

# 株洲能申建长株潭第二机场吗？

株洲晚报融媒体记者/张威 黄亚陵

时间过去了一个多月,但6月2日在芦淞机场召开的那场调研会,仍然让株洲通用航空产业发展有限公司董事长詹希满怀憧憬。

那一天,市委副书记、市长陈恢清专题调研了芦淞通用机场改扩建及通航运营工作。调研会基本形成共识,要抢抓当前基础设施建设重大政策机遇,加快机场改扩建升级,坚持市场化发展思路,全力培育壮大通航产业。

这一共识,机场改扩建是抓手,培育壮大株洲通航产业是归依。这让株洲通航业界人士心中萌动了希望。

“机场必须改扩建,否则,整机企业无法落地,产业无法做大。”

“机场改扩建要有更长远的考虑,不能只满足起落通用飞机,应该以成为长株潭第二机场为最终目标。”

种种美好的愿景,最终会落地成真吗?



▲改扩建后,芦淞机场将可停靠各型公务机和中型客机。受访单位供图

## 通航运营,不是有了机场就能“飞”

各种憧憬无限,无非是因为,无论是通用机场,还是通航产业,株洲这10年实在是有些不温不火。

先说通用机场。

株洲的通用机场其实是在风口之上应运而生的。本世纪头10年,国家开始大力提倡发展通航产业。呼应国家政策,株洲把通航产业作为千亿产业集群来打造。那么,拥有一个通用机场,就成了题中之义。

2010年,芦淞机场选址五里墩,有了第一条临时起降跑道。

2016年,机场首次迎来军民合用改扩建。

2018年,机场首次开通民用业务。

2021年,芦淞机场正式升格为A1类跑道通用机场。

有了机场,就逐渐形成了通航运营业的雏形。截至目前,株洲入驻了山河通航、翔为通航等12家通航运营企业,在全省率先开通了株洲至常德等5条低空航线。

这些数据,印证了株洲开拓通航运营的最

## 机场扩建是整机企业落地的先决条件

芦淞机场方圆两公里内,静静地坐落着一家通航整机制造企业——湖南山河通航有限公司。2008年,这家企业的落户,让株洲告别了没有通航飞机整机制造企业的历史,其生产的阿若拉轻型飞机畅销全国。

“我们是冲着株洲获批湖南第一个通用机场才落户这里的。”山河通航一位负责人回忆。

但詹希告诉记者,阿若拉轻型飞机,芦淞机场800米的跑道,半径10公里、净高300米的自有空域,还勉强能满足其试飞要求。今后,山

河通航上马的更大型通航飞机乃至公务机,在株洲试飞就难以实现了。

2020年,株洲航空产业产值突破400亿元,“株洲航空产业应该有更高远的追求。引进更大型、更高端的整机制造企业,吸聚零配件企业组团发展,是做大株洲航空产业的必由之路。”株洲通航产业界一资深人士认为。

“天上争空域,地上建载体,才能达成这一目标。”詹希言辞坚定,“我们不能等空域批下来,才想着改扩建机场。改扩建必须打个提前量。”

当然,还有机场容量的问题。好在这一两年,从国家到省里,政策层面对通航产业暖风频吹,株洲看到了希望。

张勇还介绍,机场相邻的空域协调是能解决的。比如宁夏银川,河东国际机场与月牙湖机场仅隔30公里。两个机场最终合二为一,统一交由河东国际机场管理,并已实现年旅客吞吐量超700万人次。

“这一切,还要在时间和空间里找答案。”张勇说,我市改扩建机场,不能只从本地的利弊去考虑,一定要超越城市、省城思维,以长株潭都市圈区域发展大格局来审慎规划。

目前,芦淞机场升格民航机场还有一个重要机遇——长沙黄花机场正趋于饱和,而长株潭城市群发展壮大是省委省政府重大战略。

“真希望在自己的家门口,坐飞机,游全国。”株洲一位旅游发烧友这样期许。

## 从通航变民航,运营的另一维度

在6月2日的调研会上,一个共识是把芦淞机场扩建为4C级机场,跑道延伸到1800米,足够起降波音737型飞机。

这让株洲市民、航空业界萌动了一层新的希望——芦淞机场能否成为长株潭第二机场?株洲航空爱好者韩建认为,国内城市群大多有第二乃至第三机场,长株潭城市群也应该有。

这首先牵涉到芦淞机场改扩建的可行性。市资规局相关负责人介绍,芦淞机场初建时,就预留了把800米跑道扩展到1800米的可能性,但机场改扩建涉及面太多,也有未知因素。

