

嫦娥六号完成“太空接力”

月背珍宝搭上“回家专车”

新华社北京6月6日电(记者宋晨、温竞华)6月6日14时48分,嫦娥六号上升器成功与轨道器和返回器组合体完成月球轨道交会对接,并于15时24分将月球样品容器安全转移至返回器中。

这是继嫦娥五号之后,我国航天器第二次实现月球轨道交会对接。

护送月背珍宝回到地球,需要先将其上送上“回家专车”返回

器。这个过程堪称一场精彩绝伦的“太空接力”——

首先是上升器向轨道器和返回器组合体“飞奔而来”。携带月壤的嫦娥六号上升器自4月15日从月球背面起飞,先后经历垂直上升、姿态调整和轨道射入三个阶段,进入环月飞行轨道。

接下来是双方“步步靠近”。当上升器在轨道器和返回器组合体前方约50公里、上方约

10公里位置时,轨道器和返回器组合体通过近程自主控制逐步靠近上升器,完成轨道交会。

最后一步是“精准交接”。上升器和轨道器同时在轨高速运动,轨道器必须抓住时机,精准捕获并紧紧抱住上升器,完成对接。为了让上升器稳稳投入轨道器的怀抱,研制团队设计了抱爪式对接机构——轨道器配置的3套K形抱爪对准上升器连接面的3根连杆,通过将抱爪收

紧实现两器紧密连接。这一过程就像运动员用手握住接力棒的动作。

之后,装载着珍贵月球背面样品的容器从上升器安全转移至返回器中,月背珍宝稳稳搭上了“回家专车”,完成了嫦娥六号此次月背采样返回任务的又一关键环节。

在这场环环相扣、步步关键的“太空接力”中,还有“一双明眸”——双谱段监视相机,记录

下距离地球38万公里外的浪漫牵手。

后续,嫦娥六号轨道器和返回器组合体将与上升器分离,进入环月等待阶段,准备择机实施月地转移轨道控制,经历月地转移、轨道器和返回器分离等关键步骤后,返回器将按计划携带月球样品着陆在内蒙古四子王旗着陆场。

让我们一起期待月背珍宝平安回家!

中、高考将至 专家提示考生饮食需多加注意

新华社北京6月6日电(记者李恒、董瑞丰)中、高考将至,一些家长认为要给孩子多补充营养,一些家长认为孩子想吃什么就给吃什么。对此,北京协和医院临床营养科主任于康6日在国家卫生健康委新闻发布会上表示,夏季高温多雨,食物易腐败变质,是食源性疾病易发、高发季节。考生在饮食方面需多加注意。

“考生应尽量保持平时的饮食习惯,包括进餐规律、食物种类和数量等,不要盲目食补。”于康表示,对于可能引起过敏的,或既往有过敏情况的食物,要特别注意避免。同时,食物要烧熟煮透,最好现制现吃。

于康提醒,考生不宜贪凉吃太多冷饮等对肠胃刺激性大的食品,食用时令瓜果前要充分浸泡、洗净并尽可能去皮。保持平时的作息规律,避免熬夜,保持情绪稳定。此外,要注意个人卫生和环境卫生,做好水龙头、门把手、楼梯扶手等公共设施的清洁消毒。

全国爱眼日: “爱眼”的知识点记住了吗?

新华社北京6月6日电(记者侠克、王修楠)现代社会中,工作、生活都离不开电子设备,尤其是上班族和学生,普遍存在高强度用眼的问题。如何缓解眼睛疲劳?高度近视有什么危害?近视做了激光手术可以一劳永逸吗?听听眼科专家怎么说。

北京同仁医院副院长魏文斌介绍,当前生活方式发生了明显变化,无论是哪个年龄段的人群,都离不开电子屏幕,这是近视的原因之一,且呈现低龄化趋势。

“高度近视的人群随着年龄增长,一系列眼部器质性病变的发生率也会较健康人群更高,他们也是视力损伤甚至失明的高危人群。”魏文斌说,“高度近视带来的视力损伤,及其引发的黄斑病变是不可逆的,因此提早进行近视防控尤为关键。”

