

绘就高端装备产业链升级新图景

——鲁西新区以科技创新谋发展侧记

7月14日,在菏泽市科技大会上,山东中杰特种装备股份有限公司(以下简称“中杰特装”)董事长张春雨荣获全市重大科技贡献奖。他的创新足迹与实干故事,恰如一扇窗,让大家看到了菏泽大地上奔涌的科技活力。

近日,记者走进中杰特装的生产车间,看到巨大的罐体旁,蓝色的等离子弧光在罐体上跳跃。焊花飞溅间,看似寻常的焊接作业,实则藏着中杰特装打破国外技术垄断的“撒手锏”——PAW+GTAW组合焊接技术与应变强化技术。

“这是哈萨克斯坦客户定制的LNG深冷绝热储罐。通过新技术,罐体焊接强度大幅提升,同时罐壁厚度降低30%。”张春雨抚摸着罐体边缘介绍,该项新技术不仅填补了国内空白,更让中国超低温容器在国际市场上底气十足。

曾经,超低温容器的关键核心技术被

本报讯(记者 王燕)大暑至,夏意浓。为传承中华传统节气文化,营造良好阅读氛围,7月22日,鲁西新区万福街道开展“大暑书香·阅读消夏”主题文化活动。

活动现场,志愿者带领居民一起领略“一夏之最——大暑”的节气魅力,从探寻节气的起源,到趣解“三候”的奇妙,再到了解节气传统习俗,让大家在大暑节气里感知多样的传统文化。随后,大家一起阅读了诗人笔下的大暑诗篇,在诗句中感受诗人对夏日景象的细腻描绘与独特情感,让人回味无穷。

三个“老”方法 延年又益寿

1. 闭目养神运眼睛,到老视物仍清楚

运睛除眼翳的具体做法是:转动眼睛左右各七次,然后忽然睁大眼睛快速查看物体,自觉眼内有热气。转动眼睛时口鼻短暂闭气,睁眼时尽力用口呵出浊气,吸入清气,各七次。

2. 晨起饭后常叩齿,牙坚固不费事

叩齿促进了牙齿周围组织及牙髓腔部位血液循环,增加牙齿营养供应,可减少龋齿等牙病发生。叩齿具体操作如下:

舌尖轻顶上腭部,上下牙齿互相叩击数次。叩齿时思想集中,嘴唇轻闭。叩齿完后,用舌沿上下牙齿内外侧转绕一圈,将口水慢慢咽下。

一般来说,早晨起床后、午饭后、睡觉前各做一次,每次做三分钟左右。

3. 饭后摩面又摩腹,健齿益胃通肠路

中医认为,津液的生成源于饮食中的水分和营养物质,这些物质经过胃的受纳、腐熟、消化,精微部分下传小肠,经小肠分别清浊,吸收其中有营养的水谷精微,向上输送到脾,糟粕部分下传大肠。

摩腹时以脐部为中心,用掌心慢慢

喉咙异物感可能是胃病

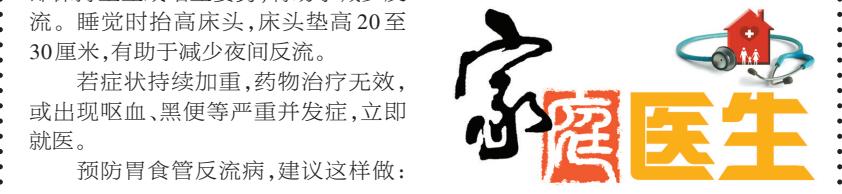
总感觉喉咙有异物感,别想当然认为这是咽炎。有不少人在面对长期咽部不适时,往往只关注局部问题。事实上,胃内容的反流也可以刺激咽喉部位,引起慢性咽炎样症状。

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,特点就是胃里的酸性内容物反流到食管,刺激食管黏膜,引起一系列不适。该病的表现形式多样,除了反酸和烧心等典型症状,还可能包括喉咙异物感、口苦、胸闷、背痛以及刺激性咳嗽和哮喘等。

日常生活中如果出现反流症状,立即保持坐立或站立姿势,有助于减少反流。睡觉时抬高床头,床头垫高20至30厘米,有助于减少夜间反流。

若症状持续加重,药物治疗无效,或出现呕血、黑便等严重并发症,立即就医。

预防胃食管反流病,建议这样做:



