

最快的速度来见你,最大的诚意迎接你 370名大学生走进株洲大厂大所

株洲晚报融媒体中心/高晓燕 通讯员/刘磊



▲大学生们在中车株机参观。 通讯员/文樱 摄

7月,连续3期“走进制造名城,畅享幸福株洲”暑期大学生大厂大所行活动,引来全国各地的370名大学生相聚株洲,近距离感受株洲产业的魅力,也让代表着株洲速度、株洲高度、株洲硬度的企业和产品,在更多青年学子心中埋下成长的种子。

大厂大所向学子们诚意开放

古人有云:近悦远来。一个更加开放的株洲,正以最大的诚意,展示独特魅力,欢迎有志之士。

7月27日,第三批全国大学生陆续走进中车株洲电力机车有限公司、中车株洲电力机车研究所有限公司、中国航发南方工业有限公司、湖南南方宇航高精传动有限公司、株洲硬质合金集团有限公司、株洲钻石切削刀具股份有限公司等企业,详细了解株洲的轨道交通装备产业、航空动力产业、硬质合金产业。

在80多年的历史沉淀中,株洲的轨道交通产业已形成全球最完备的集轨道交通产品研发、生产制造和运营维保、物流配送于一体的全产业链条,产品出口至全球六大洲70多个国家地区,电力机车市场占有率27%,位居全球第一。株洲还是全国最大的中小航空发动机研制基地,全国首批、湖南唯一的国家通航产业综合示范区,以及全球最大的硬质合金生产基地。

愿为株洲未来发展添砖加瓦

株洲大厂大所,对于这些学子来说,既熟悉又陌生。很多人都听过企业的名字,但是从未有机会近距离参观了解。

“活动十分充实,见到了平日里不曾见到过的株洲工业。当看到视频宣讲中描述株洲产的动车是如何发展起来、如何走向世界的,不免热血沸腾。”看到一个零件需要经历400多道工序,长达3个月时间才能完成,湖南涉外经济学院学生丁莉莎不由感叹:这就是株洲的工匠精神,希望未来也有机会能为株洲的发展贡献自己的一份力量。

福州大学学生皮珂铭更是直言,株洲发展好了,在外的孩子也会慢慢走上回家的路。如今株洲的快速发展,已经能够让在外的株洲人、在推介起自己家乡时可以不再以“长沙隔壁”为推介词了。

湖南农业大学学生言晓琪从小在株洲长大,却是第一次有机会如此近距离接触到株洲的龙头企业、支柱产业,“看到了企业的创新精神,深刻体会到了株洲对创新的重视和对人才的珍视。”

吉林大学应届毕业生申小叶得知活动消息时,报名时间已经截止。出于对株洲企业强



周日开始有雷阵雨

每天顶着大太阳的时候,都在给自己打气:或许明天就会凉爽一点吧。但是这几天迎接我们的都是热辣日子。昨天,株洲最高气温36.5℃,成为本轮连续第9个高温天,7月第21个高温天。

而且,高温还没有要结束的意思。市气象台预测,今明两天,株洲都是晴天的天气,最高气温37℃;周日,多云,午后到夜里部分地区有阵雨或雷雨,最高气温36℃。

仔细看看天气预报,还是能找到一些好苗头。每天的最高气温,一天比一天低,周六37℃,周日36℃,下周一35℃,总算从38℃酷暑线上退了下来。

从周日开始,久违的午后雷阵雨要出现了。夏天突如其来的雷阵雨,是短时降温的利器。你可能关心,有了雷阵雨,下周会不会就此凉快些。目前来看,市区最高气温依然在35℃以上。也不奇怪,夏天正盛,哪怕一天往立秋节气靠近,也是一个漫长的过程。一步步来吧。(王娜)

今天 晴天 26~37℃
明天 晴天 26~37℃
后天 多云有分散性阵雨 26~36℃
风向:南风 风力:2~3级
(市气象台7月28日发布)

速看天下

●朝鲜劳动党总书记金正恩27日晚在朝鲜祖国解放战争胜利69周年纪念活动上表示,美国编造根本不存在的朝鲜“威胁论”,以此为借口来打压朝鲜。如果朝鲜的国家安全和根本利益受到侵犯,朝鲜将不惜与美国一战。朝鲜已做好与美国进行任何军事冲突的准备。

●日本朝日电视台28日报道,根据世界卫生组织发布的数据,日本成为上一周新增新冠病毒例数全球最多的国家,多达969068例。报道称,目前,受奥密克戎BA.5等毒株传播的影响,日本的感染人数激增。

