创”,搞好“双创”文化建设,扩大“创业武进、创新武进”的品牌影响力。

武进区建成82个爱心驿站

近日,武进区总工会为湟里镇环卫工人爱心驿站授牌,并送上微波炉、电风扇、饮水机、医药箱等设备。截至目前,全区已有爱心驿站82个,实现各乡镇全覆盖。

环卫工人爱心驿站建设是区总工会围绕中心、服务大局、服务基层职工的一项重要工作,也是解决联系服务群众“最后一公里”的重要举措。今年5月以来,区总工会携手区红十字会,对全区环卫工人休息点进行升级改造,配备可供休息就餐的桌椅、饮水机、微波炉、电风扇、医药箱等设施,统一悬挂环卫工人爱心驿站匾牌,并定期安排工作人员进行检查维护,确保环卫工人冷了有地方取暖,热了有场所纳凉,渴了有热水供应,累了有站点歇脚。

武工轩

常州市总慰问部队官兵

日前,常州市总工会专职委员、机关党委书记王俊良,市粮食局副局长吕云峰、市科协副主席王彬一起来到驻常州某部队农副业基地,向部队官兵致以节日问候,并送去价值3万元的慰问品。

座谈会上,部队领导向地方同志介绍了农副业基地生产建设情况,并对常州市总工会、市粮食局、市科协等单位长期以来对部队官兵的关心关爱表示感谢。市总工会等

单位领导表示,将一如既往地支持部队建设和发展。军地双方一致表示要共同努力,继续开展丰富多彩的双拥共建活动,为保持军民关系和谐稳定,促进常州双拥模范城市建设作出新贡献。

多年来,常州市总工会积极开展“双拥”活动,主动支持部队建设,坚持每年到结对部队开展慰问或联谊活动。全市各级工会组织也通过多种形式开展拥军活动。 薛延

五星街道总工会选举新主席

日前,常州市钟楼区五星街道总工会召开二届三次全委会,增补选举街道党工委副书记孙广强为街道总工会主席。孙广强表示,将不断加强工会法律法规及业务知识学习,服务基层、服务企业、服务职工,展示工会工作者良好形象。

今年以来,街道总工会各项活动有序推进,并荣获“常州市五一劳动奖状”。93家企业开展工资集体协商,签订工资协议,涉及职工6000多人;区域性工资集体协商覆盖小企业162家,涉及职工1401人。街道

总工会还加强基层工会组织建设,来加来健身房及世纪行丰田汽车销售服务有限公司先后成立工会组织;加强工会普惠服务工作,10家商户、12个门店签约加盟工会服务卡特约商户,办理工会服务卡近500张;组织常州市农民工歌手大赛五星街道初赛,优秀选手将代表街道参加钟楼区半决赛;组织劳模体检和疗休养;开展困难帮扶工作,慰问各类困难职工20余人;加强暑期安全生产和劳动保护工作,开展高温慰问,为一线职工送清凉。 谈阳

常州工会为酷暑中一线职工送“清凉”

日前,溧阳市总工会夏季安康“三送”活动启动,给烈日下的劳动者送上一份工会组织的关爱。溧阳市总工会主席郑丽萍一行,带着清凉物品和法律、法规书籍,走进溧阳安顺燃气中关村管道工程、天目路改造工程、市供电公司“迎峰度夏”作业班、路灯维修班等7个工地施工现场,以及上上电缆的低压分厂大线芯班、正昌集团的金工车间加工中心等生产班组,看望慰问正在现场施工和车间劳作的一线职工。郑丽萍每到一处,都叮嘱一线员工注意休息和防暑降温,多补充水、提高安全意识,同时要求企业合理安排作息时间,增加午休时间,避开中午高温时段作业。市总工会还将为环卫工人、城管员、园林养护员等户外作业人员送去夏日清凉。

在金坛区总工会夏季“送清凉”慰问活动中,区总工会主席冯锁强率慰问组为冒着酷暑工作的环卫工人、交警、施工一线职工等户外工作者送去清凉消暑用品,倾听职工呼声和诉求,努力为职工解决防暑降温等实际问题。为确保“送清凉”活动落到

