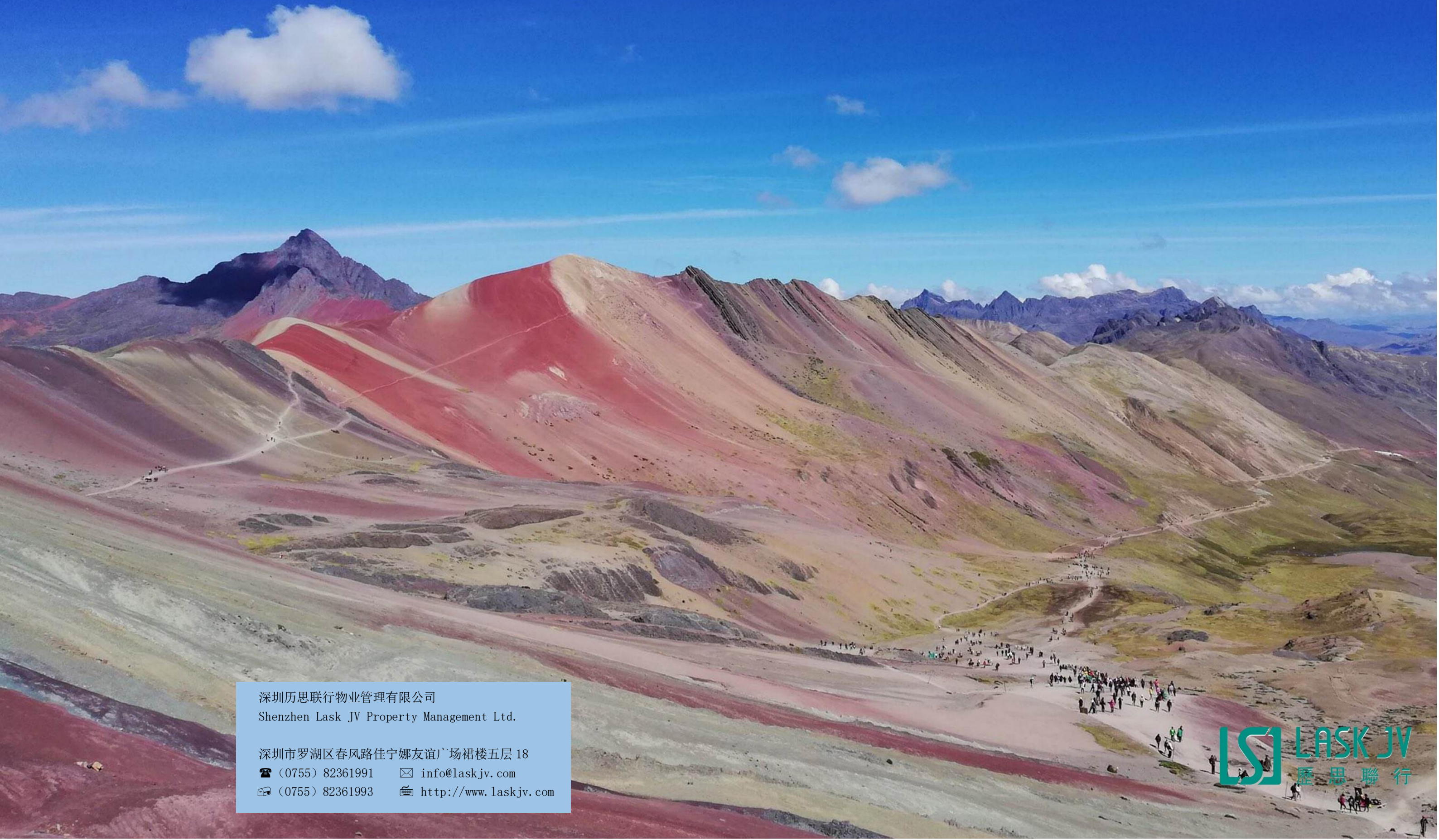




深圳历思联行物业管理有限公司
Shenzhen Lask JV Property Management Ltd.

深圳市罗湖区春风路佳宁娜友谊广场裙楼五层 18

☎ (0755) 82361991 ✉ info@laskjv.com

🌐 (0755) 82361993 🌐 <http://www.laskjv.com>

开展消防演练 筑牢安全防线

在现代社会，各种自然灾害和人为事故屡屡发生，给人们生命财产安全带来了巨大威胁。俗话说“水火无情”，在所有的自然灾害中，发生频率最高的就是火灾。隐患险于明火，防范重于泰山，为切实做好消防安全工作，佳宁娜友谊广场管理处街道派出所、街道办的允许下，2023年6月30日下午，在佳宁娜友谊广场C区空地前，组织开展了一次消防安全演练活动。

物业工作人员按照不同分工、相互配合，进行了消防器材用途及适用场合演练、消防水枪使用、水带抛洒和折叠演练、灭火和疏散演练、应急逃生模拟演练等.....



