

走进荣昌历史建筑

活跃至今的永荣机制公司总装车间



工人在车间内作业



永荣机制公司总装车间外观

近日,记者来到位于广顺街道的重庆永荣机制制造有限公司(下称“永荣机制公司”)总装车间,近距离感受工业老建筑的独特魅力。

永荣机制公司的前身是永荣煤矿机械厂,始建于1958年,是原煤炭部为服务西南地区建设的大型矿山机械企业,主要从事矿山机械整机配件的生产和销售。

走进总装车间,几位工人正在各自岗位上有序作业。这个如今还在正常使用的车间,是重庆市第七批历史建筑。这个车间有什么来头?

“总装车间建于上世纪60年代,距今有50多年历史,属仿苏联式建筑风格。”永荣机制公司董事长李双庆一边领路,一边介绍,“不仅仅建筑本身独具特色,厂房内生产、生活等配套设施的布局和建设也是精心打造。80年代,我们厂还被重庆市政府评为“园林式单位”。”

记者看到,和平时看到的工厂风格

不同,该建筑有极为独特的“身份标识”:修长的建筑体量彰显了厂房建筑的特征,内部混凝土桁架纤细的体量体现了建筑技术加工的精细。建筑大部分红砖裸露,展现了材料美。

此外,建筑主体为单层钢筋混凝土结构单跨厂房,外墙为红砖砌筑,上下屋顶设有气窗。车间主入口的墙面纵向分为两部分:上部红砖裸露,有3个横向展开的大窗;下部涂黄色外墙漆,中间设厂房入口大门。

“整个立面外墙都是裸露的红砖和有序排列的大窗,这样的设计不仅美观,还非常实用,让车间十分通风透气,而且采光很好,是机械制造行业理想的作业场所,经过几十年风雨洗礼,整体依然完好无损。”李双庆介绍。

与很多历史建筑不同的是,总装车间至今还在创造经济价值。

谈话间,恰逢来自四川省的客户前来考察。他们对总装车间里新研发的采煤机设备现场试机,并饶有兴致对设备参数和适用性等进行深入分析论证。

“这套新研发的极薄煤层采煤机,针对薄煤层矿井,在开采工作中具有安全性、经济性、适用性等特点,仅本周就有三拨客户前来考察。”李双庆介绍,近年

来,企业不断适应市场需求,通过加大投入、技改升级,完善售后服务,产品热销四川、陕西、云南、贵州等国内21个省市,并远销哥伦比亚等海外市场,赢得各地客户青睐。

可以说,总装车间见证了永荣机制公司的辉煌。“在市场好的时期,仅总装车间人均创造的产值近100万元。”李双庆有些动容,“如今,公司将全面践行新发展理念,优化和调整产品结构,深耕煤机制造产业,提升科技创新能力,增强企业核心竞争力,使老企业焕发勃勃生机。”

“是啊!没想到几十年后,老厂房还在‘坚守岗位’,还在创造价值,我感到非常骄傲。”67岁的严秀兰是永荣机制公司的退休职工,从小在厂里长大,22岁正式进入公司工作,直到退休。

谈及老建筑里“昨天”和“今天”,大家伙你一言我一语,十分感慨。

事实上,老建筑如今还能“上岗”,和永荣机制公司的保护意识分不开。“大家在这里工作和生活,都自觉爱护厂房。如今评上市级历史建筑,我们在增强自豪感的同时,更要增强保护的自觉性,统筹做好生产利用与保护爱护工作,确保历史建筑真实性、完整性。”李双庆表示。

融媒体中心记者 郑光慧

健康专栏

多吃西红柿,理由都在这里

西红柿炒鸡蛋、西红柿炖牛腩、凉拌西红柿……西红柿在厨房里真是太百搭了。如果忙得没时间做菜,还可以直接生吃,简单快手,酸甜可口。

除了食用方便外,有人认为西红柿富含维生素C,多吃可以美白。甚至网上还有人说“每天1个西红柿,7天白成一道光”“一颗西红柿,白一个夏天”……真的是这样吗?西红柿真有这么“神”吗?

每天1个西红柿,真能美白吗?

答案可能让你失望了,并不能。虽然西红柿含有维生素C,但也并不代表吃了就能美白。

首先,西红柿的维生素C含量并不高,只有14毫克/100克,这个含量仅为大白菜的37%。

其次,维生素C虽然能抑制酪氨酸酶的活性,抑制酪氨酸转化为黑色素,但这主要是针对外用情况,目前还没有证据表明通过食物摄入的维生素C也能美白。

所以,夏季要想美白,主要还得靠防晒。至于西红柿,仍然建议你吃,最好能做成番茄酱,提高番茄红素的吸收利用率。虽然不能指望吃它美白,但有研究提到:每日摄入一定量的番茄酱能显著降低女性的皮肤晒伤发生率,保护皮肤。

除此之外,尽管西红柿的维生素C含量不高,但如果每天都能吃上1个西红柿,也能为我们提供14%~28%的维生素C,最可贵的是西红柿可以直接生吃,避免了烹调对维生素C造成的损失。

市场上,也有一些维生素C含量较高的西红柿品种供大家选择,比如樱桃柿子的维生素C含量高达34.17毫克/100克。充足的维生素C摄入可以帮助我们维持正常的免疫功能,也能保护皮肤的健康。

因此,每天1个西红柿,虽然不会让你“7天白成1道光”,但对身体会有其他意想不到的好处。

西红柿的营养优势和健康益处

西红柿除了含维生素C,还有哪些营养成分呢?