国外垄断,传统技术在面对液氧(−196℃)、液氢(−253℃)等极端低温环境时,容易造成焊接接头成分、组织及性能不均,影响产品质量与安全,成为国产装备发展的“卡脖子”难题。如今,中杰特装依靠PAW+GTAW组合焊接技术及应变强化技术,成功打破国外技术壁垒。

这一突破,离不开企业的创新与奋斗,更得益于产学研的深度融合。据介绍,该公司先后与山东大学、山东建筑大学等高校展开深度合作,组建起一支由多位行业专家领衔的研发团队。2020年底成功研制出第一台样品后,企业持续加大研发投入,对各道工序反复试验,在不断尝试与改进中逐渐固化工艺,于2022年5月实现规模化生产。如今,这项新工艺在国内超低温容器制造中首次应用,对石油化工、能源、舰船等领域的产业化具有重要理论意义和应用价值,让企业实现清洁能源超低温容



7月22日,在鲁西新区佃户屯街道庞庄村,大学生志愿者们正在为孩子们辅导作业。据了解,该村外出务工人员较多,暑期孩子托管成了难题。为此,该社区专门组织10余名大学生志愿者开设公益课程,包括作业辅导、科普教育、课外活动等项目,帮助孩子们过一个安全、充实的暑假。

记者 黄啟峰 摄

科学补钾,别让身体在高温里“电力不足”

钾是维持生命活动的关键“电解质”,身体里的“电力调节器”。成年人钾含量约150克,对调节心脏功能、支撑神经肌肉等有重要作用。研究表明,人体大量出汗,每排出1升汗液,就会失钾约1.5克,尤其是从事户外工作者或在剧烈运动的时候,每日可能失钾约5克。

一、如出现以下症状,说明你的身体缺钾了。1.肌肉频繁抽筋,特别是小腿以及腹部的肌肉。2.身体疲劳乏力,休息后无缓解;心跳加快、心悸,特别是运动时出现以上情况;注意力不容易集中,情绪莫名烦躁;便秘或消化功能降低。3.血清钾浓度低于3.0mmol/L,为重度缺钾,此时会出现呼吸困难、心律失常等表现,须立即就医。

二、科学补钾的方法是日常食用富含钾元素的天然食物。水果类:包括牛油果、鲜枣、山楂、香蕉、橙子、猕猴桃、苹果、葡萄、草莓等。其中香蕉是补钾“明星”。西瓜是夏季常见的水果,其钾含量不高,不过含水量大,多食用既可补水,也可补钾;蔬菜类:包括菠菜(鲜)、空心菜、苋菜、土豆、红薯、芋头、西蓝花、番茄、黄瓜等;坚果豆类:包括黄豆、绿豆、红豆、毛豆以及豆干、豆浆等豆制品。核桃、杏仁等坚果每天吃一小把,既能补钾,又能补充必需的脂肪酸;菌菇海产品:包括香菇、口蘑、金针菇、黑木耳、银耳等。此外海带、紫菜等海藻类也是补钾佳品,且富含碘元素。

三、正确的补钾方式有以下几方

四个午睡错误方法 越睡越伤身

错误一:午睡时间太久

过长时间的午睡可能会干扰夜间睡眠,导致睡眠节律紊乱,从而增加多种健康问题——代谢综合征风险增加;增加死亡风险和心血管患病风险;午睡超过30分钟,房颤风险最高;午睡超过1小时,增加40%阿尔茨海默病风险。

建议:推荐时长是20分钟左右,不宜超过30分钟。即使睡不着,也要躺下,放松大脑,闭目养神10分钟也有益。

错误二:午饭后马上午睡

饭后胃内食物较多,胃肠蠕动加强,血液循环加快。如果饭后立刻午睡,大脑和全身供血量相对减少,身体会感觉不适,加上午睡时间短,所以睡醒后会感觉累。

建议:午饭后可以休息20-30分钟再睡。

错误三:午睡睡得太晚

午睡睡得太晚,容易打乱生物钟,午觉睡得晚起得也晚,晚上自然睡得更晚,从而导致第二天白天精神也不好。

建议:推荐12:00-13:00,超过15:00

多措并举做好防汛减灾工作

本报讯(记者 黄啟峰)近日,记者从鲁西新区农业农村发展局获悉,该区多措并举做好防汛各项工作,全力以赴保障群众生命财产安全。

未雨绸缪,筑牢防线。鲁西新区不断完善防汛应急预案,压实防汛工作责任,将防汛减灾任务落实到岗、到人,确保工作无死角、责任全覆盖。同时,该区强化对重点区域的隐患排查,完成了对各村老旧房屋、低洼路段的摸排,提前对重点排水渠进行清理疏浚。