实处,金坛区总工会对本区夏季高温安全生产工作特点进行摸底,全面掌握本区高温作业单位和工作岗位,同时组织开展防暑降温知识和相关法律法规宣传,普及高温防护、中暑急救等职业卫生知识,增强职工自我保护意识和维护自身合法权益的能力。

新北区总工会谢建南等三人日前来到常州新环环卫服务处、重点工程常州科技金融中心工地,看望慰问坚守一线的一线环卫工人和建筑工人,并送去慰问品。谢建南向坚守在高温岗位、默默奉献的广大职工表示感谢,听取建设单位开展防暑降温工作的情况,要求建筑工地高度重视夏季安全生产工作,把防暑降温、劳动保护工作作为维护职工权益的一项重要内容,采取扎实有效的措施,确保生产生活正常有序,职工平安健康度夏。

天宁区人大常委会党组书记蔡旭、区总工会主席蒋华荣等一行,到火车站南广场旧城改建项目征收工作指挥部、区环卫、区城管开展“送清凉、送安全、送法律”慰问活动,现场为一线

劳动者发放毛巾、清凉油、风油精、人丹、冰红茶等防暑用品。蔡旭要求各级工会特别是涉及露天作业、高温作业、高空作业单位的工会组织,切实履行工会职责,把防暑降温作为当前的重点工作来抓,切实关心职工身体健康和劳动安全,把防暑降温工作和劳动保障措施落实到每个高温岗位,保证生产安全两不误,防止安全事故发生。

钟楼区委副书记、政法委书记董彩凤,副区长何海平,区总工会主席许立新等一行近日带上夏令慰问品前往高温作业单位,看望在高温下作业的劳动者们,为他们送上一丝清凉。董彩凤等一行首先来到钟楼交巡警中队,感谢交巡警们为城市交通作出的贡献。随后,他们来到钟楼环卫处会馆路转运站慰问一线环卫工人,并把准备好的慰问品送到他们手中,并希望环卫工人做好防暑降温和自我保护工作。董彩凤一行还来到精研科技和安置工地,对工人们付出的辛勤劳动表示感谢。

秦益明 梅继翔 沙一凡 祝琳 潘彤 钟工

这个夏天,有三件事让人“伤不起”

你最伤心的事是什么?每个人的回答可能都不同,但是最近有三件事让人“伤心”的频率还挺高的,不少人甚至因此住院。南京市中西医结合医院心内科专家提醒,这三件事每个人都应该警惕,尤其是有心血管疾病的患者。

盲目减药导致血压反弹

“我总觉得吧,入夏以来感觉还不错,所以自己减少了一些药量,也不怎么按时吃药了,那天中午从外面回到家之后就感觉头晕、心慌,不舒服,赶紧去医院就诊,医生说这都是擅自乱停药的结果!”市民艾师傅想起这次经历时深有感触地说:这治病吃药啊,还真不是能跟着自己的感觉走!

南京市中西医结合医院心内科中医师李敏介绍说,最近很多患者都有

艾先生这种现象,要么擅自停药,要么自我感觉良好就减少药量。很多人以为冬春两个季节是心血管疾病的高发季节,所以,一到夏季就会自动停药或者减药。但是,夏天气温高,人体血管容易扩张,血流量比平时增加。此外,人在高温状态下,交感神经兴奋性增高,心率加快,都增加了诱发心血管疾病的风险。

李敏鼓励患者学会在家自测血压,然后看门诊时带上自测血压的数据,这对医生合理调整用药有很大帮助。对于初诊患者,可每天早中晚各测一次。血压控制较平稳的患者,一周只需测量其中几日的早晚血压值。

出汗多,喝水少,血液“浓缩”受不了

“我经常在外面跑业务,天热出汗也多,有时候忙得顾不上喝水,最近感觉

胸痛、胸闷,到医院就诊之后才发现有点轻度心梗,如果不及时就诊后果真是不堪设想啊!”患者徐先生激动地说。

李敏告诉记者,门诊中接诊的很多心血管病患者都有不爱喝水的习惯,这种习惯在炎热的夏季可能诱发心血管疾患。因为天气热的时候虽然血管会扩张,但同时出汗也多,体液流失太多时,血管里的血液就会浓缩变得黏稠,可能形成血栓堵塞血管,从而诱发心梗等意外发生。夏季,对于一般人群来说,每天正常情况下需要喝水1500~2000毫升。出汗特别多的人,更要多喝一些。