1.矿物质钾

西红柿的矿物质钾含量还不错,为179毫克/100克,属于高钾低钠的食物,对控制血压很有帮助。

不过,对于吃西红柿和血压之间的关系,中山大学的研究人员曾发表过一篇相关的研究。该研究显示:西红柿摄入量与患高血压之间存在J形关系,每天摄入10~13克西红柿,高血压风险最低。这个量相当于大约每周吃1个普通大小的西红柿。至于吃太多西红柿对血压呈现负面影响的原因,研究中分析可能和西红柿中的茄碱有关。

如果高血压情况严重,那就每周吃1个西红柿。如果身体健康,没有血压方面的问题就没有必要克制在每周1个,每天1个也完全可以,注意食物多样化,多方面预防高血压。

2.胡萝卜素

西红柿的胡萝卜素含量为375微克/100克,是大白菜的近5倍。这种成分对我们的眼睛和皮肤健康都很有益。

3.番茄红素

番茄红素属于胡萝卜素的一种,这种成分具有抗氧化性,能帮助我们清除体内多余的自由基,让人更好地保持年轻态;也能帮助我们身体抗炎,增强机体氧化应激能力,帮助维持正常的免疫力;还能保护心血管健康,降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)。另外,还有研究提到血清中番茄红素浓度升高与胶原酶N-端肽(骨吸收的标志物)呈负相关,可降低绝经后女性患骨质疏松的风险。

关键是,西红柿的热量真的很低,直接生吃1个才摄入15~30千卡的热量,饱腹感还很强,有助于控制食欲,对减肥的朋友很友好。

(人民网科普)



▲8月22日,区民政局、区妇联、区妇幼保健院在区婚姻登记处联合开展“情定七夕 为爱婚检”优生优育健康宣传活动,为新婚夫妇把好健康关,进一步增强优生优育意识。融媒体中心记者 张雪 摄

▲8月22日七夕节当天,记者走访我区各花店,处处洋溢着甜蜜气息。种类丰富的玫瑰、百合、雏菊、满天星等鲜花娇艳动人,部分商家还推出了一系列七夕特色礼品。融媒体中心记者 王新莲 实习生 付语童 摄

老人候诊时晕倒 医护上演“生死急救”

本报讯(融媒体中心记者 张雪 通讯员 王轩)“有人晕倒了,快来救人!”8月21日,在昌元街道社区卫生服务中心,上演了暖心的一幕:一名77岁老人在候诊时突然晕倒,医护人员合力施救,让老人转危为安。

当天,听到求救声的主治医师彭欣立即提起急救包跑下楼。彭欣发现老人面色苍白、四肢无力、问话不答,结合家属所述的既往病历,初步判

定老人为慢性阻塞性肺疾病(急性加重),导致血氧饱和度过低,产生突发性晕厥。她一边帮助患者家属稳定情绪,一边会同前来增援的医护人员就地对老人展开抢救。

量血压、测血糖、输液、吸氧……彭欣和同事们有条不紊地进行着救治,同时协助患者家属通知上级医院120救护车前来,做好患者转诊的各项准备。

经过大家合力急救,老人病情有所好转,神志转清,血氧饱和度逐步恢复正常,能够做出简单应答和肢体动作。随后,老人被120救护车转至区人民医院做进一步观察治疗。

医生提醒:患有慢性阻塞性肺疾病的人群要及时治疗,避免病情加重引起缺氧窒息。同时,建议家中有年纪大、行动不便的老人,外出就医最好有亲人陪同,避免单独行动,减少意外事故发生。

北京体育大学体教融合实践团来荣开展暑期社会实践

本报讯(融媒体中心记者 谭兴旺 通讯员 周亮)近日,北京体育大学“薪火相传”体教融合实践团到安富中学,开展暑期社会实践活动。

在安富中学柔道训练馆里,北京体育大学本科2022级运动训练专业学生郑好,向安富中学

的体育特长生们宣讲《习近平总书记给北京体育大学2016级研究生冠军班全体学生的回信》《党的二十大报告》中关于体育建设规划相关内容。深入浅出的讲解,让同学们对国家体育政策有了更深入的了解。郑好还结合专业知识和实践经验,分享了如何提高体质健康水平、提升体育锻

炼效果等内容。“通过此次实践,让我更加深入地感受到体育拼搏精神,也更加期待大学生活。未来,我将把体育精神融入学习和训练中,争取取得更好的成绩。”安富中学柔道队队员王钰莹说。

