

海军召开媒体吹风会 西太平洋海军论坛年会今日在青岛召开 20日至24日举办海军成立75周年系列宣传教育活动

新华社青岛4月20日电（孙鲁明 张慈璋）海军20日上午在山东青岛召开媒体吹风会，介绍海军成立75周年系列宣传教育活动和第19届西太平洋海军论坛年会有关安排。新任海军新闻发言人、海军政治工作部宣传局大校局长冷国伟首次公开亮相。

冷国伟介绍，4月20日至24日，海军将举办海军成立75周年系列宣传教育活动。主要安排有：一是4月23日上午，在山东青岛海军博物馆组织致敬人民海军英雄仪式，传承英雄精神，矢志奋斗强军。二是4月23日上午，在海军各级机关、独立驻防部队、院校、三级以上舰艇、海外任务部队举行庆祝人民海军成立75周年升国旗仪式，海军官兵将在万里海疆同升一面旗、共庆“海军节”。三是4月20日至24日，在青岛、大连、烟台、上海、厦门、广州、湛江、海口、三亚等地

海军部队组织军营开放活动，其中在青岛港3号码头、青岛奥帆中心码头安排6艘舰艇向社会公众开放。四是4月22日，在青岛五四广场举行海军军乐展演，演出面向社会公众开放，欢迎大家前往领略军乐的独特色彩。五是4月14日至4月底，在人民海军诞生地江苏泰州组织庆祝人民海军成立75周年美术作品展，热情抒写海军官兵奋进新时代、建功新航程的青春风采。六是4月21日至23日，在包括青岛在内的全国100多个海军部队驻地、舰艇命名城市等地组织主题灯光展示活动。七是在海军部队广泛开展“扬帆新时代、奋进新征程”学习教育活动，激励广大官兵积极投身全面建成世界一流海军的伟大实践。

会上，海军参谋部办公室大校副主任曲涛介绍，第19届西太平洋海军论坛年会将于4月21日至24日在山东



4月20日，中国人民解放军海军军乐队在位于山东青岛的中国人民解放军海军博物馆举行庆祝人民海军成立75周年军乐展演活动。

东青岛召开。本届论坛是中国人民解放军海军时隔10年再次承办的又一次盛会，主题为“命运与共的海洋”，共有29个国家高级代表团180余名外方

代表参加，其中20个国家是海军（海上防卫部门）主要领导人参加。经过30多年的发展，此论坛已经成为成果最多、活力最足、潜力最大的地区海军多边合作机制，是各国海军对话沟通、增进互信、深化合作的重要平台，中国是论坛创始成员国，始终秉持包容、平等、合作的原则理念，建设性地参与论坛事务，并曾于2014年承办第14届论坛年会。

曲涛表示，举办这次论坛年会，是中国海军贯彻落实习近平外交思想的生动实践，为西太平洋各国海军深化务实合作提供了交流平台。中国海军愿与各国海军一道，继续坚守多边主义，倡导公平正义，守望相助、通力合作，安全共筑、命运与共，携手推进全球和地区海洋治理，共同应对海上安全风险与挑战，积极推动构建海洋命运共同体。

更大更先进！ 第二艘国产大邮轮要来了



↑国产大型邮轮“2号船”进入船坞。
↓第二艘国产大型邮轮效果图。 新华社发

造船工业“皇冠上的明珠”——大型邮轮又传来好消息！第二艘国产大邮轮开始总装搭载，建造进入加速期。

20日，长341米、宽37.2米、总吨位超14万吨的“大家伙”——国产大型邮轮“2号船”进入中国船舶集团上海外高桥造船有限公司的2号船坞，标志着我国邮轮建造批量化设计建造能力基本形成。

2023年11月，首艘国产大型邮轮“爱达·魔都号”命名交付，让中国在全球大型邮轮设计建造领域有了一席之地。今年1月，“爱达·魔都号”正式开启商业首航，驶入百姓生活。