向在场人员介绍各类消防器材的使用方法

演练的目的是为了提高公司整体火灾防控水平、增强全员的消防意识和自救能力，学会正确使用灭火器和各类消防器材、设备设施等，有效预防火灾和最大限度减少危害；使大家更加明确一旦发生火情，务必要冷静沉着，每个人都知道应该怎么做——如何正确报警，如何正确扑救初期火灾，如何疏散人员，进一步提高防控火灾的能力。



消防演练按照预定方案有序进行

在灾害面前，我们的力量是弱小的，我们必须珍惜自己的生命；安全责任大于天，生命诚可贵；在灾害面前，我们也要重视自己的责任，为了家人和自己去践行安全准则。



指导观摩人员亲自操作灭火器

演练结束后，参与观摩的项目领导、街道工作人员、商户一致认为本次演练准备充分、组织严密，演习准确到位，达到预期效果，获得一致好评。历思联行物业将与各位业主一起携手，共创和谐安全的社区环境。

佳宁娜管理处 谢龙香

用气安全系万家 平安幸福你我他

燃气关系千家万户，用气安全刻不容缓。近日，宁夏回族自治区银川市兴庆区民族南街富洋烧烤店发生一起特别重大燃气爆炸事故，造成31人死亡、7人受伤。事故的发生给广大居民的人身和财产受到了严重损害，同时也给我们敲响了警钟，为避免类似事件发生确保广大业主生命财产安全，道兴社区物业服务中心立即召开《社区安全用气》紧急会议，并成立专项巡查小组对社区已入住的1200多户使用燃气情况进行摸底排查，排查安全隐患10处。



为进一步强化居民安全用气意识，道兴物业工作人员协同临空区域管部门入户宣传，确保居民规范安全使用燃气。提醒居民在日常使用燃气时，要注意以下几点：

- 1、要定期检查，发现老化、龟裂的软管要及时更换。
 - 2、使用燃气应遵守火灭、安全守则。
 - 3、燃气发生着火时应立即关闭管道阀门、瓶阀、打开所有门窗，不得拨打电话及手机。
 - 4、若发生火灾，应立即使用干粉灭火器灭火，屋外拨打“119”及燃气抢险电话求救。
- 安全无小事，责任重如山。通过此次宣传活动，我们将燃气安全知识传递给居民，最大限度减少火灾事故的发生，让居民安全放心工作生活。下一步道兴物业将继续联合各级职能部门用心、用情、尽职、尽责为广大居民和商户做好服务，守护家园。

孝感道兴城市社区项目 张琼梅

业主忙捕鱼 物业忙宣传

为全面落实国家和省市关于垃圾分类工作的重要部署，加快推进生活垃圾分类工作，鸠江区官陡街道5月24日组织召开全面推进生活垃圾分类工作会议，传达了《芜湖市2023年生活垃圾分类重点工作计划》，会议明确要求深入推进住宅小区撤桶并点工作。金浩仁和天地物业服务中心严格按照政府要求在园区开展生活垃圾撤桶并点工作。

