

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