

2022湖南(国际)通用航空产业博览会在长株两地举办 300多家企业“湘”约通航盛会



本报株洲晚报记者/胡文洁 通讯员/刘婷婷)“湘”约通航盛会,构筑美好未来。9月1日上午,2022湖南(国际)通用航空产业博览会在长沙开幕。本届博览会以“通航引领美好生活”为主题,包括在长沙国际会展中心举办的静态展和在株洲芦淞机场举办的动态飞行表演。中国人民解放军空军副司令员董立出席,省委副书记、省长毛伟明宣布开幕。

省委常委、常务副省长李殿勋,中国航天科技集团董事长吴燕生,中国商飞董事长贺东风,中国民航局副局长吕尔学,中国航空工业集团副总经理何胜强,中国工程院院士刘大响致辞,中国贸促会会长任鸿斌视频致辞;副省长何报翔,南部战区空军副司令员王燕崎,中国航空学会理事长林左鸣,中国工程院院士黄伯云、尹泽勇、卢秉恒、陈立志、吴光辉、朱坤,省政府秘书长邓群策出席,市委副书记、市长陈恢清参加活动。本届博览会展馆面积约8万平方米,包括中国航天科技、中国航天科工、法国空客直升机、加拿大普惠等行业巨头在内的300多家企业应邀参展,全面展示通航制造、通航应用、通航服务、通航科普、通航体验的全产业链成果。博览会株洲展区聚焦“初心不改 乘风而上”主题,全面展现“制造名城、幸福株洲”建设成效,分14个子展区和1个活动区,吸引了32家企业参展,一批通航产业领域新技术、新产品、新应用和新成果集中亮相。

本届博览会以“线上+线下”的形式,策划了产业发展、投资合作、观众互动等三大类共28项专题活动,发布了一批招商引资项目,是今年以来国内通航领域举办的规模最大的专业展会,参会规模、嘉宾规格、客商层次均超过了上届。

株洲进入“飞行时间” 多种类飞行表演汇聚芦淞机场,带来视觉盛宴



▲“长枪短炮”捕捉飞行表演精彩时刻。株洲晚报记者/廖威 摄

本报株洲晚报记者/杨凌凌 通讯员/罗金鹏)9月1日下午,2022湖南(国际)通用航空产业博览会动态飞行表演在株洲芦淞机场开幕。副省长何报翔宣布开幕,国家应急管理部救援协调和预案管理局局长郭治武、中国国际商会党委副书记刘振华出席,市委书记曹慧泉致辞,市委副书记、市长陈恢清主持。中国工程院院士尹泽勇、卢秉恒,省政府副秘书长陈献春,省贸促会会长贺坚,有关省直部门领导和企业负责人,市领导胡长春、刘

光跃、聂方红、杨英杰、王卫安、王庭恺、蒋湘晖出席。中国航空器拥有者及驾驶员协会秘书长陈国华,山河智能创始人、名誉董事长何清华讲话。本届博览会动态飞行表演增量升质,表演动作更具观赏性。湖南山河飞行表演队固定翼4机编队凌空展翅,划破长空,旋翼机3机编队首次在株洲炫舞,应急救援训练飞行精彩亮相,长达4个半小时的顶级特技飞行表演为观众呈现了一场视觉盛宴。

阿若拉4机编队飞行表演惊艳全场

记者在现场看到,户外观展区域人潮涌动,观众顶着烈日找寻最佳观看位置,期待飞行表演队的英姿。14时50分,10机编队的动力伞表演,拉开了整场飞行表演的序幕。“哇哦”“太酷了”“好帅呀”……人群中,大家抑制不住激动的心情,纷纷拿起手机,捕捉这一精彩时刻。随着飞机巨大的轰鸣声响起,16时许,有着“株洲血脉”的湖南山河飞行表演队作为最耀眼的明星,出现在芦淞机场上空。爬升、翻