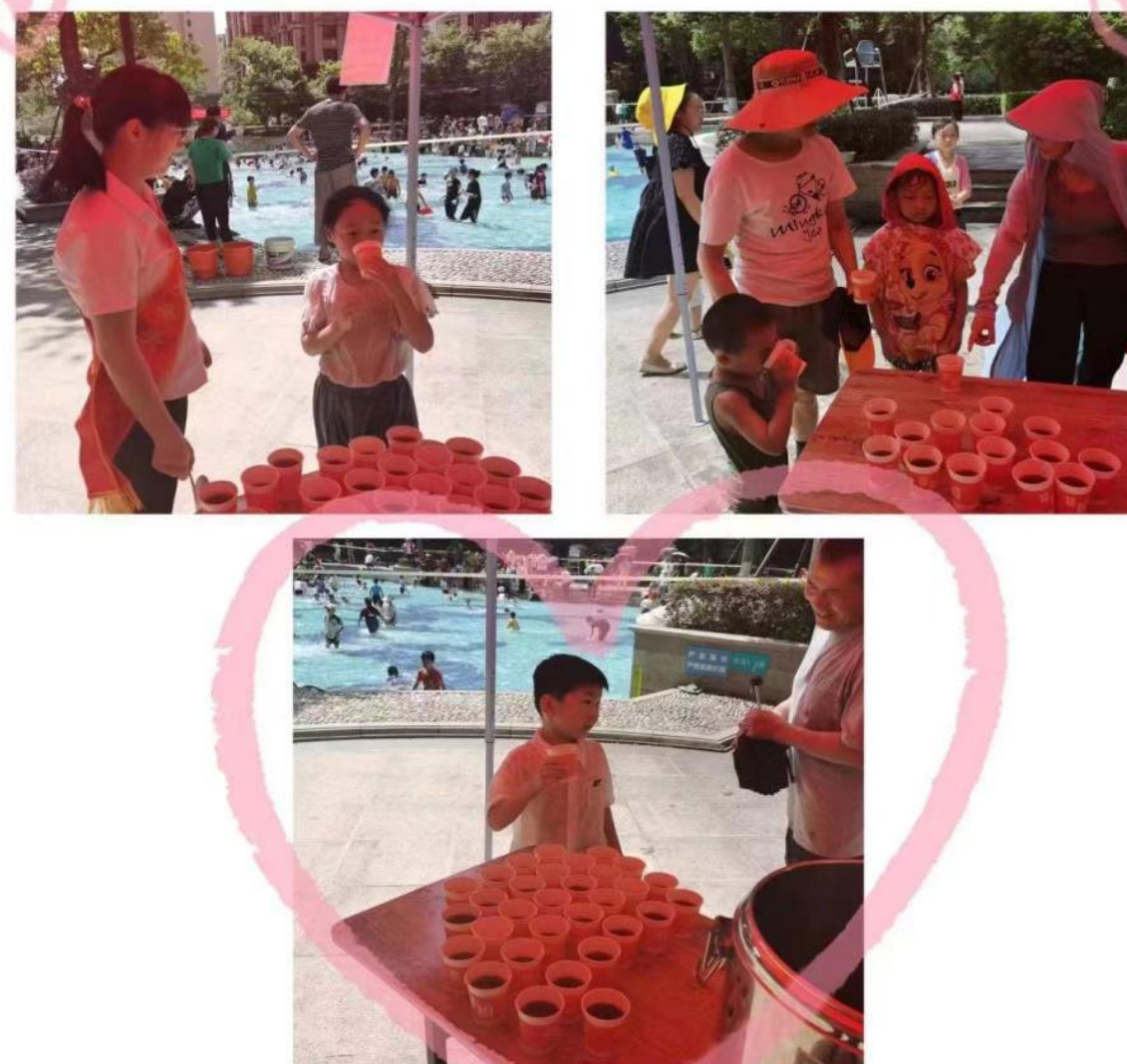
由于部分居民平时不太关注网络信息，对生活垃圾分类新政策不是特别了解；同时近期诈骗事件频频发生，居民们对诈骗套路有了解吗？能捂紧自己的钱袋子吗？每年6月暑假来临之际金浩仁和天地物业都会举办一场大型捕鱼活动，正好可以趁着活动人员集中的时候为业主宣传讲解相关政策以及发放反诈宣传单。



6月28日，深圳历思联行物业管理有限公司芜湖分公司第五届“捕鱼节”活动如期而至。金浩仁和天地小区人头攒动，活动开始前，物业服务中心精心布置现场，拉设警戒线做足安全防护措施；打扫泳池、悬挂横幅，营造欢乐气氛；鱼儿已经提前入水，等待居民“捕捞”。小朋友们穿着泳衣，大人卷起了裤脚，一番要大捞一场的架势。上午是儿童专场，活动正式开始后，孩子们直奔泳池，开启了与鱼儿的你追我赶。一边是鲜鱼活蹦乱跳地穿梭于水中，一边则是捕鱼者铆足劲的水中攻势，现场水花四溅，笑声不断，小朋友们尽情享受捕捞的乐趣。在一旁的家长也跃跃欲试，终于等到下午的亲子场，上午心痒痒的家长们一同加入了与鱼儿的游戏。清凉的池水、畅游的鱼儿，欢乐的现场，一场人鱼大战火热上演。在这里业主们不仅能捕获属于自己的战利品，更能在捕鱼的过程中收获一份美好的心情。捕鱼活动全程欢乐进行，分秒必争，特别是抓到鱼的那一刻，大家喜悦的心情溢于言表，伴着火辣辣的太阳，一条条活蹦乱跳的大鱼被大家收入囊中，到场业主乘兴而来，满载而归。