●美国白宫总统医生凯文·奥康纳27日表示,拜登的新冠病毒检测结果已转阴,将结束隔离。拜登已经完成了5天的治疗和隔离,症状持续改善,几乎完全消失,他26日晚和27日上午的检测结果均为阴性。未来10天,拜登需在身边有人时戴口罩,并将继续接受检测。

●日前,乌克兰官方请愿网站上出现一份看起来像开玩笑的请愿书,要求政府给予即将离任的英国首相鲍里斯·约翰逊乌克兰公民身份,并使他有资格成为乌克兰总理候选人。尽管约翰逊在英国国内失去了人气,并在7月初数十名部长离职后,被迫宣布辞职,但由于其在俄乌冲突中对乌克兰的公开支持,他在基辅仍然备受欢迎。(本报综合)

另类“热疗”法 效果有限风险大



最近,各种奇葩另类的“热疗”养生法大火,有人尝试坐“热石墩”调理痛经,有人躺鹅卵石地面想要发汗除湿。一些人还将自己的体验过程和效果发到网上,引得不少人纷纷效仿。然而,专家认为,这些自创“热疗”法不仅效果有限,还存在一定的风险。

坐石墩调痛经? 副作用伤身

谁能想到这个夏天,街边的石墩子竟成了“治病高手”。不久前,一位西安网友分享了自己通过坐石墩缓解痛经的经历。一时间,很多人纷纷效仿,更有不少人表示“亲测有用”。

这个方法真的靠谱吗? 医生表示,坐热石墩效果和敷热水袋、多喝热水是一个原理。当人体受热血管舒张,疼痛可能会得到缓解。但这个方

法并不适合所有类型的痛经。盲目尝试,可能会雪上加霜。

专家提醒,在高温下,石墩子的表面温度可达60摄氏度,而夏日女性衣着单薄,很可能导致烫伤。此外,高温还会刺激尿道,使尿道充血,导致“有尿意却尿不出来”的情况,甚至产生更严重的后果。

躺鹅卵石“热疗”风险大

“坐热石墩”火了后,还有人自创了更多的“热疗”方。

最近一段时间,在江苏常州某公园,每到傍晚,很多人会不约而同赶来躺在鹅卵石地面做“热疗”。面对记者的采访,一位大妈笃定地说:“三伏天里,经过太阳炙烤的鹅卵石可以去风寒,治疗湿毒、哮喘、滑膜炎、肩周炎等,起到‘冬病夏治’的效果,属于民间一种‘偏方’。”

对此,医生表示,这种做法存在一定的风险。一般来说,热疗法只适合于虚寒体质(表现为身体乏力、面色苍白、畏寒肢冷)者,内热体质(表现为口苦、嗓子干、心烦气躁)者随意尝试,则会适得其反。在养生效果不明的情况下,随意躺地热疗还易造成烫伤和中毒,因此不值得提倡。尤其是有基础病的人群,千万不能尝试。

盲目跟风晒背不可取

随着三伏天的到来,民间还掀起了一股“晒背风”。

许多网帖中提到,三伏天晒背,主要是为了养阳,最佳体验时间在初伏、中伏、末伏,这样做不仅能驱寒保暖,还能缓解抑郁、调理体质、改善肤色。然而,部分网友却因跟风吃了苦头。有人表示,自己白天晒背后开始头疼难受,晚上12点去医院挂急诊,早上8点多才出院。医生诊断是高温脱水,导致体内钾缺失。

专家介绍,晒背确实可以提升阳气、调理体质。但是,三伏天晒背有很多要点和禁忌。

中医认为,晒背适合虚寒体质、寒湿内盛(表现为腰膝酸软、畏寒肢冷、大便不成形等)的人

群。第一次晒背,应该选择早上8至9时或者下午3点以后,每次晒20分钟左右即可。如果觉得舒服,可以循序增加时间,一般体质推荐晒30至60分钟为佳。晒背的过程中会流很多汗,需要及时补充水分,可以喝点常温酸梅汤、绿豆汤、淡盐水。

同时,携带温水及防暑降温药品,如十滴水、人丹、风油精等,以便应急之用。此外,晒背时要注意避免暴晒头部,否则易出现头晕、中暑、胸闷等不适,因此建议戴个帽子。需要特别提醒的是,很多人不宜晒背。比如紫外线过敏者,高血压、高血脂、糖尿病、冠心病患者。

(摘编自《家庭医生》《武汉晚报》)

过度贪凉当心“脑结冰”

65岁的刘女士出门办事,浑身大汗,口渴难耐,就去小卖部买些冷饮解渴。才喝完水,刘女士就出现了剧烈头痛,头痛部位从太阳穴放射到头颅顶端,持续5分钟。就医时,专家说这是脑梗的危险信号。