专家介绍,高度近视会引发多种眼部疾病,比如视网膜脱离等。“视网膜脱离的患者当中,大约70%都是高度近视眼。”魏文斌说,视网膜脱离目前还没有药

物可以治疗,一旦脱离,唯一的治疗方法就是手术,通过手术把脱离的视网膜复位。并且手术越及时,恢复的效果越好。

那么,如何有效缓解眼疲劳?怎样避免度数疯长到高度近视?魏文斌认为,“读屏时代”一定要有意识的减少一次性“读屏”的时间,要牢记“20-20-20”口诀,即使用电子产品20分钟,向20英尺,也就是6米外远眺不少于20秒,可以有效缓解眼睛的疲劳。北京儿童医院眼科专家李莉也认为,电子产品可以接触,但要有度。一般三岁以内的孩子建议尽量不要接触电子产品,3岁以后可适当引入,比如每次10到15分钟,每天控制在1到2小时之内。

即将进入暑期,如果生活作息不规律、户外活动不足、长时间近距离用眼,儿童青少年很容易发生近视或出现度数暴增的情况。

专家建议,家长要督促孩子在暑期保持良好的生活习惯,监督孩子规律作息,多进行户外运



动,要及时对孩子的视力进行检查。如果孩子一旦出现近视的迹象,家长要及早采取措施,除了控制用眼时间以及佩戴合适的眼镜外,可以选择低浓度的阿托品来缓解近视的进展。

已经近视的人群通过激光手术是否能一劳永逸?魏文斌表示,经过数十年的观察,当前各个类型的近视手术从整体技术层面来说是可靠安全的,但安全是相对的,每一种手术类型都

有相应的适应证和条件,需要由专业的医务人员通过检查来判断。另外,术后如果没有按照相关要求科学用眼,仍然有可能会出现视力“回退”。(参与采写:孙媛媛)

我国多措并举提升全民健康素养水平

新华社北京6月6日电(记者李恒、董瑞丰)健康教育人才队伍更加壮大;全国居民健康素养水平持续提升,平均每年提升2个百分点左右……国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局日前联合印发《全民健康素养提升三年行动方案(2024-2027年)》,提出上述主要目标。

记者6日从国家卫生健康委了解到,这份方案旨在全面系统提升全民健康素养,教育引导居民个人真正成为自己健康的“第一责任人”,进一步推动卫生健康工作从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。

方案提出包括加大优质健康科普产品供给,规范健康科普信息发布与传播,加强健康教育人才队伍建设、加强社会倡导动员等四方面主要措施。

其中明确,继续推进健康县区建设,坚持政府、社会、个人共建共享,改善各类健康影响因素。以健康促进医院建设为抓手,推动实现从以医疗卫生部门为主向多部门多层次参与转变,从以个人为主向个人和社区共同参与转变,从以疾病治疗为主向以预防为主转变。

民生

值班主任:张伍 责编、版式:张伍 陈小虎

守护“睛”彩世界 看见光明未来

茂南区举办2024年全国“爱眼日”活动

■记者 欧梦霞

本报讯 今年6月6日是第29个全国“爱眼日”。为了提高学生科学用眼知识,促使其养成保护视力、预防近视的良好习惯,切实做好学生的预防近视工作,昨天,茂南区卫生健康局联合茂南区教育局举办2024年全国爱眼日活动。

当天,活动在广东外语外贸大学附属茂名实验学校第二报告厅举行,相关负责人号召全体学生重视儿童青少年的视力健康问题,进一步加强爱眼护眼知识,强化树立“做自己健康第一责任人”的理念,从身边小事做起,保持正确掌握看书的习惯和姿势,养成良好的用眼习惯。

为深度解析

保护视力的重要性及方法,活动安排了眼科专家为学生们开展了一场别开生面的近视防控讲座。从近视的原理到近视的危害,专家们用一个个生动的比喻,把专业知识转化成“童言童语”,让知识不再枯燥。“增加户外运动。”“少看电子产品。”“保持正确的读写姿势。”“定期检查视力,及时干预。”同学们认真思考预防近视的方法,纷纷参与讨论,通过与专家的互动,进一步加深对爱眼护眼相关知识的了解。

值得一提的是,活动还请来了医护人员为学生进行视力健康筛查。筛查现场井然有序,学校老师与医护人员紧密配合,指引学生按班级进行视力筛查,现场秩序井然。医务人员根据学生的年龄特点、视力水平进行详细的检查,并及时反馈视力状况有异常的学生,希望能引起学校和家长的高度重视,时刻关注孩子眼睛健康,及早发现,及早治疗。