还有空域管理问题,中国南方机场多呈南北向,芦淞机场距离长沙黄花机场47公里,正好在该机场的进近航线之下。如果芦淞机场升格为民航机场,两机场的空域要协调。

为此,市发改委航线办一行近日拜访湖南机场管理集团有限公司。“他们表示积极支持。”市发改委航线办副主任张勇欣喜地告诉记者。

张勇还介绍,机场相邻的空域协调是能解决的。比如宁夏银川,河东国际机场与月牙湖机场仅隔30公里。两个机场最终合二为一,统一交由河东国际机场管理,并已实现年旅客吞吐量超700万人次。

“这一切,还要在时间和空间里找答案。”张勇说,我市改扩建机场,不能只从本地的利弊去考虑,一定要超越城市、省城思维,以长株潭都市圈区域发展大格局来审慎规划。

目前,芦淞机场升格民航机场还有一个重要机遇——长沙黄花机场正趋于饱和,而长株潭城市群发展壮大是省委省政府重大战略。

“真希望在自己的家门口,坐飞机,游全国。”株洲一位旅游发烧友这样期许。

## 速看天下

●世界卫生组织13日发布的新冠疫情周报显示,全球每周的新增确诊病例数已连续第5周攀升,尤其是变异新冠病毒奥密克戎毒株新亚型BA.5的传播在加速。

●据朝中社14日报道,朝鲜外务相崔善姬13日宣布承认顿涅茨克和卢甘斯克独立。乌克兰外交部发表声明说,作为对这一不友好行为的回应,乌克兰断绝与朝鲜的外交关系。

●欧盟14日发布经济夏季展望报告,表示受俄乌局势影响,欧盟经济陷入“低增长、高通胀”的两难境地,今年下半年经济增速将明显放缓,2022年的平均通胀率会创历史新高。

●据日本《读卖新闻》14日报道,奈良警方在调查前首相安倍晋三被枪杀一案时,对嫌疑人山上彻也的母亲进行了传唤。山上彻也的母亲向奈良警方的调查人员表示:“(我的)儿子做了可怕的事,非常抱歉。”

(本报综合)

# 下半年经济有望继续保持回升势头



“稳经济各项政策进一步落地见效,下半年经济有望继续保持回升势头。”国家发展改革委国民经济综合司司长袁达14日说。近期,上半年及二季度经济数据陆续发布。国家发展改革委举行的上半年经济形势媒体吹风会上,相关司局负责人对当前经济运行热点作出回应。

国家发展改革委新闻发言人金贤东说,回首上半年经济运行轨迹,前2个月我国经济开局良好,3月下旬受疫情反弹和乌克兰危机等超预期因素冲击,经济下行压力陡然增大。各地区各部门坚决贯彻落实党中央、国务院决策部署,按照疫情要防住、经济要稳住、发展要安全的明确要求,高效统筹疫情防控和经济社会

发展,加快实施稳经济大盘各项政策,取得积极成效。5月下旬以来,我国经济运行持续企稳回升,积极因素不断增多。

面对内外阶段性、突发性因素冲击,我国经济在较短时间内实现企稳回升,展现强大韧性和巨大潜力。随着高效统筹疫情防控和经济社会发展成效持续显现,宏观政策效应进一步释放,下半年经济有望继续回升、运行在合理区间。

国家发展改革委价格司司长万劲松则表示,我国持续加强粮食、煤炭等重要商品产供储销体系建设,以国内保供稳价的确定性应对外部环境的不确定性,有力保障物价基本稳定。“不确定、不稳定因素仍然较多,但我们有底气、有信心、有能力继续保持物价运行在合理区间,全年涨幅3%左右的CPI预期目标可以实现。”他说。

(据新华社)