活动现场还准备了热乎乎的姜汤，新鲜的姜片配上甜甜的红糖，细心烹煮成一杯杯美味的红糖姜茶，在水里泡久了喝杯姜茶驱驱寒，从嘴里暖到心里。



管家们同时在现场发放生活垃圾分类宣传单，并耐心回答生活垃圾分类工作的相关问题。活动现场年龄偏大的业主比较多，他们正好是平时不太关注网络信息的群体，而且家中负责扔生活垃圾的主力军往往也是他们。物业服务中心的工作人员在现场细心为他们解读新政策的要求及重要性，业主们纷纷表示这是个好政策，一定会积极配合，按要求投放生活垃圾。

活动现场物业服务人员也分发了芜湖市公安局鸠江区反电诈中心印发的反诈宣传单，向居民进行反诈知识普及，让反诈知识进入千万家，共筑反诈防火墙，让居民有双鉴别诈骗的慧眼，看透电信诈骗的层层面纱，守护好自己的财产安全，进一步强化辖区居民的反电诈意识，持续巩固反电诈“壁垒”。图片

金浩仁和天地物业服务中心 姜善丽

传承红色基因 发扬敬老美德

历思联行万达华府党支部开展主题党日活动

传承红色基因，发扬敬老美德，共庆建党 102 周年主题党日活动；适逢七一建党节，为庆祝中国共产党成立 102 周年，7 月 1 日，历思联行物业九江分公司与九江市濂溪区学子路社区共同组织开展“传承红色基因，发扬敬老美德”主题党日活动，由社区书记龚小英、历思联行九江分公司总物业经理刘刚带领学子路社区党支部、历思联行万达华府党支部成员及公司员工、万达华府业主、九江市金刚读书会会员一起前往九江市莲花敬老院，为敬老院老党员、老人送上关爱。



出发前往敬老院前，各位党员面对党旗重温入党誓词，随后大家前往莲花敬老院，探访敬老院各位老人及八十一岁高龄已入党五十八年的老党员蒋爷爷，大家一起为老人表演节目、理发、剪指甲、按摩、陪聊天等，活动中很多老人流下了激动的泪水，同时党支部全体党员还聆听了老党员蒋爷爷的感人故事、解放战争的不易，为老人献上爱心礼品及祝福中结束此次活动。



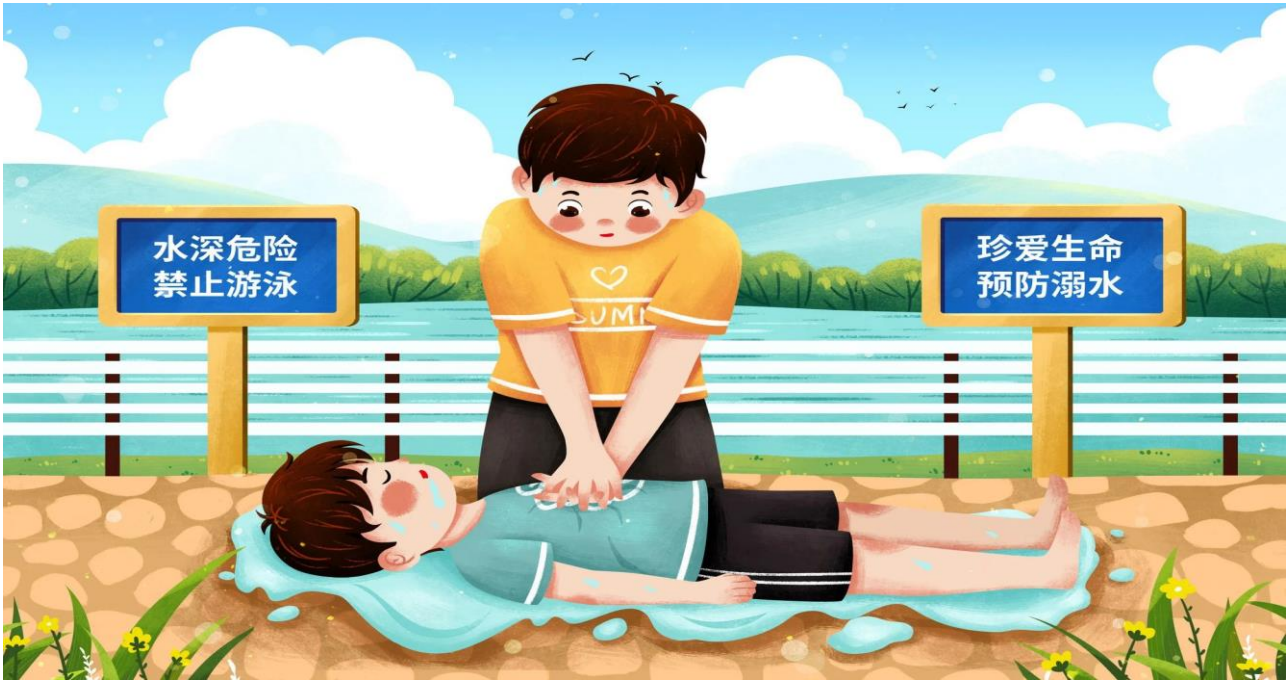
在活动结束后的交流会上，历思联行万达华府支部委员会刘刚书记表示：时光荏苒，那段激情澎湃的岁月已被写入史册，铭记历史是为了更好地出发，从历史中汲取奋进的力量，关爱老人是中华民族的传统美德，传承敬老爱老精神，发扬红色文化，历思联行物业全体成员要深刻学习他们的革命精神，心怀新时代的使命，不忘初心跟党走，立足岗位、不断开拓创新、发挥党员、入党积极分子的模范作用，践行“每天迈进一步，永远真诚服务”的公司理念，借助九江市正在全力打造的“红色蒲公英”物业，一起提升物业服务规范化和精细化水平，最终将物业服务让业主满意作为落脚点，提高业主的满意度和幸福感。