室内外温差大,忽冷忽热受不了

“我这孙女特别孝顺,觉得我本来血压就高,夏天在家太热,说必须给我装空调,用了一段时间感觉还不错。

那天中午想出去办个急事,谁知道刚出门就差点摔倒在地上。后来老伴陪我去医院检查,才知道这都是室内外温差太大导致的。”87岁的吴奶奶回想起那天的场面还记忆犹新。

“夏天空调房间温度比较低,这种环境中,人的血管会相对收缩,对于像吴奶奶这样有高血压病史的患者来说,突然走到室外高温的地方,身体调节功能又差,会直接影响血管的调节能力,出现供血障碍。”李敏提醒老年朋友,如果从气温低的空调房到温度较高的室外时,一定要有个缓冲期,让身体慢慢适应,比如先把空调关一会儿再出去。从高温的室外回到家里时,也不要急着开空调甚至对着空调吹,这样有助于预防心血管意外的发生。

通讯员 杨璞 记者 徐媚

对付空调病 试试两款汤饮

沸腾的夏日,空调房可能是离我们最近的避暑胜地。凉气十足的冷风吹的人痛快,但时间长了不少人说头晕、鼻塞、关节不舒服。东南大学附属中大医院中医内科主任王长松为大家推荐两款汤饮,帮你对付空调病。

生姜红糖汤

材料:生姜30克、红糖15克
做法:生姜切片,加水200毫升煎煮,烧开后慢火煎煮20分钟,放入红糖,搅拌均匀即可饮用。

适用于又吹空调又熬夜的人,觉得浑身不舒服,冷浸浸的有点像感冒。上火、嗓子痛、口臭胃热者不能喝生姜红糖汤,应服用清暑解热的中药。

藿香苏叶饮

材料:藿香15克、苏叶15克

做法:加水200毫升煎煮,烧开后慢火煎煮20分钟。也可用藿香5克,苏叶5克,放入杯中,加水200毫升,加盖焖10分钟即可饮用,喝完可以续杯。如果有新鲜的藿香叶,可以直接摘几片泡水,有一股特殊的清香。适用于夏天吹空调后引起的类似感冒的症状。

专家还提醒,空调温度不宜过低,打到二十六七度即可。如果要长时间呆在空调房里办公,可以过半小时到一小时起来走动走动,到窗户外边透透气,或者出去活动活动,让自己的血脉流通起来。怕冷的女性,备一件衣服或者毛巾,搭在肚子上,保护腹部和胃。

钱钰玲

这道素菜,最近很多医生都在吃

最近,南京市中西医结合医院食堂推出一道素菜非常受欢迎,这道菜的食材非常简单,就是茄子和豇豆,但是这种搭配在医学专家眼里却是长夏最好的素菜之一!

中医对夏天有个好玩儿的分类,即夏季之中还有长夏。“长夏”含大暑、立秋、处暑、白露4个节气的区间。中医认为,长夏属土,而脾胃也属土,与脾胃相应,因此长夏最宜健脾养胃。

该院中医师李敏介绍说,茄子含有丰富的维生素P,有软化血管的作用,还可增强血管的弹性,有助于防止毛细血管破裂。茄子含有大量的钾,单位热量提供的钾是香蕉的两倍多。夏季出汗太多会导致人体内的钾元素大量流失,所以,夏

季吃茄子很有必要。

该院脾胃病科王光铭中医师介绍说,豇豆是长夏季节最适合养脾胃的蔬菜之一。比如《滇南本草》中记载豇豆有“治脾土虚弱,开胃健脾”的功效。《本草纲目》中记载它有“理中益气,补肾健胃,和五脏,调营卫,生精髓”的功效。炎热的夏季吃豇豆还有助于清热,比如《本草从新》中记载它能“清热解暑”。对于夏季轻度积食的患者而言也可以适量吃些豇豆,因为《四川中药志》记载豇豆可以“健脾胃,消食。”需要注意的是,气滞便秘的患者不宜多吃,因为清代药著作《得配本草》中明确记载“气滞便结者禁用。”

杨璞

经典的“防暑神药”到底该咋用?