微信公众号

# 五行人盛夏养生大不同



健康生活我掌握

盛夏时节,天气炎热,暑气明显,是疾病高发期,也是调养身体的黄金时期。

盛夏该如何养生?从中医上看,人体因禀赋不同,体质可归纳为金、木、水、火、土五种类型。根据五行体质的不同,盛夏养生的方法大不相同。

## 金型人:避免久坐久卧,适当补水润燥

金型人的体质特点为眉清目秀、体形瘦小、皮肤白净。

金型人精力充沛,起居方面应避免久坐久卧。饮食方面,宜多吃有益气养阴功效的食物,如薏苡仁、西瓜、冬瓜、玉竹、石斛等。药膳可选择薏苡仁橘皮粥。取薏苡仁50克,

玉竹10克,橘皮5克,大枣10枚,粳米200克。将薏苡仁、玉竹、橘皮与淘洗干净的粳米同置于锅内,加适量水,先用大火煮沸,再用小火煨熬,待米烂粥稠即成。此粥有清热祛湿、健脾益气的功效。

## 木型人:侧重清热防风寒

木型人的体质特点为肤色苍白、头小面长、身体弱小、体力不强、多忧虑。这种人大多耐春夏,不耐受秋冬寒冷之气的侵袭。话虽如此,但木型人若外感风寒,感冒等不适症状可能会更严重。

在锻炼方面,木型人可适当进行低强度运动,如散步、八段锦等,以不疲倦为宜。精神调养方面,应以消暑宁心为重点,

建议多到空旷安静之处,放松心情。

饮食调养方面,木型人应侧重清热、祛暑、利湿,宜常饮西洋参茶、绿豆冬瓜茶等。药膳方面,可以喝点夏枯草瘦肉汤。取夏枯草30克,猪瘦肉120克,法夏5克。将夏枯草、法夏洗净,猪瘦肉洗净切块。把全部用料一同放入砂锅,加适量清水,大火煮沸后再用小火煮一个半小时,最后加盐调味即可。

## 水型人:少动多静,侧重温养脾胃

水型人的体质特点为体形较矮胖、腹部较大、怕寒喜暖。这种人在春夏容易生病。

盛夏时节,水型人往往易疲倦乏力。因此,应遵循“少动多静”的养生原则,睡好午觉。饮食方面,可喝点赤小豆荷叶粥。取赤小豆30克,鸡内金10克,鲜荷叶1张,春砂仁

5克,粳米150克。将鲜荷叶洗净切碎,连同鸡内金一同放入砂锅,加入清水1000毫升,大火煮沸后再用小火熬煮20分钟,之后放入春砂仁再煮10分钟,去渣取汁。将淘洗干净的粳米、赤小豆放入药汁中,添加适量清水,大火煮沸后以小火熬煮成粥即可。

## 火型人:戒怒戒躁,保持心态平和

火型人的体质特点为体形较小、脸型瘦尖、面色红润、眉毛稀少、性情急等。这种人大多耐春夏,可一旦被秋冬寒冷之气温袭,就易生病。

盛夏时节,火型人易感心烦不安、疲倦乏力,从而可能会导致心脏病、高血压等疾病发作。因此,火型人需要调节情绪、戒怒戒躁。起居方面,火型人应避免在烈日下暴晒,或在高温环境下劳作。

饮食调养方面,火型人可以适当喝点茯苓薏苡赤豆粥。取茯苓20克,薏苡仁100克,赤小豆50克,粳米100克。将赤小豆、茯苓、薏苡仁洗净。粳米淘洗干净,赤小豆浸泡半天。将赤小豆、薏苡仁与茯苓一起入锅,加适量水,用大火煮沸,再用小火煮至赤小豆酥烂,加白糖少许稍煮即成。此粥有化浊利湿、清热消暑的功效。

## 土型人:切忌贪凉冷饮损伤脾胃

土型人的体质特点为体格健壮、肩背丰厚、肤色偏黄。土型人一般脾胃功能好,适应能力强。因此,部分人会放纵吃喝、贪凉冷饮,从而损害脾胃功能。出现脾胃不适时,可按摩足三里穴(双侧小腿外侧,在外膝眼下方四横指处),帮助调理脾胃。

饮食方面,土型人可喝点三豆鲫鱼汤。取泥鳅300克,红豆、黑豆各30克,赤小豆15

克,绍酒10克,泡姜10克,生姜5片。将红豆、黑豆、赤小豆洗净备用。锅中加油,将泥鳅放入锅中煎至七分熟后盛起备用。将煎过的泥鳅与红豆、黑豆、赤小豆、泡姜、生姜一同放入砂锅,加入适量清水,大火烧沸后用小火熬煮2小时,最后放入绍酒,加盐调味即可。此汤有健脾益肾功效。(本报综合)

