

今日PK

衡阳市中小企业服务中心
VS 特变电工衡阳变压器有限公司
VS 湘衡盐化有限责任公司



下载
《掌上衡阳》即可
参与投票

衡阳市
中小企业服务中心

“相约文明”
目标：

微笑服务
助力企业

文明有礼
飞扬梦想



衡阳市
中小企业服
务中心开展
相约文明学
习教育活动

特变电工
衡阳变压器有限公司

“相约文明”
目标：

文明创建重在行动
树立新风贵在坚持



特变电
工衡变公
司为青年员
工举办集体
婚礼

湘衡盐化
有限责任公司

“相约文明”
目标：

做群众满意的天使
开展相约文明学习活动



湘衡盐
化有限任
公司邀请南
华医院医疗
专家组到公
司义诊

创建情况

衡阳市中小企业服务中心将“相约文明”学习教育服务活动纳入到全年创建工作计划及单位年度培训学习计划中，在干部职工及服务对象中大力开展“相约文明”学习和培训活动,加强对干部职工、中小企业等的培训教育工作，重点进行思想理论素养、业务水平、制度建设、服务方式、专业培训等的学习,着力提升干部职工、中小企业经营者及从业人员文明素质和专业水平。

今年，该中心正在按计划逐步

开展 26 项学习教育公益服务活动。目前已开展了“互联网+企业转型升级”公益讲座、“HR 交流”公益沙龙讲座、“企业专利战略”专题讲座、“营改增要点解析”专题活动、新媒体助力企业营销讲座、“中小微企业股权融资”讲座活动等公益服务活动。中心紧紧把握服务发展这个主题，大力加强精神文明建设和思想政治工作，以创建树形象，以创建抓服务，以创建促发展，形成良好的争创氛围。

记者实地核实情况

昨日，市创办率市直新闻媒体记者到该中心进行现场核实时发现，该中心制定了文明创建总体实施方案，组织了多场公益服务活动，办公区域的环境干净

整洁。存在问题：文明创建活动没有围绕“相约文明”主题活动开展，没有将“相约文明”学习教育内容穿插到日常开展的公益服务活动中。

创建情况

相约文明，学习文明。衡变公司将文明创建与特变电工“一二三四五”企业文化体系深刻结合，形成了党政工团齐抓共管文明建设的工作网络。公司先后制定了《员工文明守则》《员工文明行为规范》等多项规章制度，严格规范员工文明行为。每周两次升旗仪式上，由党委书记、总经理结合文明创建带领全员学习特变电工哲学，邀请专家开展“员工行为规范培训”、“商务礼仪培训”，公司电视宣传栏滚动播放“相约文明”教育视频。

相约文明，践行文明。公司不遗余力推进“绿色衡变”建设，斥近 50 亿

元巨资进行 7 期技术改造，打造了“花园式厂房、宾馆式车间”，引进世界最先进技术设备，极大改善员工工作环境；同时建立离退休人员文化活动中心，成立义务巡逻队、老年腰鼓队、文艺演出队。公司坚持每年举办集体婚礼，以集体婚礼的形式树立青年积极健康的婚恋观、倡导文明节俭婚礼新风尚，破除攀比风俗。公司成立青年志愿者队，定期开展志愿活动，多次组织青年义务献血活动、白沙洲街道交通劝导活动、义务植树活动、“学雷锋义诊”活动、为孤寡老人送温暖等活动。

记者实地核实情况

昨日，市创办率市直新闻媒体记者到该公司进行现场核实时发现，该公司制定了文明创建总体实施方案，将文明创建与公司企业建设相结合，开展了多次文明活动，用实际行动

践行文明，公司内部环境干净整洁，员工精神面貌良好。存在问题：文明创建活动没有围绕“相约文明”主题活动开展，部分相应的活动资料没有整理清楚。

创建情况

为提升员工文明素质，该公司在电子宣传栏和 LED 屏上滚动播放社会主义核心价值观、创建文明城市、争做文明市民宣传图片及文明创建专题宣传片《衡阳市民素质距全国文明城市标准还有多远?》和少儿宣传片《文明小天使》；在公司大门悬挂创建全国文明城市宣传标语；配合市国资委为公司员工免费发放创建全国文明城市宣传册；组织员工参加市国资系统“讲文明，树新风”文明城市创建知识

抢答赛；采取发放知识测试题的方式普及创建全国文明城市的相关知识；加强对本公司干部职工的培训教育工作，重点进行社会主义核心价值观、文明生活、遵章守纪、行为规范等的培训学习。

去年以来，公司多次开展健康义诊等便民服务；积极响应市委市政府开展“慈善一日捐”活动的号召，共募集捐款近 2 万元交市慈善总会；帮扶、慰问、“送清凉”等活动让文明创建内化于心、外化于行。

