

福厦高铁预计9月底具备开通条件

目前全线进入联调联试阶段;线路开通后,福州至厦门将缩短至1小时以内

海都讯(记者 马俊杰 通讯员 李翔 吴梦楠 文/图) 记者从中国铁路南昌局集团有限公司获悉,5月20日,随着55031次检测列车从福州南站驶出,标志着福厦高铁全线进入联调联试阶段,意味着这条铁路距离开通运营又近了一步。

联调联试是采用测试列车和相关检测设备,在铁路开通运营前对沿线轨道、接触网、通信、信号等各系统的功能、性能、状态和系统间匹配关系进行综合检测、验证调整和优化,使整体系统达到设计要求。

据了解,福厦高铁联调联试自5月20日开始,计划于8月份完成。联调联试期间,中国铁路南昌

局将成立福厦高铁联调联试及运行试验工作领导小组和协调办公室,统筹抓好联调联试各项工作的落实,确保各项任务圆满完成。

另据新华社报道,新建福厦铁路预计在今年9月底具备开通运营条件。线路开通后,福州至厦门列车运行时间将从现在的2小时左右缩短至1小时以内。厦门、漳州、泉州等地将形成“半小时交通圈”,东南沿海城市群将串联起一条联动发展的“黄金纽带”。



►5月20日,55031次检测列车从福州南站驶出

“千金难买老来瘦”靠谱吗?

正值全民营养周,老年人如何才能吃出健康,听听专家怎么说

N 新华

5月15日至21日是第九届全国营养周,主题为“合理膳食,食养是良医”。近年来,我国多地陆续开设“老年餐桌”,老年人在营养摄入方面得到一定优化,但仍有不少老年人认为“千金难买老来瘦”,也有不少老年人沿用“油多不坏菜”的做法,营养摄入不足与营养过剩并存,影响着老年人的身体健康。

“吃不好”导致肌肉萎缩

记者调研了解到,随着生活水平提高,“吃不饱”导致的老年人营养不良几乎没有了,更常见的是“吃不好”导致的肌肉萎缩和饮食不科学导致的“三高”问题。

世界卫生组织在《2020—2030年健康老龄化行动十年》中提出,重点关注老年人的功能发挥,以实现健康老龄化,其中营养不良和衰弱状态是两大阻碍

因素。记者采访中发现,一些老人因咀嚼、味觉、吞咽等能力下降,常常以素食为主,并坚信“千金难买老来瘦”,认为瘦就是健康。专家表示,以素食为主会导致老年人蛋白质摄入严重不足,从而发生肌肉萎缩,让机体陷入恶性循环。“蛋白质的摄入十分必要,有助于延缓肌肉衰减,减少老年人失能风险,为了瘦而放弃肉,是十分有损身体健康的

危险行为。”吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授谢林说。

记者在湖南一些地方调研发现,由于当地饮食特点,一些老年人习惯了重油重盐的饮食,每天摄入的盐和油脂超标,特别是在农村地区,一些老年人受“油多不坏菜”等陈旧营养观念影响,习惯煎炸的烹调方式,导致患上高血脂、糖尿病的老年人数量增多。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶表示,近年来,我国老年糖尿病患者增多,其医学营养治疗原则是量入为出、量体择食。但还有很多糖尿病患者管不住嘴,存在过度营养问题,导致病情加重。此外,有受访专家表示,也有部分老年人为改善血糖、血脂、血压等指标,选择吃素或吃得很少,但指标下来了,身体又出现了其他问题。

三成老人缺乏微量元素

院老年病科刘幼硕教授说。

国家卫健委数据测算显示,“十四五”时期,我国60岁及以上老年人口总量将突破3亿,占比将超过20%,进入中度老龄化阶段。受访专家建议,要多方面加强老年人营养摄入,改善饮食结构,让他们吃得科学、活得健康。

北京协和医学院老年医学系主任刘晓红表示,随着年龄增长,老年人的能量摄入较青壮年期减少,同时30%至36%的老年人存在至少1种微量元素的缺乏,所以老年人需要更加均衡健康的膳食搭配,以弥补热量摄入减少。她建议,针对不同疾病应采取不同的饮食模

式、微量营养素摄入目标及体重管理。

谢林表示,多种慢性疾病的侵袭和生理功能的减退使老年人的营养需求特殊而复杂,但目前为高龄、衰弱老年人提供的特殊食品还十分匮乏,相关领域专家、从业人员应在产品设计、加工技术等方面确立新的工作重点和方向。

各种“黑科技”同台炫技

福州科技活动周启动



“爱摆造型”的机器狗吸引了不少市民



尖头单瓣茉莉比传统茉莉花期更长

海都讯(记者 马俊杰 文/图) 5月20日,2023年福州市科技活动周启动仪式在中国船政文化城举办。在启动仪式上,公布了2022年市创新创业大赛获奖名单,并启动了2023年市创新创业大赛。此外,2023年福州市高校毕业生创新创业地图也同场发布。

记者在现场看到,“AI四足机器人”(俗称“机器狗”)、阿尔法狗和“科技人”同台炫舞技,让人拍手叫好的“科普实验秀”,还有科技特派员携科研成果在现场向市民展示、科普。另外,一些福州本土科技企业带来的无人机、AI人脸识别技术、北斗应急指挥服务系统等“黑科技”令人目不暇接。

在新大陆科技的展位上,记者看见了一个迷你超市模型,“超市”内摆满了货架,在出入口各有一个能侦测人体的设备,还有一个收款扫描设备。“这是面向中小开展人工

智能教育的仿真沙盘。搭载由新大陆公司自研的人工智能算法,可以模拟实现商超智能控制灯光系统、通风系统、音乐系统、门禁系统、火灾报警、收银系统6大部分。”工作人员介绍。

福州市农业科学研究所现场展示了多种农作物、菌菇和花卉。科技特派员陈剑指着一株茉莉花向记者介绍:“这种茉莉花叫做‘尖头单瓣茉莉’,这个引进的品种,相比福州传统的茉莉花品种更具观赏性,具有花朵洁白、花瓣更舒展,香气浓烈悠长、沁人心脾,花期长、开放时间早等特点。目前,福州市农业科学研究所正在开展茉莉花新品种选育工作。”

据了解,本次福州科技活动周以“热爱科学崇尚科学”为主线串联,除启动仪式外,还将开展7大主题线下展区、科普宣传线上H5产品、开放众创空间、孵化器和重点实验室等一系列活动。