如今，第二艘国产大邮轮要来了，和第一艘有哪些不一样？

它更大了。相较于首制船，总吨位增加0.64万吨达14.19万吨，总长增加17.4米达341米，型宽37.2米，客房数量增加19间达2144间。通过优化设计布局，“2号船”的公共区域和户外活动休闲区域面积也较首制船分别增加了735平方米和1913平方米，达到25599平方米和14272平方米，休闲娱乐的体验感也会进一步提升。

虽然体量更大了，建造速度却加快了。“2号船”相较于首制船建造效率计划提升20%，预计2026年3月底出坞，2026年底之前就可以命名交付。截至目前，“2号船”总体进度超20%，设计、建造、采购、物流等工作正有条不紊推进中。

大型邮轮以其“巨系统”工程的复杂集成和精益工艺被称为造船工业“皇冠上的明珠”。高端装备本身就是创新能力的“试炼场”，每走一步都不容易。

“2号船”更加“本土化”。上海外高桥造船有限公司在持续加强国际合作的同时不断提升本土配套率。目前，邮轮上应用的主要大宗材料如叠轧薄板、油漆、型材和舾装物资等

已全面实现国产化配套。针对部分关键设备，积极引导国际供应商与国内建筑建材、交通装备、电力电气等工业领域优质供应链跨界对接，推动中国元素不断融入全球邮轮供应链、产业链，推动建设本土邮轮配套产业

集群，打造完备的邮轮产业链条。“重器”自有乾坤大。大型邮轮不仅在于百万级、千万级零部件的体量之大；更在于综合研制、集成创新的难度之大；还在于对关键攻关、产业升级的带动之大。

中国船舶集团上海外高桥造船有限公司总经理陈刚说，尽管与国际一流的大型邮轮相比，国产大型邮轮仍处于起步阶段，但完成这一从无到有的跨越，标志着我国造船工业实现了全谱系建造能力。国产大型邮轮集纳了全球“1+100+1500”（即1家总装企业+100家总包商+1500家供应商）的邮轮供应链生态，形成的邮轮供应链“图谱”，为大型邮轮批量化建造打下坚实基础。

“通过大型邮轮项目，有助于构建起集技术需求、产品开发、技术创新、技术验证、产业化于一体的工业创新体系。”中船舶科技科技发展有限公司董事长杨国兵说。

中国船舶集团上海外高桥造船有限公司副总经理周琦介绍，当前，除了国产大型邮轮“2号船”，上海外高桥造船还在加快研究超大型、中小型邮轮的设计研发，以期形成邮轮产品的谱系化、规模化发展，形成一支国产大型邮轮船队，乘风出海。

（新华社上海4月20日电 记者贾远珏 狄春）

把空间站装进大装置，分几步？

重大仪器设备无法搬上太空怎么办？能不能在地球上建一个模拟真实宇宙空间的科研平台？2月27日，哈尔滨工业大学联合中国航天科技集团建设的“空间环境地面模拟装置”正式通过验收，这些问题都找到新的答案。这座被誉为“地面空间站”的大科学装置，承载着航天科研人员为国家需要而奋斗的决心，有望带领人类探索更多太空奥秘。

在地面造“太空”

在距离地球400多公里的轨道上，中国空间站遨游苍穹。不过，很多人想不到，在祖国东北的黑土地上，也有一座“空间站”。

这座正式称呼叫作“空间环境地面模拟装置”的庞然大物，位于哈尔滨新区科技创新城的园区中，是4栋实验楼的结合体。园区由哈尔滨工业大学负责建设，目的非常明确——让很多本来需要上太空才能进行的实验，在地面也可完成。

哈尔滨工业大学空间环境与物质科学研究院院长、该装置常务副总设计师李立毅介绍，“地面空间站”由空间综合环境模拟、空间磁环境模拟、空间等离子体环境模拟等8大系统构成，可以模拟真空、高低温、粒子辐照、电磁辐射、磁场、中性气体、等离子体、碎片粉尘、微重力等9大类空间环境因素。