# 随意服用维生素危害大

“男子每天吃8颗维生素吃出肝衰竭”的话题日前上了微博热搜。53岁的陈先生因为经常生病,朋友就推荐他吃点保健品。他最后选了一款进口维生素,吃了之后感觉没什么用,于是就加大剂量,从每天吃一颗改成每天吃8颗……没过多久,他便感觉身体不适,就医后发现已是肝衰竭。

医生介绍,吃维生素感觉没什么用很正常,除非是出现明显的营养缺乏性的疾病(比如常年不吃蔬菜,可能会缺维生素C;常年不吃肉,可能会导致缺铁性贫血等),针对性地补充维生素才有意义,否则不会有立竿

见影的效果。一般人要不要吃维生素?医生建议,如果平时饮食均衡,身体又较为健康,就没必要去吃维生素。因为,一些维生素补充过量,反而会对身体有害。

一般来说,高血压、糖尿病患者可以在医生指导下,服用钾、镁补充剂,它们可能对调养病情有帮助。如果每天大量摄入咖啡因、酒精的话,可以在医生建议下,吃点维生素B1、B2。此外,老年人维生素B12需求量会增加,可以在咨询医生的基础上,酌情进行补充。(本报综合)

## 常年游泳却越来越胖,咋回事?

除了消暑,很多人坚持游泳是为了降脂减肥。然而,有人发现,自己常年游泳却越来越胖,这是咋回事?

游泳能瘦身吗?有研究显示,游泳一个小时可以消耗476卡路里,是比较好的减肥方式。那为什么很多常年游泳的人几乎都挺着大肚腩?

也有研究显示,有氧训练的几种方法中,经常游泳的人体重指数高于跑步的人。研究者认为,游泳的时候水温比体温低,为了补充能量,常年游泳者的食欲会更好,吃得也就更多。因此,在游泳的同时还要管住嘴。

此外,想要靠游泳降脂减肥,还要讲究方法。比如,很多人游泳时是慢悠悠的,这样消耗的热量远远不够。但是,贯穿始终的快速又会消耗太多体力,建议可以一段慢游接一段快游,或者两段慢游接两段快游。此外,想达到减肥效果,每次游泳时间应在40分钟以上。

还要提醒的是,日常的一些不良姿势也是导致大肚腩的重要原因。比如斜倚在办公椅上、半躺在沙发上等。长时间保持这些看似“舒服”的姿势,会使肚子上的肥肉越积越多。因此,既要锻炼,也要矫正一些不正确的生活方式。建议走路时抬头挺胸,腹部微微收紧;工作和生活中也应保持挺腰收腹的姿势,在锻炼腹部肌肉的同时,对缩小腰围也有帮助。(本报综合)

## 按摩大包穴强身健体



▲图片来源于网络。

生活节奏快、经常熬夜、饮食不规律、久坐少动等容易损伤脾胃,产生疲劳及其他不适。这时,可按摩大包穴来调理脾胃、强身健体。

将手臂上举,腋窝下方6寸(在腋窝中线上)按压酸胀处即大包穴。按摩此穴,能促进水谷精微运输,滋养四肢躯干肌肉,调理气血,减轻疲乏。

大包穴可配合其他穴位一同按摩或艾灸。例如,搭配内关穴(腕掌横纹上三横指,两筋之间),可调畅经脉气血、营养全身。搭配灸灸气海穴(脐中下1.5寸),可培补脾胃之气。搭配三阴交穴(内踝尖上四横指处)、太溪穴(内踝与跟腱之间凹陷处),可补益脾胃。按摩时,用手指旋转按压穴位,有酸胀感为宜,每个穴位按摩3—5分钟,每日2—3次。(摘编自《西宁晚报》)

## 每周一菜:翠衣炒青瓜消暑解热

今天,给大家推荐一道有消暑解热功效的时令菜——翠衣炒青瓜。



▲图片来源于网络。

取西瓜皮250克,酸姜100克,青瓜1个,食盐、花生油适量。将青瓜切片,西瓜皮切掉瓜瓢及表皮青色蜡质部分,保留白色部分,切片。热油起锅,将材料放入锅内翻炒5分钟,调味即可。西瓜皮是常用中药之一,称为西瓜翠衣,做菜时为了口感甜脆可口,只用红色肉和绿色皮中间白色的那一层肉。其性凉味甘,有消暑解热、止渴生津、利小便的作用。青瓜性凉味甘,有清热利水、生津止渴的功效。(株洲市营养健康管理协会)



微信公众号