

油惠夏天,让您冰爽一夏!

中石化高邮公司文游北路文游加油站
为答谢新老顾客的关心与厚爱
特此真情回馈

92# 汽油直降 0.5 元 / 升 (现金加油)
持中石化加油卡加油再送 0.5 元 / 升的积分
(客户圈存后直接作现金使用)

地点:薇风大道向北 120 米左右(老瓜果市场对面) 联系人:陈金林 13951448858



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: http://tg.gytoday.cn 新闻热线: 84683100

详情请浏览“今日高邮”网站 http://www.gytoday.cn

运东船闸建闸 34 年来首次 成功通过千吨级巨型货轮“检验”

□ 记者 葛维祥 通讯员 薛爱鑫

“赣抚州货 0889 号船长,下游闸门已经打开,请您在闸门开到边后进闸,进闸时减速慢行……”近日,一艘 1593 吨的新货船在工作人员的指挥调度下,成功通过高邮运东船闸,成为建闸 34 年以来首次成功通过的超千吨级货轮。

日前,运东船闸工作人员接到一位船员打来的咨询电话:“我是一名货船船主,在泰州一家造船厂订造了一艘 1593 吨的新货船,想通过运东船闸上行进入大运河航线!”接到船员电话后,船闸工作人员立即将情况上报。“船闸虽经扩容建设,扩大了过闸船舶设计吨位,达到了千吨级以上。但是扩容运行两年多来,特别是建闸 34 年来,还是首次遇到这样的巨型货船。”考虑到该货轮吨位太大,船闸管理所特地安排有着丰富经验的值班所长、排挡班长、操作班长讨论制定货轮过闸方案并跟踪船舶进出闸全过程,确保安全过闸。

“向船舶下达过闸指令,对于我们来说早已是家常便饭,然而这次向赣抚州货 0889 号船下达过闸指令却不同寻常,令我既紧张又激动。因为这次过闸是首次过千吨级巨型货轮,既是一次创记录行动,也是对船闸扩容后的能力考验。”运东船闸操作人员告诉记者。当日过闸,尽管内外河水位落差在 5 米以上,但是在运东船闸操作人员的高频指挥下,这艘 1593 总吨、73.34 米长、13 米宽的货船顺利通过船闸,进入大运河航线,开启全新航程!

据了解,2016 年 1 月扩容通航的新高邮运东船闸设计通过能力单船 1000 吨级、船队 6000 吨级、年通过量 4000 万吨,通行能力较过去提高两倍。新船闸安装了新版船舶便捷过闸系统(新版水上 ETC),方便广大船员办理过闸手续,及时获取船闸运行动态信息。“降低船舶碰撞船闸设施频率”QC 课题荣获省成果发布一等奖,QC 小组获市优秀质量管理小组称号。



穿网红“暴汗服”真能“瘦得快”?

专家:可能会导致严重脱水和皮肤病

□ 记者 翟甜甜

气温逐渐升高,人们纷纷扎堆健身房,期望能在夏天来临前甩掉一身赘肉。最近,一款减肥神器——“暴汗服”,受到一大批健身爱好者甚至明星的追捧,我市也不乏跟风者。不过,健身教练表示,减肥没有捷径可走,大量出汗并不等同于减脂。医生提醒,穿网红“暴汗服”运动,可能会导致严重脱水和皮肤病。

穿“神衣”跑步 10 分钟不到“暴汗”

日前,在我市一家健身房,记者看到两位身穿长袖“暴汗服”的女性正在跑步机上挥洒汗水。她们身着的“暴汗服”,外观材质类似登山服,与周围健身者的清凉穿着相比,显得格格不入。

趁着休息的档口,记者与二人聊起来。“前两个月在网上买运动服时看到了这款衣服,说是可以通过大量排汗减肥,觉得挺神奇的,就花四百多块钱买了一件。”其中一位中年女性称,她起初也是半信半疑,没想到以前跑步将近半小时才会有汗,穿上“暴汗服”跑了不到 10 分钟,汗水就像断了线的珠子一样往下掉。

“减肥神衣”是通过什么方式达到快速大量出汗的效果呢?这位女士将衣服下摆向外翻出,展示其神奇所在——“暴汗服”的内衬是一种密不透风的银色涂层,很光滑,外面是防风面料,“双重保暖”。

另一位年轻女孩的穿着感受大致相同:“这件衣服穿着像雨衣,虽说有点闷,但只要几分钟,后背就开始流汗。最近一个月,我每天都穿着它锻炼,今天刚称的体重,瘦了 2 公斤,效果还是蛮明显的。”

产品主打“促进发汗”出汗就等于减脂肪?