九江分公司 刘刚

暑期安全“不放假”！这些防溺水知识，关键时刻能救命 | 健康过暑假



在青少年意外伤害致死事故中
淹溺事故是头号杀手
近期高温
又正值暑假
这些溺水急救知识
家长和孩子
一定要牢记



溺水的损伤程度与时间相关，获救时间越早，损伤越小。
急救成功的五个关键的环节：预防、识别、提供漂浮物、脱离水面、现场急救。

预防

- ①过饱、空腹、酒后、药后、身体不适者避免下水或进行水上活动。
- ②儿童、老年人、伤残人士避免单独接近水源。
- ③游泳前应做好热身、适应水温，避免抽筋。



- ④远离激流，按照场所要求穿救生衣，避免在自然环境下使用充气式游泳圈，因其容易爆裂。
- ⑤不建议公众使用过度换气的方法进行水下闭气前的准备。如有可能，应从儿童期尽早开始进行游泳训练。

识别

及时识别溺水征象非常重要，溺水者通常并不会大声呼喊救命，可表现为 5 个征象：面朝岸边、口露水面、头向后仰、身体直立、爬梯动作。
发现溺水者后，应大声呼救，寻求附近人员的帮助，并立即拨打 110、120 急救，寻求专业人员的援助。

提供漂浮物

提供漂浮物，防止淹没。
在专业救援到来之前，可向遇溺者投递竹竿、衣物、绳索、漂浮物等将遇溺者拉回岸上。不推荐多人手拉手下水救援。



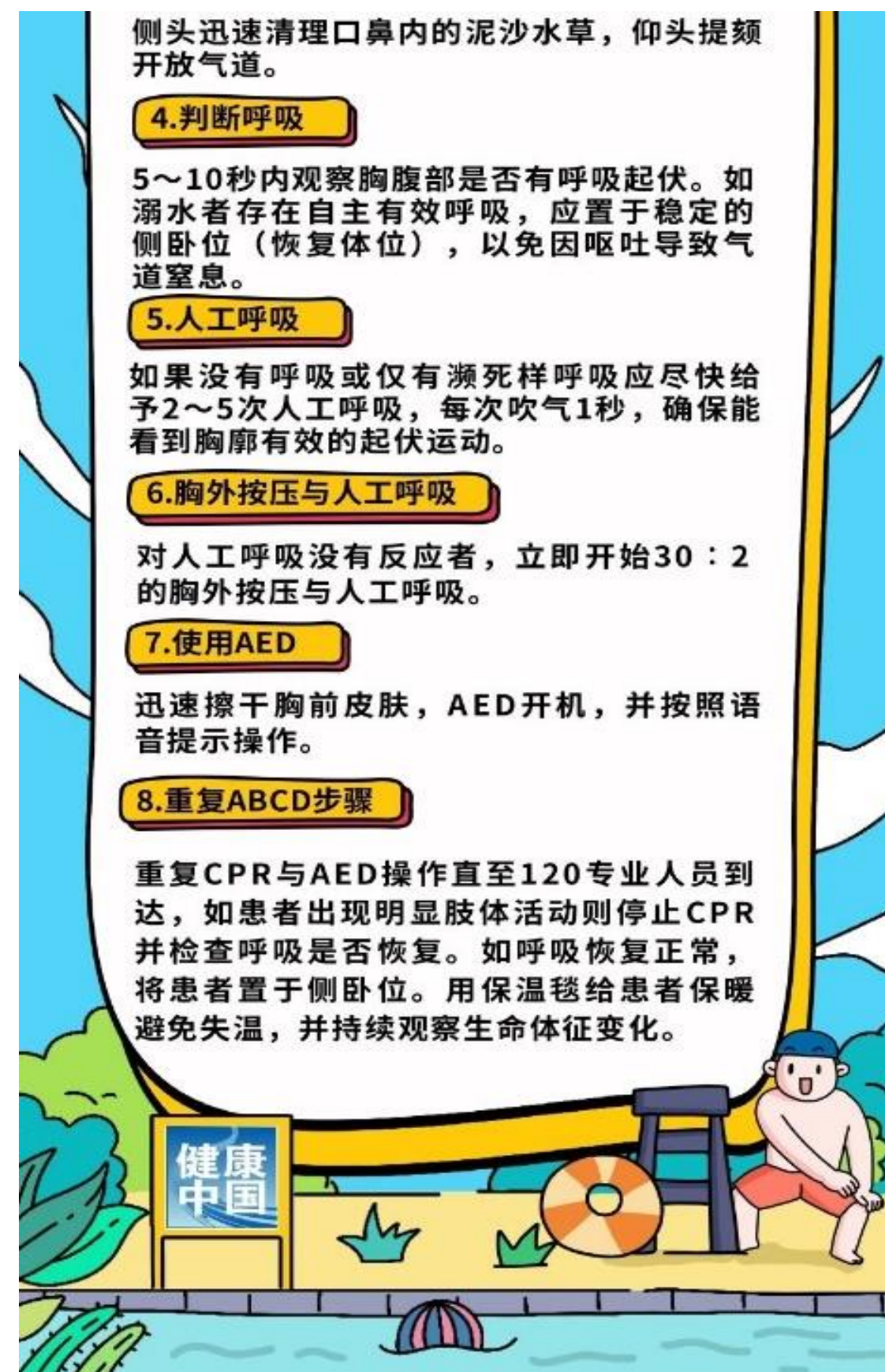
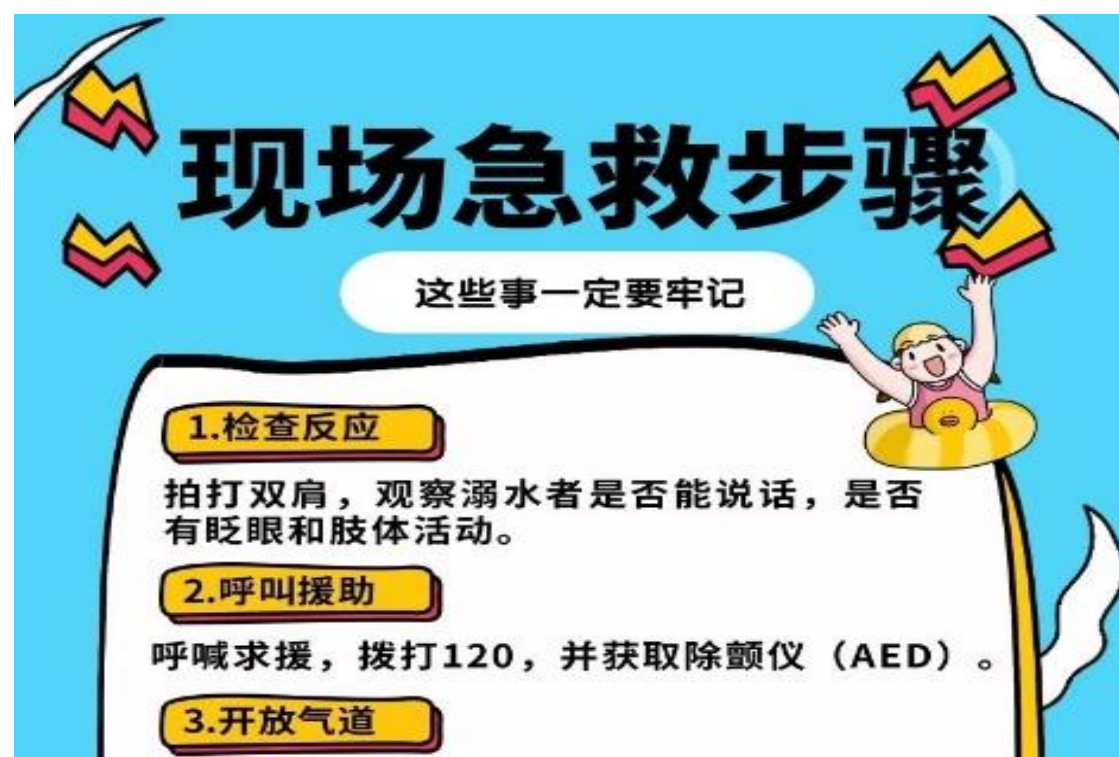
脱离水面