转、尾冲、拉烟……山河飞行表演队带来的4机编队飞行表演,惊艳全场。山河飞行表演队是中国第一支民间飞行表演队,有中国空军八一表演队退役飞行员。山河飞行表演队采用株洲市芦淞区通航整机制造企业——湖南山河科技股份有限公司自主研发的SA60L轻型运动飞机(简称“阿若拉”),其飞行性能、安全性均达国际先进水平。这是我国第一款通过中国民航适航认证的民族品牌轻型运动飞机,占国内同类产品市场份额的80%。

旋翼机3机编队表演首次亮相株洲分会场

除了备受关注的山河飞行表演队外,旋翼机3机编队表演也首次亮相株洲分会场。旋翼机因其简单大方的外观、灵活方便的飞行性能深受民众的喜爱。蓝天下,3架旋翼机或是划出一道优美的弧线,或是变换角度展露身姿,涂装风格鲜明,黄白蓝三色搭配,带来不一样的视觉体验。“能在株洲看到这么精彩的飞行表演,很开心。”65岁的李先生是一名飞机航模发烧友,为了观看此次动态飞行表演,他特地赶到芦淞机场

占座位,虽是烈日当空,但他说出汗很值得。直升机遇中灭火、消防员高空索降、机腹洒水……省应急管理厅联合湖南翔为通用航空有限公司进行的直升机应急救援演练让现场观众大饱眼福。湖南翔为通用航空有限公司是一家株洲航空城内的通航运营企业,应急救援、农林喷洒等业务覆盖全国多个省份。本届博览会,翔为通航除了展示空中应急救援外,自主研发的高压水炮、飞播机也将出现在静态展区。

博览会株洲展区 好看又好玩

本报株洲晚报记者/任远)9月1日,2022湖南(国际)通用航空产业博览会株洲展区在长沙精彩亮相。一项项硬核的通航产品和生动有趣的体验式活动,让这届展会好看又好玩。

新产品科技感拉满

走进株洲展区,琳琅满目的通航产品迎面而来。红彤彤的无人机安静伫立,如同一位等待检阅的士兵。湖南山河科技股份有限公司相关负责人介绍,此次参展期间,他们带来了众多新产品,如100公斤中近程油动多功能无人机——“飞羽”无人直升机,它搭载20公斤标准负载时可续航2.5小时,能广泛应用于航磁探矿、电力巡线、应急救援、通信中继等领域;全部核心部件采用冗余设计的“雷霆”电动多旋翼无人机,任意单个部件出故障,都可执行迫降,它搭载7公斤负载状态下续航可达60分钟以上,且能在-35℃至60℃的温度下正常工作。在翔为通航展位,一套银色横梁在灯光下熠熠生辉。公司生产研发负责人介绍,本次展会中,他们带来了主打产品——航空消防高压水炮。该产品采用碳纤维复合材料轻量化设计,水箱能够装载800公斤至1000公斤灭火剂,目前已实现水平喷射、垂直紧急排放、农林喷洒等多种功能,喷洒效率是普通无人机的10倍。

丰富的活动带来更多体验

“按住开关,慢慢向上拉。”在山河科技展位上,教练正在指导观众现场体验飞行员训练模拟设备。山河乐飞航空研学基地课程负责人介绍,这套系统还原了飞行员操纵飞机的情景,可现场感受驾驶飞机的乐趣。“中国工农红军的第一架飞机叫什么名字,又有什么历史?”“你知道中国共产党第一支航空队的成立史吗?”在株洲展区一隅,红色党课正在开讲。讲师以一个个生动的故事讲述中国航空发展的变迁。无人机足球表演、科普大讲堂、微访谈……株洲展区对各项活动进行了排期,无论参观者何时来访,都能参与到不一样的活动。“通过将展会‘动起来、响起来、转起来’,吸引更多了解株洲通航产业,为我市打造‘制造名城、幸福株洲’作出积极贡献。”市贸促会党组书记王晖表示。