昨日,记者走访了我市部分知名运动专柜,并未发现“暴汗服”出售。不过这款衣服在网上销售量却十分可观。淘宝网在售的“暴汗服”,价格从几十元到数千元不等。一些“爆款”月销量最高已超过 17000 笔。

在某品牌“暴汗服”的介绍主頁面上,“发汗”“减肥”是关键词。产品描述也着实让人心动:“内里银涂层,纳米银膜,加速热循环,发汗效果是平时十倍!”对于“暴汗服”的减肥效果,这家店的回复是:“只要坚持使用,并注意不要暴饮暴食,少吃多餐,然后调整睡眠时间,会达到您要的效果。”客服人员表示,“我们的产品针对发汗,出汗了就能减脂肪,至于减肥效果,还在于个人运动量。”

减肥效果未必有 长期穿着警惕皮肤病

“如果大量出汗就能减脂,那还要辛苦锻炼干嘛?干脆大热天穿个棉袄走走路、逛逛街,也能起到一样效果嘛。”户外运动爱好者孙先生对此不以为然,“运动减脂需要长期坚持,而不应该想着怎么去‘偷工减料’”。

“暴汗服”真能加速减脂?我市一名资深健身教练认为“不靠谱”:“穿着密不透风的衣服运动,排出的只是体内水分,而不是体脂,如果大汗后一顿猛喝,体重又会重新反弹。”他表示,减肥塑身是一个长期“工程”,关键还是在于养成良好的生活习惯,配以适量运动,才能长期将体重维持在一个正常范围。

市中医院皮肤科主任医师任宏兵表示,若长期穿着不透气的衣服,短时间内大量排汗,身体热量和汗水难以散发,可能会导致脱水,对皮肤和人体都有一定损伤。他建议运动时最好穿着棉质、宽松、透气性好的衣物,出汗后洗个澡,避免滋生细菌。

文明出行专栏

不文明出行曝光台



2018年4月28日 文游中路 行人闯红灯



2018年5月15日 健民路 非机动车闯红灯



2018年5月8日 健民路 非机动车违法载人



2018年5月8日 健民路 非机动车违法载人



2018年5月11日 秦邮路 机动车违法停车



2018年5月15日 健民路 机动车违法拖车行驶

食品安全快检信息

★本周食品安全快检概述

5月10日至16日,我局共开展食品安全快检9226批次其中蔬菜7131批次,畜禽肉1476批次,水果21批次,其他598批次,本期抽检覆盖全市44个农贸市场,84家超市。检测项目主要有农药残留、瘦肉精、二氧化硫等8项。完成的食品快检中,农药残留检测占77.5%,瘦肉精检测16.0%,二氧化硫检测5.1%,吊白块检测0.8%,亚硝酸盐0.5%。检测结果阳性的食用农产品(食品)31批次,阳性率0.33%。其中检出二氧化硫超标阳性24批次,阳性率0.26%,检测阳性主要集

中在生姜、银耳、枣肉干等食品。亚硝酸盐超标阳性7批次,阳性率0.07%,检测阳性主要集中在牛肉、香肠等食品。对抽检阳性食品(食品农产品),我局均已及时通知经营者下架销毁,或转为监督性抽检。

本周食品快检,检测的散装蔬菜、干货、肉及肉制品等一些日常消费量大的食用农产品主要来自农贸市场、商场超市,结果表明,市场上销售的该类食品基本可靠,合格率达到99.67%。

★消费警示

本期食品快检结果发现的主要是二氧化硫、亚

硝酸盐超标。

★亚硝酸盐小常识

亚硝酸盐广泛存在于人类环境中,外观及滋味都与食盐相似,并在工业、建筑业中广为使用。肉类制品中也允许作为发色剂限量使用,最大使用量不得超过0.15g/kg。具有防腐性,可与肉品中的肌红素结合更稳定,所以常在食品加工中被添加到香肠和腊肉中作为保护剂,以维持良好外观;其次,它可以防止肉毒梭状芽孢杆菌的产生,提高食用肉制品的安全性。但是,人体吸收过量亚硝酸盐,会影响红细胞的运作,令血液不能顺畅地运送氧气,口唇、指尖会变成蓝色,即俗称“蓝血病”,严重时会导致脑部缺氧,甚至死亡。