“脑结冰”的叫法起源于上世纪80年代。当时,国外一些人因为贪吃冷饮、吹空调,出现头部疼痛,俗称“脑结冰”。“脑结冰”也叫冷刺激头痛,是太阳穴到前额部疼痛。冷刺激头痛主要表现为头痛头晕、恶心呕吐、血压增高、全身乏力。夏季,空调开得太低,洗冷水澡、大量吃冷饮等都是诱发

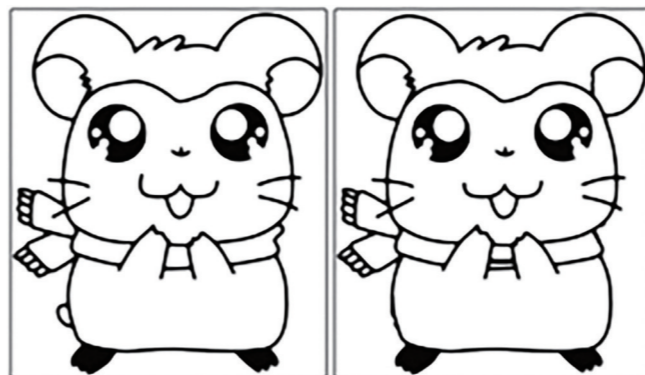
因素。

偏头痛人群、焦虑抑郁人群、老年人、颞动脉炎患者等都是“脑结冰”的高危人群。出现这种状况,要赶紧暂停吃冷饮,轻轻按摩头部,几分钟或十几分钟就会减轻;如果持续出现头痛、恶心等状况,要及时就医。本身就有高血压、冠心病等心血管疾病的人群,猛吃冷饮危害更大——血管骤然收缩,会诱发心梗、脑梗、心绞痛等疾病。

因此,建议大家,雪糕、冰棍不要连续吃超过两根,冰镇饮料、啤酒最好一次不超过半瓶,吃的速度要放慢。(本报综合)

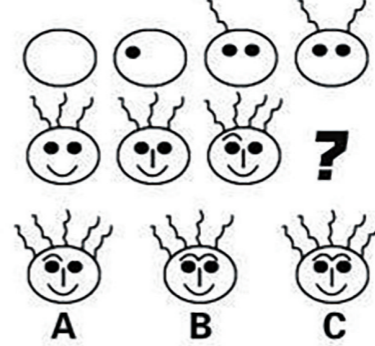
考眼力

如图,两幅图有五处不同,你能看出来吗?



找规律

根据题中规律,A、B、C这3个选项,哪个可以填在问号处?



自创“三结合” 养出好身体

熟悉我的人都知道,退休前后的一段时间,我的身体状况非常差,一年要去医院五六次。后来,我看了很多养生方面的书籍,也借鉴了很多实用的养生方法,自创了“三结合”保健法。多年坚持下来,身体很硬朗。

动静结合,以动为主。退休前,因为工作等原因,我很少有时间运动。退休后,我制定了详细的运动计划:每天早上7点,在阳台做一套拍打操——手握空拳,从头拍到脚。上午10点,我会约上朋友去打乒乓球或者去游泳馆游泳。晚饭后,我和老伴会在小区散步。除了运动外,我还给自己安排了一些体力活,比如洗碗、拖地。

中西结合,调好高血压。多年来,我一直有高血压的老毛病。在坚持服药的同时,我还借鉴“地中海饮食法”。日常饮食中,特意增加蔬菜水果、五谷杂粮、豆类等食物。此外,我还坚持中医疗。

古今结合,取其精华。我还借鉴了一些古人的养生智慧。其中,静坐和洗花种竹对我的帮助很大。每晚散步回到家,我会在客厅的垫子上静坐半小时,想一想当天有哪些收获,或者有哪些开心的事情。闭上眼睛静坐,然后进行深呼吸练习,感觉整个人都放松了。闲暇时,我在阳台上种起了花草、蔬菜、中药。这些体力活既能运动四肢、活动筋骨,还能修身养性。

(江苏常州读者许来军 83岁)

拔牙后不吃消炎药 视情况而定

刚拔牙要不要吃消炎药? 创口感染属于拔牙常见的并发症之一。但是否会感染,要不要使用消炎药,需根据实际情况而定。

如果是健康牙的拔除,比如小儿的滞留乳牙、口腔正畸治疗中的减数拔牙等,拔牙手术过程顺利、创伤范围小、手术时间不长,可以不用消炎药。

出现以下情况需要服用消炎药: 拔牙后预防感染可以口服头孢羟氨苄或头孢唑林、头孢克洛等头孢类消炎药。根据感染风险可联用甲硝唑或替硝唑,对头孢类药物过敏的患者可以使用阿奇霉素,对甲硝唑或替硝唑不能耐受的患者可以使用奥硝唑。

(本报综合)