▲市民在株洲展区打卡拍照。记者/任远 摄

季节交替,做好“三护”少生病



秋风习习,早晚寒凉。为帮助老年人尽快适应新季节,小编综合专家们建议总结了一些老年人要关注的健康重点,供读者参考。

护心:勤测血压,夜里关窗睡觉

医生介绍,气温骤降会引起血管收缩,血压上升,增加心脏负荷,加之着凉感冒,易引发心血管病。所以,心脏不好的老年人要记住下面3件事: 1. 注意别受凉,夜里睡觉最好把窗户关上。

2. 勤测血压。季节交替,要多关注血压变化,最近要勤测血压,以便及时发现血压波动。 3. 规律吃药。有些人夏季血压低,可能只需吃一种降压药,天气转凉后,可能需遵医嘱加药。

护腿:“老寒腿”做做“小动作”

这两天,“老寒腿”患者应该最先感受到了温度变化,虽然“老寒腿”不是冻出来的,但患者对寒冷和阴雨天气很敏感,会出现腿疼、关节僵硬等症状。如果已出现这些不适,早上起床时最好先活动一下腿再起身,做3分钟至5分钟的关节屈伸动作,而且起身要慢,以防摔倒;雨天路滑,出门最好带上手杖等;气温骤降,要注意关节保

暖,护膝该戴就戴,既能保暖又能辅助关节稳定。专家推荐了两个缓解“老寒腿”的锻炼方法:空蹬自行车——躺在床上,双脚做蹬自行车的动作;股四头肌锻炼——模拟伸懒腰、绷紧腿的动作,绷紧双腿再放松。此方法可增加关节灵活性和肌力,缓解关节僵硬和无力。其次,“老寒腿”患者睡前可以泡泡脚。

护肺:预防感冒和呛咳

受换季早晚温差增大等因素影响,因感冒、支气管炎、普通肺炎等疾病就诊者增多。医生说,每年秋冬季都是普通肺炎的高发季,除了细菌、真菌、病毒,咳嗽也会引起普通肺炎。因此,

老年人尤其是高龄老人要避免发生呛咳。另外,接种普通肺炎疫苗能有效预防部分种类的普通肺炎;注意避免着凉,打喷嚏时遮掩口鼻。(本报综合)

日行万步≠健走万步

很多人被“日行万步”给骗了!时下,越来越多的人在通过各种计步工具关注自己每天的步数。他们认为,只要每天达到这个步行量,就能在一定程度上实现有氧训练及运动效果。但是,手机里显示的“日行万步”并不等于健走万步,两者的养生效果大不一样。

很多人被手机步数“骗”了

实际上,早有一些计步工具出现之前,就有很多机构提出了以步数为参照的运动建议,其中最广为人知的就有“每日一万步”的口号,很多患有糖尿病的人也被建议要日行万步。但必须提醒大家的是,计步工具记录的步数通常来自手机、手环上的内置传感器。只要手机或手环的位置变了、重心动了,手动脚不动也会产生步数。因此,这样的步数是有欺骗性的步数,不是真正的有效步数。此外,不得不

说,很多人从早到晚佩戴着运动手环或计步工具,这就导致生活步数和运动步数没有分开。有研究显示,成年人一般一天要走8000步左右,而这8000步基本上强度都很低,对健康的促进效果很小。比如,这一万步包括了起身倒水走两步、打电话时溜达几步等。如果除去这8000步,实际上日行万步中,只有2000步左右是比较有效的运动,而这个运动量实在是太小了。

脱离强度谈步数,效果打折

还应说明的是,通常的“日行万步”并没有将运动强度考虑在内。研究发现,运动对健康的益处,很大程度上是依赖于运动强度的。如果步行的强度很低,并不能引起身体良性的应激反应。因此,步行和其他运动一样,重要的是保证足够的强度和运动时间,才可以起到健身的作用。

