



# 国网荣成市供电公司

## 加强夜巡护航辖区电网安全

## 双节期间全市电网运行平稳



“目前为止,站内设备运行一切正常,现在开始新一轮夜巡!”10月1日晚8时,国网荣成市供电公司各变电站应急值守人员,再次对所值守的变电站开展夜巡,直至晚11时许,当天的巡视工作正式结束。

从9月30日起,全省进入“双节”保电期,国网荣成市供电公司立即启动电网保电方案。公司变电站值班人员除了做好全天候电网负荷监测,还针对“双节”保电工作制定了切实可行的保电方案、节日值班表以及应急值班计划,并结合电网运行特点和负荷特性,提前开展各类事故预想,做到“一站一预案”、“一事故一预想”、“一薄弱环节一措施”,随时做好电网抢修的应急准备。

其中,在做好全市重点线路昼巡夜查工作的同时,还安排大量人力、物资,对全市38座变电站全部安排24小时应急值守人员,通过全天候不间断巡视、测温站内设备,及时上报、存档巡视记录,轮班在岗应急值守等方式,多措并举守护电网“心脏”安全。

此外,在保电时期,国网荣成市供电公司12个供电所也在原本恪尽职守的基础上,增加应急值班人数,分批轮番对全市配网、重点小区及企业的供电线路,设备开展昼巡夜查,及时消除隐患缺陷,全方位将电网保电工作做到防患于未然。

(王路平)

黄金周假期,国网荣成市供电公司干部职工坚守电网调控、运维检修、营销服务和在电网建设项目施工一线,以敬业、负责的精神保障了全市电网安全稳定运行,实现了国庆、中秋期间安全可靠供电目标。

“双节”期间,荣成电网用电负荷保持平稳。期间,该公司针对假期用电负荷大、峰谷差距大等特点,精心编制了输变配电专业保电期间巡视计划,加强电网防护,有力确保全市电力可靠供应。

节前,国网荣成市供电公司组织对涉及保电的设备隐患排查及备品备件进行了全面梳理,对全市变电站,27条涉及市政府、电视台、行政审批中心、医院、高铁站及重载线路、重要用户进行重点巡视,将保电措施任务具体、明确到每个岗位,每名员工。调控值班人员密切监控电网运行情况,合理安排国庆期间的电网运行方式,认真进行电网危险点分析,做好事故预想,确保电网安全运行。变电检修人员采用超声波、红外测温等先进技术手段对变电设备进行全面“体检”,进一步掌握变压器运行状态,综合评估设备健康程度,确



保了所辖变电站安全、稳定运行。变电运维人员严格落实变电站值班要求,认真开展节日期间保电巡视工作,对所辖变电站进行蹲守巡视。输电运检人员增加巡视频次,加强对重要线路、“三跨”线路的管控,并深入不停施工场所等开展线路防外破宣传,通过张贴警示贴、发放宣传手册等方式进一步强化群众护线意识。配网值班人员加强对设备负荷、高低电压、数据采集等情况的监测,并对异常情况进行及时处理,确保供电可靠性,同时,快速接派95598故障工单和

报修电话,并在最短时间内赶到现场,及时解决客户需求,确保辖区内客户节日可靠用电。在赵家、歌尔等建电网项目施工现场,国网荣成市供电公司干部职工奋战在施工一线,全力确保工程按时投产。

“双节”期间,该公司各级人员坚守岗位,全力应对供电线路、设备可能出现的各类故障。国网荣成市供电公司25支应急抢修队完成95598工单54个,受理7564110电话业务91个,有力保障了全市电网安全稳定运行。

(王路平)



## 粗加工食物有利控制血糖

选择食物加工方法,给食物保留一点咀嚼性,这也是控制血糖的一种方法。

一般来说,食物加工得越精细、越碎,烹煮得越软烂,消化就越容易,餐后的血糖上升速度就越快。遗憾的是,大部分糖尿病患者都只爱吃精白细软的

食物,连在白米饭中掺入一点小米都不肯,燕麦粥就更难以下咽。

有些人家里有豆浆机之类的工具,能把杂粮打成细腻的糊糊。对消化不良者来说,打糊是吃杂粮的好方法,但对糖尿病患者来说,打得越细,消化越

快,餐后血糖上升越快。所以,还是直接整粒蒸煮比较好。

从现在开始,不要把水果打成果汁喝了,一定要吃完整的水果。水果变成果汁之后,会升高血糖反应,长期大量喝果汁也会促进糖尿病的风险。

李煜

## 荣成市人民医院开展送温暖系列活动

日前,荣成市人民医院党委委员、副院长董凯带领相关科室负责人来到教学大楼,为在院实习的山东第一医科大学、滨州医学院、威海卫生学校、莱阳卫生学校、山东医学高等专科学校、菏泽医学专科学校的130名医学生送上月饼和水果。

