

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,引来来自全国各地的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

“没想到厂区这么大,腿都要‘走断’”“本以为非工科的外行只能看看热闹,没想到通过讲解员深入浅出的介绍,居然也能逐渐看出些门道”……走进株洲大厂大所的学子们,来自复旦大学、同济大学、南京航空航天大学、哈尔滨工业大学等知名院校,既有株洲籍赴外求学的学子,也有外省籍慕名而来的学子。

“希望通过走进大厂大所活动,能够让他们对株洲企业、株洲产业有更深的了解,也希望能够给他们留下来株洲就业的选项。”市工信局相关负责人表示。

据悉,此次活动由市工信局承办,7月以来已经有三批大学生参加。而“走进制造名城,畅享幸福株洲”暑期大学生大厂大所行活动,是这个暑假株洲市同步推出面向全国大学生的暑期八大系列活动之一,此外还有株洲畅游行、城市推荐官、暑期“三下乡”等精彩活动在同步开展,将持续至8月下旬。

强烈的好奇心和好感,申小叶辗转找到活动主办方,希望能够参与进来。参观完毕感慨良多:“切实感受到了株洲工业的雄厚实力!感谢这次活动给我的宝贵机会,让我可以亲眼所见流水线上的各个环节,看到技术人员精益求精的工作态度,今天的所见所闻,值得我花时间去消化学习,希望未来株洲的一砖一瓦、点滴进步,能有我出的一份力。”

来自武夷学院的孙丽娜,是一位外省籍学子,第一次来到株洲的她,深深感受到这座城市的诚意和热情。“滴滴司机一路上给我热情介绍株洲有趣的风土人情,介绍沿途所经的老城区、智轨,让我对株洲有了很大的了解。”孙丽娜说,近距离感受这个从课本中了解到的“火车拉来的城市”,让她更多了一份亲切。

“我一天不学习就感觉自己要落后了”,参观时讲解员的这句话让我印象深刻。”这让孙丽娜想到了“于荒芜中崛起,在探索中前行”。在她看来,这句话就是株洲工业精神的生动写照,“感谢株洲市委市政府主办的本次大学生暑期社会实践活动,让我有机会了解到株洲的工业名片和株洲工业承担起的产业振兴重任。”



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暑,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。

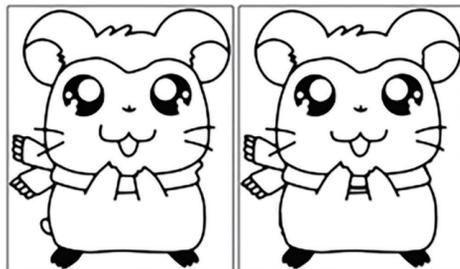
“脑结冰”的叫法起源于上世纪80年代。当时,国外一些人因为贪吃冷饮、吹空调,出现头部疼痛,俗称“脑结冰”。“脑结冰”也叫冷刺激头痛,是太阳穴到前额部疼痛。冷刺激头痛主要表现为头痛头晕、恶心呕吐、血压增高、全身乏力。夏季,空调开得太低,洗冷水澡、大量吃冷饮等都是诱发

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。出现这种情况,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、恶心等症状,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)

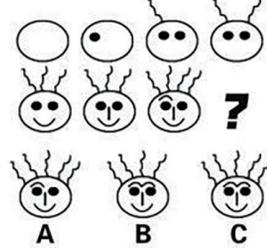
考眼力

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: 拔出的牙齿为埋伏阻生牙或是埋伏多生牙,这时要切开牙龈,去除少许的牙槽骨,把伤口缝合起来;患者合并其他疾病,比如说血液病、糖尿病、免疫缺陷等;牙齿仅剩残根残冠、牙龈常红肿出血,根尖部存在慢性炎症并造成牙槽骨粘连时,拔牙时细菌可能会进入血液,造成炎症扩散。

拔牙后预防感染可以口服头孢羟氨苄或头孢唑肟、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)