学生视力健康筛查现场。

本报记者 吴云杰 摄

党建共建聚能 助力S280线改建工程(东环大道)建设

■记者 张伍 通讯员 杨凯

本报讯 近日,茂名市交通运输局机关党委联合中建八局南方公司茂中分公司党总支举办“党建领航聚合力 携手共建促发展”党建共建启动会,茂名市交通运输局、中建八局南方公司等相关部门领导及双方党员代表、青年代表共30余人参会。

启动仪式伊始,茂名市交通运输局以《筑牢纪律之基 提升党性修养》为题,从充分认识重要意义、准确把握核心内容、深刻领会具体要求三个角度为大家讲授党纪学习教育专题党课,引导全员增强贯彻《中国共产党纪律处分条例》的政治自觉思想自觉行动自觉,时刻紧绷纪律这根弦,严守党的“六大纪律”,切实做到学纪、知纪、明纪、守纪。

随后,主持人宣读党建共建活动方案,明确本次党建共建的创建目标、主要任务以及实施步骤,双方党员代表共同签署《“党建共建”协议书》《廉洁共建协议书》。同时,双方领导为“党建共建单位”“创建‘超英廉洁文化示范点’”揭牌。

据了解,省道S280线改建工程(东环大道)(一期)项目总投资17.58亿元,由东环大道(一期)、茂东快线改建段、东粤路北延线组成,总长为8.234km,按双向六车道一级公路技术标准建设(兼城市道路功能),设计时速为80km/h,沥青混凝土路面。该项目建成通车后将有效缓解茂名市区交通压力,进一步紧密北、中组团区域交通连接,有力推动“第一圈层”成型成势,为“两轴—两个圈层”城市布局搭好“四梁八柱”。

茂名市交通运输局相关负责人表示,要坚定党建领航项目建设,积极探索“党建+”的新思路、新方法,充分发挥“红色动力”助推能效,进一步推进党建业务深度融合。要坚持目标导向精准发力,聚焦优质、绿色、廉洁交通工程建设,全力以赴推动重点交通项目落地生根、开花结果,实现“一子落、全盘活”,共同为我市经济社会高质量发展“逢山开路、遇水架桥”。

抖音网红“花式”推介 信宜将成“流量担当”

■记者 周燕红 通讯员 高干

本报讯 为加强对外城市宣传推介,推进文旅产业融合发展,6月9日至11日,信宜市将携手拥有5000万+粉丝的抖音网红大咖们,掀起“信宜 Dou 起来——2024年抖音达人信宜行”系列活动。抖音网红大咖们将以独特的视角、幽默的语言,娓娓道来信宜的文旅亮点,为全国网友打开一扇了解信宜的“新大门”。

该活动由信宜市委宣传部、信宜市科工商务局、信宜市文广旅体局主办。记者从信宜市委宣传部了解到,届时将有拥有抖音粉丝量329.4万、全网粉丝量800万的张坤业(宏拓智能)等数十名网红大咖将在信宜市会展中心的500人报告厅分享他们的带货心得和

技巧,让市民群众在轻松愉快的氛围中学习更多实用的知识,掌握成为带货达人的秘诀;“音乐晚会,嗨翻全场,幸运抽奖等你来”,将在市会展中心的千人报告厅举行网红晚会,同时,表演和达人直播带货将穿插进行,线下的观众可以在会展中心门外LED屏上看到直播间的实时画面,直播间线上的观众也能观赏表演,满足观众的多种需求,将现场的热情与欢乐传递给每一位观众。此外,晚会还设有观众抽奖环节,幸运观众将有机会赢取丰厚奖品。

信宜市文广旅体局相关负责人表示,通过举办“信宜 Dou 起来——2024年抖音达人信宜行”系列活动,信宜将花式“出圈”,各地游客纷至沓来。该局也将协调有关部门,不断提高旅游服务专

业化水平,提升便利度,做好品质服务,改善服务体验,将“流量”变



钱排镇双合村——山水双合景区。

通讯员 高超华 摄

业化水平,提升便利度,做好品质服务,改善服务体验,将“流量”变

“留量”,让四方游客玩得安心舒

心,来了一次还想来。