

晚报记者带您体验我市生产的首批房车

“洛阳造”房车就是“造” 空间大得能住两家人 舒适得如在家里



宽敞的卧室 记者 杜卿 摄

□记者 李砺瑾 通讯员 张俊望 文/图

在今年召开的2017亚太旅游协会探险旅游洛阳峰会上,有专家指出可以利用我市先进的装备制造优势,来发展旅游装备制造业。如今在位于洛龙区的洛阳朗宸旅居车有限公司的生产厂区内,已经生产出首批“洛阳造”房车,作为订单式生产的车辆,它们即将发往订户手中。

昨日,《洛阳晚报》记者看到一台台拖挂式房车整齐地停在厂房内,这些房车大小如同一辆公交车,车前有一个牵引装置,只要拖挂在其他车辆后面,就可以上路。

这批房车一共有30台,均为拖挂式房车,整车长9.44米,厢体长度7.995米,内部高度2.2米,总重量2.2吨。整个房车宛若一个变形金刚,还有不少意想不到的功能。

走进房车内,发现其功能分区十分完备,可供休息、淋浴、做饭、娱乐等。在房车最里面是两张标准的单人床,床垫下是可以用来储物的箱体,两张床还可以合并成一张大床。床位过道两侧,分别是干湿分离的淋浴间和配有洗手台的卫生间。

走出过道,是一排排柜子,可以放衣物、洗浴用品,底层可以放鞋等。在柜子对面,是一个迷你小厨房。厨房里配备有微波炉,带冷冻冷藏功能的电冰箱,



储物柜可放不少东西

记者 杜卿 摄



外观靓丽的房车

电磁炉等电器,还有洗碗池,洗碗池上有个盖子,盖上就是一个砧板。

如果您是注重享受的乐天派,那上车直接左拐,就能到达舒适的休闲娱乐区。这里有可以坐七八个人的大沙发,有音响,还有可折叠的液晶电视。沙发中间是一张桌子,可供一家人在这里吃饭。

“如果来的人多了,晚上这里还可以用来休息。”工作人员说着,一手扳动开关,一

手将桌子往下按,桌面就降了下去,然后将沙发的靠背往前一拉,就变成一张大床。

“如果是三口之家,这台房车可以住下两家人。”这名工作人员说,为了追求更高的品质,这批房车为德国设计,主材料及零部件也全部是从德国进口的。目前他们还在设计生产更多款式的房车,来满足不同的需要,也许在不久的将来,洛阳的街头及露营地,就能见到越来越多的“洛阳造”房车。

家有考生

高考饮食篇:

一日三餐巧搭配 饮食习惯莫更改

□记者 王晓丹 通讯员 施长明

临近高考,考生的饮食习惯绝不能忽视,既要均衡搭配,也要注意细节。市一中副校长王长征建议家长和考生,从每日三餐入手,打造一个健康、安全的考前环境。

早餐:“干稀搭配”切勿油腻

忙碌的一天从早餐开始,早餐吃好了,不仅整个上午精力充沛,对生长发育也大有好处。早上起来第一件事是要喝一杯200毫升的温开水,吃早饭时再喝一杯牛奶、豆奶或一碗稀饭,就可补充足够的水分。

考生即使早上起得晚,来不及吃早餐,也必须喝些牛奶、豆奶或稀饭,再拿一块面包出门。“干稀搭配”既可以补充水分,还能保证充足的热量。

在外面小摊儿上吃早饭时,不要总选择油炸食品,而应该选择鸡蛋煎饼加小豆稀饭之类营养丰富易消化的食物。如果早餐吃得太油腻,会加重肠胃负担,使上午的前两节课不能迅速集中注意力,尤其是平时身体较弱、肠胃功能不好的考生更要注意。

此外,早餐还可以搭配草莓、番茄等富含维生素C的水果、蔬菜,但要注意,不要到胃已经塞得很满后再吃,最好在喝水和牛奶之后,或者早餐开始前就吃。

午餐:吃饱吃好 荤素兼备

经过一上午高强度的学习,午餐营养一定要跟上。一般来说,最营养的午餐一般要有一样荤菜或豆制品,再加上两样蔬菜就可以了。

午餐必须吃好吃饱,还要坚持两宜原则:一、宜吃蛋白质含量高的肉类、鱼类、禽蛋和豆制品等。因为这类食

物中的优质高蛋白可使血液中酪氨酸增加,使头脑保持敏锐,对理解和记忆有重要作用;二、宜多吃些瘦肉、新鲜水果等脂肪含量低的食物,可使大脑反应灵活、思维敏捷。

如果条件不允许,考生只能在外面吃中午饭,那么既含肉或蛋、又含蔬菜的食物较好些。注意饭后适当休息,保证下午上课的精力。

下午两节课后,考生可以适当加餐,喝点儿酸奶或者吃点儿水果,保持充足的体力,但不要吃垃圾食品,不然会增加体重,还会引发诵读困难、注意力不集中等情况。

晚餐:多吃蔬菜 补充夜宵

晚餐的丰富不仅要表现在菜肴的数量上,更要体现在营养搭配上。因为早餐和午餐时间紧迫,较难吃到足够的蔬菜,晚餐就要得到补充,保证维生素和膳食纤维的摄入。

如果晚餐开始较早,考生学习到晚上10点前后可能感到饥饿,这时可补充一点儿夜宵,但不可过量,也不要吃油腻的食物,一杯热牛奶是不错的选择,可以起到镇定安神的作用。

需要提醒的是,高考前,考生的饮食一定要有规律。家长不要随意改变孩子平时的饮食习惯,切忌大鱼大肉伺候、经常变换食谱、保健品进补。此外,考生在备考期间外出就餐时要“三看、三不吃”,即看证照是否齐全,看环境是否整洁,看饭菜是否霉变;不生食海鲜产品,不吃异味熟卤菜,不吃野生蘑菇。在家就餐时,食物原料要充分清洗,餐具、用具、案板、容器应生熟分开,冰箱中的冷藏食物存放时间不宜超过24小时,防止病从口入。