月尘舱、火星尘舱、高速粉尘舱、系统级综合辐照试验舱……走进空间综合环境实验楼，如同步入科幻小说中的星际赛博世界，航天员们可以在这里体验和适应月球、火星等星球的表面环境。

空间等离子体科学实验舱则由两具直径5米、相当于三层楼高的大

型真空模拟舱占据“C位”。哈尔滨工业大学空间等离子体物理研究室副研究员金成刚说，这个实验装置相当于把地球与太阳间的地球磁场装到一个真空罐里，可以模拟研究距地表20公里到太阳之间的近地和临近空间环境，并且已在国际上首次实现三维地球磁层空间等离子体环境模拟。

“依托在轨运行的空间站和地面空间站，可以构建起天地一体化的空间环境与物质作用研究体系，为航天发展和空间探索提供保障。”哈尔滨工业大学空间环境与物质科学研究院副院长闫继宏说。

手搬运；为了测出最理想的指标，材料师连续一个月，每天花上五六个小时“隔绝”在近乎真空环境中反复验证……在空间磁环境模拟与研究系统主任设计师潘东华看来，从“初中生牛犊不怕虎”挑战技术极限，到“把天方夜谭变成现实”，凝结着每个人的智慧与心血。

正如哈尔滨工业大学党委书记熊四皓所言，“规格严格，功夫到家”八字校训精神，既是一辈哈工大“八百壮士”奋斗历程的缩影，也是新时代哈工大人在国家交与的重大任务面前不改的初心。



图为哈尔滨工业大学空间环境地面模拟装置月尘舱。 新华社发

用120%的努力创造奇迹

哈尔滨工业大学素有“中国航天第一校”的美誉，很多教师的科研项目都与航天有着千丝万缕的联系。早在2005年，哈尔滨工业大学就着手与中国航天科技集团组建团队，筹建空间环境与物质相互作用基础科学问题的研究平台。

“空间环境导致航天器故障频发，成为制约航天器长寿命和高可靠运行的关键所在。”李立毅回忆说，科技攻关就是要奔着问题去，要优先解决最紧迫的难题。

2015年9月，“空间环境地面模拟装置”正式获批，成为“十二五”启

磁场效应源源释放

不仅为我国航天器在轨安全服役、宇航员长期太空驻留提供研究平台，更持续聚焦航天领域重大基础性科学问题；不仅助力我国载人航天工程建设，更着眼推进深空探测和商业航天发展……“地面空间站”如同一个强大磁场，汇聚着一大批高水平科研成果。

据统计，在建设过程中，项目团队坚持自主创新，实现一系列关键技术突破，承担科研项目200余项，发表学术论文近400篇，授权发明专利200余项。“地面空间站”各系统已全部投入试运行和开放共享，有力支撑我国多款宇航电子器件研发和一

系列国家重大航天任务。

据了解，包括中国航天科技集团、中国卫星网络集团、中国航天员训练中心、北京大学、南京大学、美国普林斯顿大学、亚太空间合作组织等在内，30多个国家和地区的110余家机构已与装置签署用户协议。

多位专家表示，未来，“地面空间站”以其优秀的综合科研能力，不仅有望成为航天科技“助推器”，在电子信息、人工智能、新材料、生物学等新兴产业亦可大有作为。

（据新华社4月20日电 记者杨思琪）

全民关注痛风日：
警惕不良饮食习惯带来“第四高”

每年的4月20日是“全民关注痛风日”