荣成市人民医院党委委员、副院长李新成,行政后勤第一党支部书记宫照明与支部委员及党员一起,来到包扶村崖西镇大

山口村,为8户联户对象送去生活物资,还为村里500多户村民送上1千斤月饼,同时也送去了最真挚的祝福。

在联户户家里,院领导仔细询问村民目前的生活和身体情况,还向村干部详细了解了大山村目前的发展方向和困难群众的生活状况,表示医院将进一步发挥好技术优势,为村民提供更好的生活帮助和医疗服务,切实增强包扶村群众的幸福感和获得感。

此次送温暖活动也是荣成市人民医院行政后勤第一党支部“创优特色党建品牌”建设特色活动之一。今年以来,行政后勤第一党支部全体党员积极投身公益活动,利用技术优势,定期组织党员志愿者下基层开展健康义诊、免费体检、健康宣教、急救培训等服务活动,为群众的实际需求服务,身体力行地践行党员的责任与担当。

李煜

## 荣成市中医院举办 增进医患沟通提高群众满意度专题讲座

10月19日下午,荣成市中医院邀请威海市卫健委特聘专家颜世民在三号会议室举办了《增进医患沟通提高群众就医满意度》专题讲座,市中医院、市妇幼保健院、市眼科医院领导及各科室负责人、干部职工共400余人

参加,医院院长孙谊主持会议。讲座现场,颜世民用通俗易懂的语言,详细解读了医患纠纷的现状、医患沟通的方法及沟通时的注意事项,并结合实际案例,进行了深刻分析。

孙谊院长最后总结发言,希望

广大干部职工在以后的工作中,在不断提高个人素质和专业知识技能水平的前提下,更加注重医患沟通的细节,不忘医者初心,为患者着想,做更有温度的医务人员,建设真正的患者感动医院!

王金玲 臧隆

## 警惕悲秋情绪惹麻烦

老人秋季会有悲秋情绪,这与身心随着一年四季而发生的变动有关,悲秋情绪不利于老年人健康,一定要引起重视。如果觉得情绪不对,可以先尝试自我调节。

1、保持乐观情绪。预防“悲秋”最有效的方法是心理调节,保持乐观情绪。秋天,乃“不是春光,胜似春光”的大好季节,是收获的季节,大可不必自寻烦恼,失意伤感

2、适当光照。加强日照和光照也能使人快乐。当阴雨天或早

晚无阳光时,应打开室内照明装置,使屋内光明敞亮。在这种光线充足的条件下进行活动,可调动情绪,增强兴奋性,从而消除抑郁情绪。

3、多交流,及时宣泄情绪。一旦有消极情绪时即可通过与亲友的交流而适时得到宣泄,以免不良情绪郁结在心,日久诱发抑郁。除了多交朋友、多交流,还可以多培养一些兴趣,如音乐、绘画、养花等,让自己在这些活动中怡情养性。

李煜

## 防控疫情戴口罩

## 五法缓解干眼症

虽然口罩是帮我们预防新冠肺炎的重要帮手,但也可能会带来一些副作用,荣成市中医院急诊科主任李剑锋建议大家可以采用以下几种方法来应对:

一、佩戴合适的口罩。可以使用一种带鼻垫或可调节耳带的口罩,以确保口罩更紧贴于面部,另外也可以将纸巾折叠成一个卷,将其塞入口罩顶部下方,以在口罩的顶部边缘增加额外的缓冲垫并防止空气逸出,也可以尝试使用医用胶布将口罩紧密贴合在鼻子上,但要注意胶布的正确使用,以避免皮肤刺激,并将口罩粘贴在脸颊上而不是下眼睑,以保持健康地眨眼。

二、眼部热敷。晚上休息前,我

们可以用温水或热水弄湿一块毛巾,然后将其放在眼睛上热敷几分钟。这可以帮助刺激眼睑的腺体,将更多的油脂排出腺体。而且,随着眼泪中油脂的增多,眼睛上的泪脂膜会尽可能少地蒸发。

三、使用润滑型眼药水。每天使用几次润滑型眼药水也可能有所帮助,但这只有在在不戴隐形眼镜的情况下才有效。

四、佩戴护目镜。如果口罩引起的干眼症很严重,可以戴上密封的护目镜,这不仅可以阻止水分进入,还可以防病毒。

五、看眼科医生。不过最重要的是,如果口罩引起的干眼症比较严重,应该尽快咨询眼科医生。

王金玲 闫蕾蕾