

增加客服坐席 “暖心管家”入户 快摸摸你家暖气热了吗?

晚报讯 (记者 苏羽)供暖首日,记者从枣庄市热力总公司获悉,市中区部分换热站已经从10日陆续开始试运行,供暖设备运行情况基本正常。不少市民反映在距正式供暖大约还有5个小时的时候,家中的暖气已经开始升温了。该公司相关工作人员表示,在供暖期间,如果出现温度过低或者供暖不稳定请及时向工作人员反映,他们会及时进行处理。

在枣庄市热力总公司热力调度中心,工作人员正在实时调配,并根据一线反馈情况进行调整。调度班班长朱轶表示,“10日开始,随着两个热源厂、供热管网、换热站陆续升温调试,不少市民家中也陆续温暖起来。通过期间不断的升温、加压、调试,也测试出供热设施在热态情况下的一些问题,及时对发现的问题进行了消缺处理,确保了正式供暖前热态设备调试到最佳状态。”

对于接下来的供暖季工作,朱轶表示,“我们会24小时不间断密切监控运行数据,根据天气变化情况,提前制订预案,实时与各热源企业沟通,确保每个供热环

节的管控到位,不遗余力保障供热服务质量。对于用户反映的各类用热问题,我们将及时安排‘暖心管家’入户第一时间解决。今冬打造更加安全、稳定、优质的供热服务。”

那么目前热力管网温度如何?截至上午10时,十电热源外供参数75℃,南郊热源外供参数75℃,整体回水保持在40℃,各直管站点回水温度基本保持在30℃至40℃区间,可以满足市民采暖需求,以及热力正常运行。

在客服热线中心,客服人员正在忙碌着解答市民所反映的问题。热线班班长牛莹莹表示,“针对市民反映往年客服热线难以接通的现象,我们公司决定由原来4个坐席增加到15个坐席。保障了采暖市民遇到供暖问题能及时反映问题,也摒弃了原来电话占线及打不通的现象。”

牛莹莹说:“自10日开始进行热态调试至今,我们班组共接听电话五千余个,大多数都是咨询缴费、热态调试等相关信息。而从供暖首日凌晨起接到部分用户反映家中升温不明显的电话,在此提醒广大用户,现在是供暖初期,如果发现有家中暖气不热,请不要着急,供暖是个逐步升温的过程。首先确定阀门是否全部打开,如果是局部不热可以做排气处理,切勿放水,如有其它疑问,可随时拨打我们24小时服务热线3585111、400-6881627。”



(记者 王震 摄)

602路滕枣快速公交今起改道 取消区政府站点,增加三角花园、香港街站点

晚报讯 (记者 李佼)今日开始,602路滕枣快速公交调整在市中区的走向,由原来的君山路改道解放北路,取消区政府站点,增加三角花园、香港街站点。

602路公交化改造半年多来,方便了广大市民就近乘车,也降低了票价。近几个月来,客流量呈缓慢增长趋势。但部分乘客普遍反映运行时间

过长,全程运行时间超过了100多分钟。据悉,主要原因是班车走君山路、经区政府至青檀北路,该路段车流量大,加之火车道口及君山路小学等容易形成严重的拥堵点,班车经过此路段,需要30—40分钟,同时近几月在中区政府站上下车的乘客很少。

应广大乘客的要求,经与枣庄有关部门协商一致,滕州

国运公交将602路在市中区的运行路线调整如下:客运中心、东外环、文化路、建设路、君山路、解放北路、盛北站、枣木高速、从滕南下高速后经省道343(龙泉路)、北辛路至滕州汽车站。站点调整为:枣庄汽车站、苹果花园、利民、三角花园、香港街、盛北站、王开医院、滕州交警大队、美铭广场、枣科、通盛上海花园、滕州汽车站。

热点看过来

素食主义到底好不好?

在肥胖、糖尿病等慢性病高发的今天,素食被认为是一种健康的饮食方式。但关于吃素,很多人存在误解:血脂、血压、尿酸高了,就要吃全素。尽管适当食用素食有益于我们的健康,但是对于吃素,不少人还是存在着很大的误区。

误区一:吃素降血脂

很多人选择吃素是因为自身的血脂很高,然而,即使完全素食,如果摄入不当,也会升高血脂。胆固醇的来源三分之一是由食物生成,三分之二由体内自身合成,只控制肉类的摄入,未必能改善血脂异常。

误区二:吃素能减肥

减肥的关键是控制食物热量,而不是荤和素。例如蔬菜、菌藻类、豆制品等,他们往往热量较低,合理搭配食用,适合在保证营养的同时,降低热量的摄入。而甜点心、油炸主食、精白米面主食,例如油条、油饼、面包……淀粉、糖、油脂含量比较高,吃多了更容易长肉。

误区三:长期吃素能延寿

长期只吃素食不仅不会延寿,还会给身体带来一系列的危害。

营养不良:长期素食不吃荤会引起胃酸及消化酶减少,引起食欲不佳。单纯的素食摄入会导致食物成分比例失调,同样也会引起许多疾病。人们要保持充

沛的精力,每天需要大量蛋白质和脂肪,而肉类恰恰补充了素食的这一不足。

加速老化:脂肪是加强细胞组织的必要成分,适量的脂肪摄入,起到抗氧化的作用,但事实上缺少脂肪供应的皮肤会出现缺乏营养的问题,会失去弹性变得苍老。

误区四:要想好吃多加料

一般的素食都是属于清淡类型,有一些重口味儿的素食者就喜欢添加大量的油、盐、糖等调味品来增加味道。这种做法会给平时吃的素食带来更多的能量,其中就包含精制糖,动物脂肪和一些盐。殊不知,精制糖和动物脂肪它们两者容易使人体血脂升高,并且加大患脂肪肝的几率。

误区五:所有人都能吃素

一般并不提倡长期完全吃素。如果有人想尝试,也要看当时的身体条件。吃素者必须为身体素质非常好的成年人。下列几种情况就建议不要长期吃素:1. 身体本身比较瘦弱、抵抗力差的人。2. 所有生长发育期的孩子,正处于长身体的时期,会导致发育不良。3. 计划要宝宝的女性,若常吃素,可致雌激素水平降低而引发孕育障碍。4. 女性月经期间、月子期。5. 更年期妇女,会加重“更年期综合征”。

如何吃素更健康?

1. 主食粗细搭配,粗粮富含锌、镁等矿物质,B族维生素也十分丰富,但粗粮不宜过多,否则过量的膳食纤维、植酸的摄入可能会影响钙、铁、锌等矿质元素的吸收。粗粮占主食总量的三分之一到二分之一就好。

2. 菜品的选择保证每天都有豆制品。大豆制品富含优质蛋白质,也是钙的良好来源,可选择豆浆、豆干、水豆腐等豆制品。深色蔬菜是维生素C(有助于铁的吸收)、胡萝卜素、钾的重要来源。绿叶蔬菜还是钙、镁的重要来源,对骨骼健康有好处。常补充菌藻类食物。菌藻类是矿物质的良好来源,包括铁、锌、钙等。

3. 发酵食物富含维生素B12,可以适当选择发酵制品。但是,一般发酵类豆制品盐含量较高,高血压患者最好不吃或者少吃。也可选择吃维生素B12片补充。

4. 吃点零食或加餐只吃素食不多久会感到饿,每天吃适量的坚果。坚果是蛋白质的较好来源,但油脂含量较高,每日不可多吃,一般以每天一小把为宜。

创建国家卫生城市 提升市民健康素养

健康科普

枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办