记者实地核实情况

昨日，市创办率市直新闻媒体记者到该公司进行现场核实时发现，该公司制定了文明创建总体实施方案，组织了多场与文明创建有关的活动，公司内部环境卫生较为

干净。存在问题：文明创建活动没有围绕“相约文明”主题活动开展，“相约文明”学习教育活动的组织开展出现滞

健康

责编/黄洁 校对/肖夏 版式/雷俊

JIAN KANG

即使每次都选择营养丰富的食材，如果烹调方式不合理，营养也会流失

这 9 种做法会让营养悄悄溜走

你知道吗？即使你每次都选择营养丰富的食材，如果烹调方式不合理，营养也会偷偷溜走。《生命时报》采访权威营养专家，帮你揪出偷走营养的“神秘大盗”。

■受访专家

中国人民解放军陆军总医院
高级营养师 于仁文

1.果蔬全削皮

很多人怕蔬菜表皮有农药残留，一般会削皮后再烹调，比如茄子皮、西葫芦皮、萝卜皮等。

事实上，蔬菜表皮中含有膳食纤维、维生素、叶绿素、矿物质和抗氧化物等多种营养物质，削皮后再吃其实丢掉了很多营养素。

为减少农药残留，最好先在水龙头下用力搓洗果蔬，外表“结实”的瓜果还可用小刷子刷洗，觉得洗干净了，再用水冲洗 15~20 秒就可以放心吃了。用自来水浸泡也可以去掉部分农残，但不要泡太久，以 10 分钟左右为宜。

2.菜先切后洗

不少人图方便，会先把菜切好再一起洗，但这样做，菜里所含 B 族维生素、维生素 C 等水溶性维生素和部分矿物质会溶到水里，造成损失。

比如，很多人切完土豆丝、茄子丝后直接就浸泡在水中，这样做虽能避免变色，但大量的营养素也悄悄流失了。而且，蔬菜切好后再冲洗，表面的农药残留和泥土很容易进入断面。

因此，正确的做法是先仔细清洗蔬菜，并尽量将水分控干后再切。另外，蒸饭前淘米，也不要反复搓洗，不然其中的 B 族维生素也会大量损失。

3.切得太细碎、过早切菜

俗话说，“食不厌精”，但从营养的角度来说，菜并不是切得越细碎越好。因为切得块越小，其表面积越大，接触空气和热锅的可能性越大，



那么营养素损失得也越厉害。

此外，有人习惯提前切好备菜，但这样会造成一些容易氧化的维生素，比如维生素 C、维生素 E 以及 B 族维生素丢失。因此，菜最好是现切现炒，现炒现吃。

4.焯菜时间久

有的蔬菜切好了还需要用沸水焯烫一下，这样可以去除草酸甚至残留农药，使所有的食材同步成熟。但如果锅里的水太少、火太小，焯菜时间就会增加，造成蔬菜中很多的营养流失。

应对方法是，在焯菜时，应该尽量多放点水，将火力调到最大，缩短焯菜时间。一般情况下，蔬菜颜色稍有变化便可以将其捞出来了。还可以在水里加几滴油，“封住”菜的断面，阻止其氧化损失。

5.腌肉乱用碱

不少人喜欢用小苏打、嫩肉粉等碱性物质来腌制肉类，让其更加滑嫩，但这些碱类物质会使蛋白质发生变性，不易被人体吸收；脂肪遇碱后会发生皂化反应，不但失去价值，还会产生异味；而且，肉中大量的 B 族维生素也会损失殆尽。

平时腌制肉类的时候，可以用盐、胡椒粉、绍酒、蛋清和淀粉将肉片抓匀，然后用适当的油温滑熟，这样可以很好地保住营养，并且口感也不错。

6.炒菜先过油

做地三鲜、干煸豆角等菜肴时，很多人喜欢先将食材在油里过一下，捞出来再炒，这样会让菜色泽明亮、气味香浓。

但这种烹调方法不仅破坏了菜中本身的营养，损失了原本丰富的维生素，过了油的肉也不容易消化，还会导致摄入的油脂超标。

因此，自己在家做菜的时候，最好省略这个步骤，多选白灼、清炒、凉拌和清蒸等烹饪方式。

7.炒菜油温高

很多人炒菜的时候都会先炆锅，尤其喜欢把油烧冒烟了再放入葱姜，炆出香味了再炒菜。但那时油温往往已经超过 200℃，油中的维生素 E、磷脂、不饱和脂肪酸等在高温后很容易被氧化，蔬菜中的其他营养素也被破坏了。