练在平时,时刻备战。鲁西新区成立了8支防汛抗灾志愿队,一方面,负责

毘李社区:文化有温度 社区有活力

本报讯(记者 王燕)炎炎夏日,鲁西新区岳程街道毘李社区精心打造“幸福圈”,以有温度的文化、有活力的社区氛围,书写基层治理的暖心答卷。

在社区的多功能室,孩子们捧着绘本看得入神;书画爱好者围在展区前,对着作品交流运笔技巧;在“妇女儿童之家”,妇联主席正耐心调解邻里矛盾;议事厅内,居民们商量着社区的大事小情,“当家作主”的归属感看得见、摸得着。

文化活动接地气,才能聚人气。枣

吕陵镇:交通安全宣传接地气入人心

本报讯(记者 王燕)为切实提升辖区群众的交通安全意识和自我防护能力,日前,吕陵镇在辖区内开展以“文明出行守规则,安全相伴每一天”为主题的交通安全知识宣传活动。

活动中,工作人员在集市、路口等人员密集区域,向过往村民、商户及非机动车骑行者发放《农村交通安全须知》《一盔一带保安全》等宣传页。这些宣传页结合农村地区交通特点,用通俗易懂的语言和生动的漫画,把骑乘电动车不戴头盔、农



2025年美国营养学会年会上发布的一项新研究,为健康衰老提供了一种简便易行的方法:中年时适量饮用咖啡,30年后健康老去的可能性有较大提高。

加拿大多伦多大学医学院联合哈佛大学陈曾熙公共卫生学院,基于美国“护士健康研究(NHS)”中4.7万名女性的长期追踪数据,展开了中年生活习惯对衰老影响的研究。研究从她们中年阶段开始,持续观察30年。结果显示,50多岁每天饮用1—3杯咖啡的女性,老年阶段(70岁以上)不受癌症、糖尿病、心脏病等11种慢性疾病困扰的可能性更高,且认知、身体和心理健康状态更好。每日摄入约2.5杯(200毫克咖啡因)的人群,老年健康的可能性比极少饮用者高出13%。值得注意的是,这一关联仅出现在含咖啡因的咖啡中,茶和无咖啡因咖啡未显示出类似效果;可乐等含咖啡因碳酸饮料摄入量的增加,反而与健康老龄化概率下降20%—26%相关。在排除饮食结构、运动习惯、吸烟、饮酒等变量干扰后,数据显示,中年阶段的咖啡摄入与30年后的健康状态仍呈显著正相关。

研究负责人、多伦多大学副教授萨拉·马赫达维认为,含咖啡因咖啡独特的生物活性成分(如多酚、绿原酸等)在其中起到了关键作用,但相关性不等于因果性,具体起效机制还需进一步探索。马赫达维同时强调,咖啡可能有助健康老去,却并非人人适用,不可盲目跟风,因为个体对咖啡因的耐受性差异显著,过量摄入可能引发失眠、心悸等问题。健康成年人每日咖啡因摄入量不应超过400毫克(约3—4杯美式),孕妇、咖啡因敏感者或慢性病患者更需谨慎调整饮用量。

据《生命时报》

中年喝点咖啡抗衰老



间会造成眼压过高,暂时性的视力模糊,使视力受到损害,久而久之会使眼球胀大、眼轴增长,形成高度近视,同时也容易增加青光眼的发病率。

建议:躺在床上或展开的折叠床上睡。在这种姿势下,脊柱各部分能得到有效放松,也可以让脊柱处在比较稳定的位置。

如果没有办法躺下睡,就靠着椅背睡觉,脖子后面带个U形枕,腿可以放在椅子上,有利于全身血液循环。

央视