痛风发作的诱因之一是长期的高尿酸血症
它也是高血压、高血糖、高血脂之外又一常见的慢性代谢性疾病

据《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》显示

我国	患病人数
1.1%	1466万

近年来呈现明显上升和年轻化趋势

摄入过多高嘌呤含量的肉类、汤类、海鲜，含糖量高的精制主食、高甜度水果，都可能导致尿酸升高

建议

- 高尿酸人群多吃新鲜蔬菜、粗粮、豆类食品
- 多喝水、适量运动排出尿酸有助于更好控制尿酸水平
- 控制尿酸较为普遍的方法是饮食治疗，必要时可用药物治疗

新华社发（王威 制图）

“痛起来微风吹过都疼”“晚上睡觉被疼醒”“平时悄无声息，发作起来痛不欲生”……4月20日是全民关注痛风日。尿酸升高怎么办？痛风患者饮食需要注意什么？如何治疗？记者采访了相关专家。

尿酸升高？ 当心痛风找上门

痛风属于代谢性疾病，以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当尿酸水平长期高于正常值，尿酸盐结晶沉积在人体的关节处，刺激关节形成无菌性关节炎，则为痛风。

北京协和医院全科医学科（普通内科）副主任张钧介绍，虽然尿酸升高并不意味着一定会出现痛风，但会增加痛风的风险。除了高尿酸，痛风的发作还往往需要“诱因”，如“大吃大喝”导致体内尿酸突然增多，腹泻导致身体失水引起尿酸浓度增高，冬天在寒冷地区体温降低导致尿酸盐结晶析出等。

痛风往往急性发作，常在晚上发作，出现关节红肿、剧烈疼痛等症状。如不及时治疗，发作频率会逐渐增加，甚至损伤关节结构，导致长期的关节不适，还会累及心脑血管、肾脏等多个器官。

专家表示，多种因素都可能会导致尿酸升高，包括遗传因素、熬夜、饮食不当、饮酒过量等生活方式因素，甲亢、甲减、肾脏疾病等导致尿酸代谢异常的疾病因素。此外，服用利尿剂的降压药等也有可能引起尿酸升高。出现尿酸升高时要及时明确病因，并进行相应的治疗。

减少高嘌呤饮食 痛风患者要“管住嘴”

国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》指出，合理搭配膳食，减少高嘌呤膳食摄入，保持健康体重，有助于控制血尿酸水平，减少痛风发作，改善生活质量。

痛风患者要如何“管住嘴”？北京大学人民医院临床营养科主任柳鹏表示，痛风急性发作期嘌呤摄入量每天应控制在150毫克以内，宜选用鸡蛋、牛奶、丝瓜、冬瓜等含嘌呤较少的食物，缓解期也应遵循低嘌呤的饮食原则，但可稍稍放宽限制，适量增加选择麦片、红豆、绿豆、鸡肉等含嘌呤中等的食物。不论是急性发作期还是缓解期，都应该避免动物内脏、贝类海鲜等含嘌呤高的食物。

此外，长期摄入高能量食品、大量酒精、高果糖的饮料等也与高尿酸血症及痛风的发生息息相关。柳鹏提示，要注意控制每日总能量摄入，并且戒酒、减少果糖摄入。

适当运动 药物和非药物治疗共同发力

近年来，我国痛风患病率呈逐年上升趋势，且发病年龄趋于年轻化。专家表示，治疗痛风需要药物和非药物方式共同发力。

“一些病人认为痛风是间歇发作，不疼了就可以停药，这种观点是不正确的。”张钧强调，不规律服药只会加速病情进展，如果医生判断需要服用降尿酸药物，要遵医嘱规律服药，不可擅自停药。

张钧表示，除药物治疗外，改变不良生活方式、适当运动、锻炼关节周围肌肉等非药物举措对于患者的长期康复至关重要。但应避免跳绳、爬山等下肢负重大的运动。

“对于有痛风及高尿酸血症遗传家族史的人群，要更加严格管理生活方式，并重点关注尿酸，一旦出现尿酸升高要及时就医。”张钧说。

（新华社北京4月20日电 记者徐鹏航 顾天成）

被痛风「盯上」？这些高危因素要注意