另外，炒菜时，如果火力太小、炒菜时间过长，食材中大量的营养素，如维生素 C、花青素、叶绿素等就会随汁



液流失。

因此，建议在油冒烟前菜就下锅，而且可以用急火快炒的方式，缩短加热时间。

8.盐放得太早

不少人炒菜时有多放盐或早放盐的习惯，这样会使蔬菜中的汁液流出过多，不仅造成营养素损失，而且还会让菜肴塌蔫，影响口感。

肉类放盐太早，则会让蛋白质过早凝固，不仅难消化，腥味还挥发不了，汤汁的鲜味也渗不进去。建议将菜做到七八成熟时再放盐，或者出锅前再放。

9.绿叶菜也加醋

很多人喜欢炒菜的时候放点醋提味，但如果炒绿色蔬菜时加了太多醋，菜色就会变得褐黄，而炒土豆丝、藕片等黄、白菜肴看时加醋却没有反应。

这是因为，绿色蔬菜中含大量的叶绿素和镁，加醋后，醋酸中的氢就会马上替换掉叶绿素中的镁，这种重要的营养素就被“偷”走了。因此，烹制绿叶蔬菜时，不要放太多醋，最好不放醋。

(据《生命时报》)

高温季节，
这些美食可以用来解暑

夏季高温，不少人希望通过饮食来解暑，看看全国各地的营养专家们都推荐了哪些解暑美食。

1.荷叶茶：清暑利湿

中山大学附属第三医院营养科副主任卞华伟：过去入伏，老百姓都会做荷叶粥、荷叶茶，荷叶能够清暑利湿、凉血止血，一般药店或食品店都可以买到，荷叶茶做起来很简单，把荷叶分成小块，用开水冲泡就可以了，喝一口，有淡淡的荷叶的清香味。也可以在茶中加入冰糖，喝起来那是甜丝丝的。

2.菊叶蛋汤：防暑护胃

江苏省中医院营养科营养师汪燕：夏天贪凉易伤脾胃，而必要的“清补”既能防暑、生津，又能保护肠胃，菊叶蛋汤就是“清补”的不错选择。

夏季适当吃“苦”可消暑，菊叶属苦味野菜，正适合夏天吃。黄色的蛋汤和碧绿的菊叶相配，看上去还不错。

菊叶和鸭蛋都是偏凉性的食材，本身就有一定消暑作用，而且菊叶有丰富的维生素和矿物质，鸭蛋有优质蛋白，相互搭配，营养更好。

将菊叶放入开水锅中，等水再次翻滚时加入打好的鸭蛋液。形成蛋花后再煮一分钟即可。出锅时，加少量橄榄油和少量盐调味，吃得更健康。

3.杂豆粥：养心益肾

复旦大学附属中山医院营养科副主任高键：天热，没食欲，晚餐喝点粥，配点清淡小菜，非常可口。粥的热量不高，饱腹感强，而杂豆可以根据个人喜好加入，营养丰富，如绿豆能清热、赤小豆能养心、薏苡仁能利湿、黑豆能益肾。煮粥也有技巧，各种杂豆要提前浸泡，没时间的话，可把豆和水放锅里，煮开后每隔两三分钟加次冷水，经过三到五次，豆子很容易开花，开花后放米转成文火煮半个小时，粥的口感非常软糯。

4.三豆汤：消肿利尿

清华大学第一附属医院营养科

主任王玉梅：夏季要食用一些利尿解暑、清热解毒的食材来维持正常的新陈代谢。

民间有说法，“夏季吃豆胜过吃肉”，虽有些夸张，却也有一定道理，夏天很多地方有暑湿，胃口不好，而大多数豆类都具有健脾祛湿的作用。

夏天吃豆，我为大家推荐三豆汤(赤小豆、绿豆和黑豆)。绿豆是夏季清热解暑的常用食材；夏季食用赤小豆能够消除水肿，并可利尿；至于黑豆，虽没有解暑功能，但黑豆的营养价值要高于绿豆和赤豆，可用来均衡营养。

煮三豆汤前，先将豆子泡几个小时，然后用小火慢熬至三种豆煮熟，三豆汤就做好了。

5.沙冰柠檬雪藕：清火补血

南京自然医学会食疗养生专家王城生：藕吃起来脆脆的，还含有鞣质，能增进食欲，促进消化，不但能清火，还可以补血。

沙冰柠檬雪藕做法很简单，将藕切成薄片，入沸水煮 5 分钟，凉后加一点点盐，放入冰箱冻透后取出，拌糖、醋，这个量可以多一点。柠檬洗净，切薄片。取浅盘，铺入一层冰粒，再把薄柠檬片铺在冰上，然后放上藕片即可食用，酸甜蜜口，消暑开胃。

6.玉米须水：降压降脂降血糖

解放军第 309 医院营养科营养师王晶：玉米须水非常适合在夏天饮用，除了清热解毒、利尿祛湿之外，还能降血压、血脂、血糖等功效，尤其适合三高人群。

相对于其它解暑汤，玉米须水成本很低，最简单的做法无疑是煮玉米时连续洗净一起煮，煮到玉米熟，剩下的水就可以喝了，很实惠。

也可将煮好的玉米须水加其它食材一起饮用。如与野菊花、决明子等泡茶，长期喝清热解暑又明目；加冬瓜皮熬煮，经常喝有利尿、祛湿的作用；同样，可搭配山楂、冰糖等一起泡着茶喝，不但口感不错，还具有很好的解暑功能，大家在家不妨多尝试试试。

(本报综合)