只有在安全情况下才这么做！

若需要入水救人，施救者应从背后接近，可用一只手从溺水者的腋下插入后握住其对侧的手臂，也可托住头部，用仰泳的方式将其拖回岸边。注意防止被溺水者紧抱缠身，应蜷缩自沉，待溺水者松手后再行救助。

现场急救

遵循 ABCD 原则，即按照开放气道（airway）、人工呼吸（breathing）、胸外按压（compressions）和除颤（defibrillation）的顺序急救。

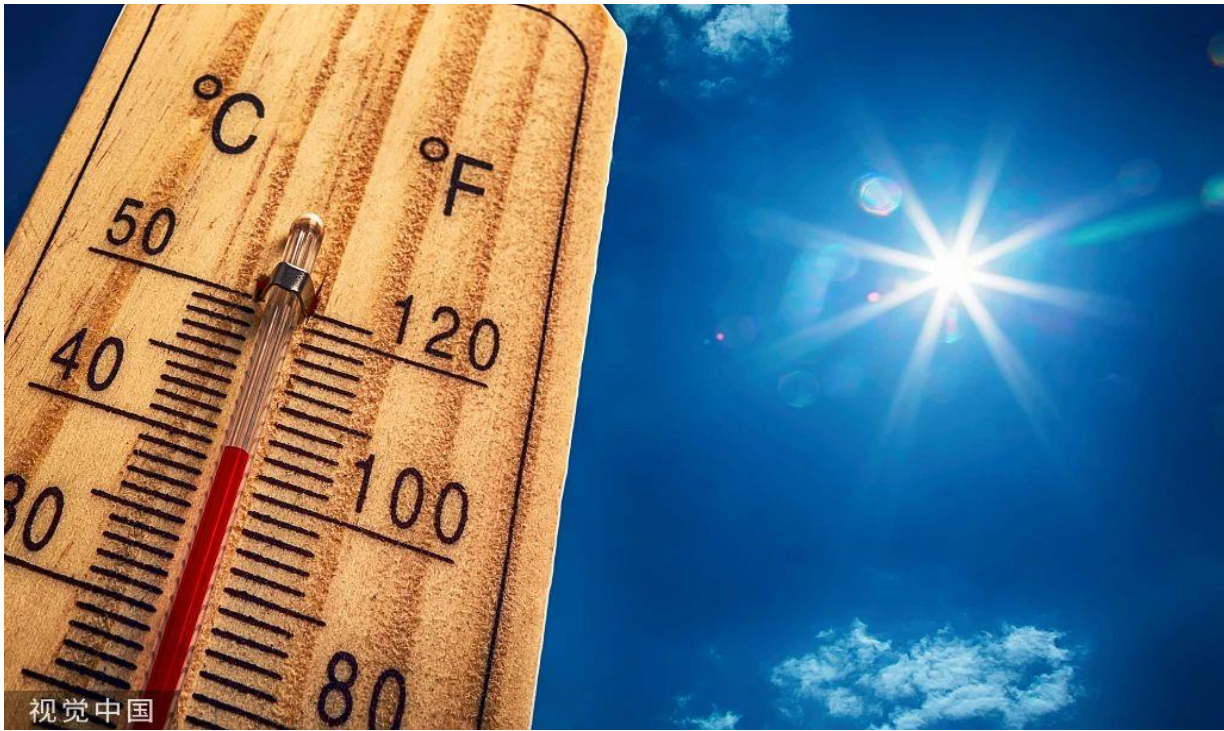


来源：健康中国

编辑组

争“三伏天”科学养生，健康度夏！

当下，我们进入了
一年中最炎热的“三伏天”
从7月11日正式入伏
至8月19日出伏
今年“三伏天”将持续整整40天



“三伏天”更要注重养生
“养对了”可能达到事半功倍的效果
“养不对”可能会落下病根
“三伏天”有哪些养生误区？
又应该如何正确养生？
1 “三伏天”有哪些养生误区？