【十滴水】能治中暑,不能防中暑

适用症状:头晕、昏迷、高热等

使用小贴士:有的人会事先喝点十滴水,用于预防中暑,这其实没多大作用。十滴水只在发病时服用,而且多用于病程仅数十分钟或数小时的急症,不能当成预防用药。

【人丹】对高温“中暑”最有效

适用症状:头晕、头痛、恶心、胸闷等

使用小贴士:与藿香正气类药物不同,仁丹具有清暑开窍、消暑解热的作用,更适合因暴晒导致的中暑患者服用。人丹含有的薄荷冰有散热、醒脑作用还可缓解中暑者出现的食欲不振、恶心、呕吐。

【风油精】出汗时要慎用

适用症状:中暑引起的头痛、头晕等

使用小贴士:出汗时不宜使用,因为风油精含有薄荷脑、樟脑等芳香剂,这些成分会通过汗腺被人体吸收,尤其是过敏体质的人群更应在出汗时慎用此药。

【皮炎灵】具有抗菌,消炎,止痒的作用。用于治疗痱子及皮肤瘙痒等。

【皮炎洗剂】清热解毒,杀虫,止痒。用于夏季急性、亚急性湿疹,过敏性皮炎及部分感染性皮肤病。

【解毒搽剂】解毒止痒,除湿杀虫。用于干性皮肤瘙痒,红肿痛痒,疥癣,夏季毒虫咬伤等。外搽患处,一日3~4次,用前摇匀。

【清咽袋泡剂】养阴生津,清热利咽。用于夏季急性单纯性咽炎、慢性咽炎。开水冲泡,一次1袋,一日3次。

【复方雅白胶囊】通阳宣痹,理气化痰。用于慢性支气管炎、肺气肿等,夏季夹有暑湿痰热的胸中憋闷,久咳气喘,胸膈短气。

【抗感合剂】疏散风热,宣肺止咳,清热解毒。用于夏季风热感冒(流行性病毒性感冒)引起的恶寒发热、头痛、咳嗽、鼻塞、流涕、咽痛等。

【芪芪口服液】补气固表,利尿托毒。用于夏季中暑后自汗虚脱,气短、心悸、久泻及内脏下垂等气虚症。

颜俊杰



健康社区

安全度夏,糖友需做几件事

类;若水果比较大,可分餐吃,要少食多餐,这样既解馋又控制了对血糖的影响。

莫贪凉

对于糖友来说,空调若使用不当,可能不利于血糖控制。袁扬解释说,开空调时,由于室内空气不易流通,加上冷空气刺激,会使体内交感神经处于兴奋状态,肾上腺素分泌增加,促进肝糖元分解,而糖尿病患者胰岛素不足,肌肉摄取葡萄糖能力减弱,就会造成血糖升高。同时,常

需补水

夏季人体出汗多,本来就需更多补充水分。而且多数糖尿病患者处于慢性失水的状态,及时补水就尤其重要。医生建议,每

要控口

夏天最美好的事情,莫过于躲在有空调房间里,一边追剧一边吃西瓜。除了西瓜,夏天还有各式水果,糖友该如何抵制诱惑?袁扬建议,糖友要学会合理食用水果。在两餐之间食用水果,不要饭后吃;安排好水果的种类、数量,尽量不要吃含糖量

天最少饮水1500毫升

出汗多时还需要补充额外的水分。糖尿病合并高血压、每日坚持低盐饮食的患者,出汗增加时还需适量补充盐分。

防中暑

糖尿病引起的神经损伤会妨碍汗腺正常工作,因此糖尿病患者中暑的风险比常人要大。为了防范中暑,糖尿病患者天热时外出,最好在脖子上挂条凉毛巾,可降低身体温度。另外,要穿吸汗、散热性好的全棉等材质

刘敏