具体来说,一般人需要不间断行走30分钟以上,才能发挥出应有效果。想要测试运动强度,一个简单的判断标准是运动心率。心率可以简单地通过摸一分钟脉搏来测。一般来说,健康且体质较好的,心跳可以控制在120至180次/分钟;中老年或慢病人群的心跳大致控制在(170-年龄)至(180-年龄)/分钟。

不同走路方式有不同利好

走路姿势也会影响健身效果。比如,有的人走路时会下意识驼背,还有的人走路时会玩手机,从而不自觉地探颈,这些姿势都是不提倡的。正确的健走方式是:迈步时,脚尖朝向正前方,双脚分开的距离与骨盆距离相同。前脚落地时,脚跟轻盈着地,向前亮出鞋底。后脚离地时,做到蹬地有力。此外,腰围大的人走路时可手握空拳敲打两侧腰部。糖尿病患者可尝试屈步走,其要领是:

先向前迈出一大步,然后前腿弯曲,做成弓箭步的样子,让大腿与地面平行,坚持一两秒钟,然后再往前走,换另一条腿做动作。每天坚持走5至10分钟即可。患有前列腺疾病的人群可以学习猫脚走,具体方法是:双脚并拢着地,用力抬起脚跟,然后放松着地,每次重复20至30次,每天可做此动作5至7次。坚持半年左右,即可达到很好的效果。(本报综合)

巧用蔬果 调理“四高”

很多蔬果食材用对了,就会成为调理“四高”(高血压、高血糖、高血脂、高尿酸)的好药。

苦瓜茶:将10至20克干苦瓜片与4克绿茶混合,加入沸水冲泡,盖上杯盖闷30分钟,代茶饮即可。苦瓜中含有苦瓜甙,有明显降糖作用。

莲子心茶:用莲子心12克,开水冲泡后代茶饮,每天早晚各饮1次,除了能降低血压,还有清热安神的功效。

荷叶山楂茶:用荷叶、山楂、枸杞一起泡茶,可辅助调理高血脂症、动脉硬化。取山楂30克、荷叶12克、枸杞子20克,用开水冲泡30分钟后饮用。可多次冲泡,喝到味道淡后即可更换。

丝瓜茶汤:尿酸高到一定程度,就会发展为痛风,发作时疼痛剧烈。高尿酸血症患者平时可以喝点丝瓜绿茶。将丝瓜去皮,切成薄片,连同一根葱、适量盐放入锅中,煮软后加入5克绿茶,浸泡入味即可。研究发现,丝瓜中含有大量维生素、矿物质、木糖胶等,有抗炎、利尿作用。绿茶有提神清心、清热解暑的功效。(株洲市营养健康管理协会)

压桥弓穴防止血压突增



▲图片来源于网络。

秋风凉爽,气温波动最大也最频繁,很容易导致血压波动和心脑血管疾病复发。在这段时间内,建议每天勤按揉头颈部,防止血压突增。尤其当血压升高时,及时点揉或者按压桥弓穴(是翳风穴和缺盆穴自上而下的连线,左右移动头部的时候能感觉到),持续按压5至15分钟,即可很好地缓解阶段性、季节性血压问题。(本报综合)

每周一菜

五元神仙鸡 进补增元气



▲图片来源于网络。

五元神仙鸡源自清代《调鼎集》,桂圆、荔枝、红枣、莲子、枸杞子都能助人体增强元气。

食材:准备嫩母鸡1只(1.25公斤左右),桂圆干、荔枝干、红枣各12颗,莲子(干)25克,枸杞子10克,冰糖、胡椒粉、食盐适量。

做法:鸡洗净去内脏不斩件,稍焯水后过冷水,沥干备用。桂圆干、荔枝干去壳、核,莲子、红枣洗净,与鸡一同放入瓦盅内,加适量冰糖、食盐,上笼蒸2.5小时,中途可翻动1次,快好的时候加入洗净的枸杞子即可。(据养生中国)