误区一：夏天过度温阳

很多朋友都知道“冬吃萝卜夏吃姜”这句话，但真正懂得其含义的人却不多。如果理解错误，不仅达不到养生的目的，反而会适得其反。
湿热体质的人或者体内阴虚有热者，如果再过多吃姜就会“火上浇油”引起上火。

同样，有人提倡夏季多喝羊汤也是这个道理，夏季喝羊肉汤进补只适合阳虚之人，大多数人在夏季呈阳盛状态，喝多了羊肉汤或吃多了羊肉，反而会导致上火，出现便干甚至出血的情况，就算是阳虚体质者，夏季进补也需适可而止，不要大补。



误区二：夏天过度锻炼

人们经常说，“冬练三九、夏练三伏”。夏季在公园、广场随处可见暴走的中老年人，虽大汗淋漓，仍坚持锻炼。
“三伏天”养生要以避暑为主，静以养心，多静少动。此时锻炼一定要避开高温，在阴凉的地方、凉爽的时间进行，宜做体操、散步、打太极等轻度运动，只要微微出汗就好了，不宜运动量过大。

误区三：每天大量喝绿豆汤

很多家庭一到夏季，家里顿顿离不开绿豆汤，不仅每天大量喝甚至当水喝。可是，绿豆汤寒凉，饮用过多易伤脾胃。



误区四：只防暑不防寒

对于很多夏季喜食冷饮、爱吹空调，喜欢贪凉的人来说，防寒更需注意。
经常待在空调房中，会导致不知冷热、免疫力下降，更容易感冒。颈椎对着空调吹，使颈背部肌肉受寒，可能造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。而且天气炎热出汗较多，切忌迅速、大口喝冰镇饮料，忽然过冷刺激会引起血管收缩，诱发心绞痛甚至心肌梗死，而冷食也易引起胃部不适，影响消化。

关键是不能太过贪凉，如果长时间一味贪图寒凉（冷饮、空调），势必会损害机体功能。



误区五：雨后凉爽去锻炼
夏季暴雨过后，往往比较凉爽，很多人选择在这个时候出门散步、锻炼，但是雨后出门锻炼反而会加重体内湿气。

夏季暴雨后，湿度随热气蒸发往上走，空气中的湿度其实会加重，雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心的症状，这就是湿热交杂引起的。

误区六：出汗后迫不及待洗冷水澡
“三伏天”天气炎热，稍微动动就一身汗，别提有多难受了，这时很多朋友会迫不及待地去冲澡，而且还喜欢用偏凉一点的水温，这样就相当危险。

人在大汗淋漓时，身上毛孔都处于张开状态，此时用偏凉的水冲澡，觉得很舒服，但是毛孔由于冷水的刺激会骤然收缩，使体内的热量散发不出去，可能导致中暑。

除此之外，洗冷水澡还会使血管收缩，回心血量大量增加，同时也会刺激肾上腺素分泌，综合因素下致使血压升高，尤其是高血压、冠心病患者负荷不了，就很容易发生心脑血管系统的危险事件，严重时可能有猝死风险。

而且，洗澡水过冷（25℃以下），还容易诱发胃肠道不适和关节疼痛等症状。
建议大家平时洗温水澡，具体水温以接近人体体温为宜，即 35℃~37℃。



误区七：蔬果代替正餐
“三伏天”身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，不少朋友选择直接用蔬果代替正餐，但这种方法很容易导致免疫力降低，时间久了容易产生疾病。

即使天再热，也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。食欲不好时，可变换一下口味，吃莲藕、冬瓜、丝瓜、扁豆等夏令食品。



2 “三伏天”这样养生

第一，养气
“三伏天”出汗多，导致体力不足，机体功能下降。因此养生尤其要注重“养气”，以防到了冬天，阳气不足，抵御疾病的能力下降。

第二，养心
夏天出汗多，更要养心，尤其是有心脏病史的患者，要提高警惕。

第三，祛湿
夏天多暑湿，人往往感到头重脑疼，容易抑郁、倦怠、胸闷、胃口不好。因此，要注意祛湿。

第四，清火
人到夏天容易“心火”旺，而这也容易对身体造成消耗。心火有时会导致口疮、心烦、失眠等病症，因此要特别注意清火。

“三伏天”来了，希望大家都能做到科学养生，健康度夏。
来源：人民日报

编辑组