

首艘国产大型邮轮开始首次试航

新华社上海7月17日电 记者从中国船舶集团有限公司旗下上海外高桥造船有限公司获悉，我国首艘国产大型邮轮“爱达·魔都号”于17日早上解缆离开码头，开始首次试航。

在6月6日顺利出坞后，“爱达·魔都号”在试航前完成了艏侧推设备码头系泊试验、瘫船试验、失电试验等一系列试验，试航前

全船内装区域也已达到亮灯状态。6月25日，经过多部门共同努力、协同合作，“爱达·魔都号”圆满完成了3台艏侧推设备码头系泊试验工作。此次侧推设备调试为3台设备联调，最终设备正式运行到报验完成总计用时6天，得到了船东、船检的高度认可。

据了解，瘫船试验与失电试验均为船检

规范项目，是最典型的船舶应急状态下的功能测试。两项试验涉及全船设备运行，特别是主推进器的快速恢复功能，可保证船舶在海上的航行安全。

“爱达·魔都号”总吨位达13.55万吨，拥有2826间舱室，可容纳6500多人，被誉为“移动的海上城市”。根据计划，该船将于今年年底命名交付。



严阵以待防台风

7月17日，在海口市金贸文华农贸市场，市民有序选购蔬菜。

今年第4号台风“泰利”将于7月17日夜间在广东电白到海南文昌一带沿海登陆。受台风“泰利”影响，海南环岛高铁17日全线停运，海口新海港、秀英港、铁路南港和美兰国际机场停航。海口市自7月17日12时起，在全市范围内启动“停课、停工、停运、停航、停园、停业”等“六停”措施，具体结束时间将于7月18日视情及时发布通知。新华社发

送您一份夏日科学运动指南

三伏天来临，不少地方出现高温天气，最高气温达到40℃以上。炎炎夏日，应该如何科学运动？相关医生指出，高温天气适当运动可以加速人体代谢，有助于减脂塑形。但是老年人、心脑血管病人等不要长时间户外运动，避免发生中暑、热痉挛、热晕厥等情况。

中南大学湘雅医院老年心内科医生李非介绍，体育爱好者在夏季科学锻炼有利于身体健康，高温会使血管扩张，血流量增加，可以使心脏的供血更加充分，以适应夏季心肌高耗氧的需求。夏季运动提升呼吸频率，使肺内气体交换充分，从而提高血液中的氧含量，增加重要脏器的氧气供应量，有利于身体健康。

但李非提醒，夏季体育爱好者运动前要进行充分的热身运动，不要长时间进行户外运动，避免因为出汗过多导致体温调节功能失调，引发发热、无力、头晕等中暑症状，情况严重的可导致器官损伤。当体育爱好者在运动后出现体温持续升高、持续性头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时，应及时就医。

湘雅医院运动医学科医生吕红斌提醒，热痉挛是体育爱好者在夏季户外健身后经常出现的问题。有些人夏季进行剧烈运动后，机体出现肌肉痉挛。热痉挛常

涉及小腿、手臂、腹壁和背部的肌肉。体育爱好者要随时观察身体反应，如有头晕、乏力等症状，要及时停止运动，保证机能恢复。

李非指出，心脑血管病患者在高温天气运动需要格外注意。患者运动后大量出汗，容易脱水，使全身血容量骤降，加上血管扩张、回心血量减少，有可能导致血压降低过快，部分高血压患者容易出现乏力、头晕甚至晕倒等情况。高血压患者在大量出汗之后，如果不及时补充水分，会使血液变得黏稠，从而导致血栓形成，增加心肌缺血、心梗、中风等发生的风险。

湘雅医院院长雷光华教授说，中老年人三伏时节户外运动不应选择气温高的时间段，运动时间不宜过长，一般以锻炼30分钟到1小时为宜，以免出汗过多、体温过高，引起中暑。同时也不宜选择过于激烈的运动方式，可选择散步、太极拳、游泳、跳广场舞等，量力而行，以不过度劳累为准则。

雷光华提醒，有心脑血管疾病的人群，运动时要密切关注自己的身体状态，如有明显气喘、心慌、头晕、疲劳、胸闷等症状，应立即停止运动并观察，必要时到医院就诊。运动后不要马上吹空调或洗冷水澡，避免温度变化大诱发血管痉挛，引起头痛、头晕、面瘫等症状。（新华社长沙7月17日电）

使用家用按摩器这些事项要注意

新华社沈阳7月17日电 家用按摩器使用时间越长效果越好？哪些人、哪些时段不适合使用？近日，辽宁省暨沈阳市2023年“医疗器械安全宣传周”启动，医护人员在义诊的同时，着重为市民解读了家用按摩器使用误区。

据现场一位医护人员介绍，不少市民在使用家用按摩器时，存在着使用时间越长越有效的用械误区。“家用按摩器的原理主要是以高频机械振动对人体进行刺激性按摩，促进受激部位的血液循环，加速该部位组织的新陈代谢，从而获得放松身体的效果。使用家用按摩器时，不是时间越长越好；一些慢性病患者，更不宜使用。”

该医护人员提醒市民：初次使用家用按摩器的时间不宜过长，最好先试用10到15分钟。若第一次使用后，身体没有出现不适，可适当延长按摩时间，但要调整好按摩力度和次数，使用时间最好控制在每次20至30分钟，早、晚各1次即可。空腹、饱食、醉酒和剧烈运动之后，不能使用电动按摩器，因为此时按摩会使血液流速进一步加快，胃部平滑肌蠕动增强，易造成恶心、呕吐、胸闷等不适症状。



众多自主品牌汽车亮相长春汽博会

7月17日，观众在长春汽博会蔚来品牌汽车展区参观。

正在长春国际会展中心举行的第20届长春国际汽车博览会上，众多自主品牌汽车亮相，吸引不少参观者。新华社发