

# 人类探月新一步 中国航天新起点

## 新华时评

新华社记者 董瑞丰 宋晨 徐鹏航

6月25日,嫦娥六号在历史上首次实现月球背面采样返回。这是人类探月迈出的全新一步,也是我国建设航天强国、科技强国取得的又一标志性成果。自20世纪50年代开始,人类开展了100

多次月球探测,10次月球正面采样返回,但月球仍有诸多未解之谜。月背因路途险阻,鲜有人类涉足,更是蒙着神秘“面纱”。勇于创新,方能阔步前行。嫦娥一号拍摄全月球影像图,嫦娥四号实现月球背面软着陆,嫦娥五号带回月球正面月壤,嫦娥六号如今采回月背样本。一个个中国“首次”,世界“首次”,持续阔向科技创新“无人区”,不断拓展着人类的知识厚度。借助这次采回的月背样本,科研人员可以对比此前月壤,深化对月球成因和演化历史的认识。多项研究同时开展,还将为不同学科的基础前沿注入新鲜力量。全世界都在期待,这份“珍宝”能为人类探索

自然奥秘带来更多惊喜。善于创新,方能行稳致远。从载人航天“三步走”到探月工程“三步走”,数十年来,中国航天人一张蓝图绘到底,一代接着一代干,以“十年磨一剑”的坚定决心和顽强意志,只争朝夕、埋头苦干,一步一个脚印把远大目标逐渐变为现实。充分发挥新型举国体制优势,加快推进高水平科技自立自强,是建设科技强国的一条重要路径。以嫦娥六号为代表的中国航天事业,正在为中国特色自主创新道路“是什么”“怎么走”作出生动诠释。星空浩瀚无比,探索永无止境。2030年前实现中国人登陆月球、2035年前建成国际月球科研站基本型,一份争

分夺秒的时间表,更新了中国探月的任务书。月球是人类向宇宙进发的第一站,月球探测之后,更有深空探测不止步。仰望星空,更觉人类是相互依存命运共同体。科技进步是世界性、时代性课题,唯有开放合作才是正道。嫦娥六号搭载4台国际载荷,开展了务实高效的国际合作;嫦娥七号将搭载6台国际载荷;嫦娥八号国际合作机遇继续开放……同命运、共梦想,中国人逐梦太空的大门一经打开,全人类探索宇宙的脚步就不会停止。向着星辰大海,勇攀科技高峰的中国,必将为人类文明进步作出更大贡献。新华社北京6月26日电

## 管好体重! 16部门联合启动“体重管理年”

新华社记者 李恒 董瑞丰

“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……这些健康风险,如何科学有效应对?做好体重管理,让健康“关口前移”。记者26日从国家卫生健康委了解到,16部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。自2024年起,力争通过三年左右时间,实现一系列“小目标”——体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群体重异常状况得以改善。为全民管好体重?调查显示,我国居民超重肥胖形势不容乐观,亟需加强干预。体重水平与人体健康状况密切相关,超重肥胖特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。超重肥胖,关乎个人健康,也是影响社会经济负担的民生问题。从“治已病”到“治未病”,体重管理的一大目标就是从源头上预防和控制相关疾病,实现从以治病为中心向以健康为中心转变。怎样进行体重管理?体重管理是一项系统工程,需要“多部门协同、全社会联动”。目前,我国已经在行动:出台

《健康中国行动(2019-2030年)》《儿童青少年肥胖防控实施方案》;人均体育场地面积不断扩大,进一步缓解“健身去哪儿”难题;发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》……三年“体重管理年”期间,各项措施将继续推进,不让体重“偏航”——推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历);帮助超重肥胖学生做到“一减两增,一调两测”(减少进食量、增加身体活动、增强减肥信心,调整饮食结构、测量体重、测量腰围);进一步推广体重管理中医药适宜技术……国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说,还要发挥基层单位作用,鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务,向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。体重管理涉及“过瘦”人群吗?体重管理,除了超重、肥胖者自己要“管”起来,体重过轻或营养不良者也要“管”起来。中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华说,如果能排除其他疾病或健康原因影响,“过瘦”人群“光吃不胖”的说法并无科学道理。“过瘦”可以在专业人员指导下,通过调整饮食结构和适当增加身体活动来达到健康体重。全民参与,人人受益。“管”好体重,也是“管”好自己的健康预期。新华社北京6月26日电

## 嫦娥六号返回器 开舱活动在京举行

新华社北京6月26日电(记者 宋晨)6月26日下午,嫦娥六号返回器开舱活动在中国航天科技集团五院举行。

仪式现场,科研人员对嫦娥六号返回器进行开舱,检验关键技术指标完成情况。探月与航天工程中心、地面应用系统、探测器系统代表签署了交接书。后续,地面应用系统的科研人员将按计划开展样品储存、分析和研究相关工作。

嫦娥六号于5月3日发射升空,历经53天,于6月25日携带月背样品重返地球。此后,回收后的嫦娥六号返回器安全运抵北京。



糖尿病作为一种慢性代谢性疾病,近年来在我国发病率显著上升,给人们的身心健康带来了严重影响。为了降低糖尿病对日常生活的干扰,日常护理显得尤为重要。有效的护理不仅能够稳定血糖水平,还能预防糖尿病引发的并发症,从而提高糖尿病患者的生活质量。本文旨在详细介绍糖尿病的日常护理常识,为糖尿病患者的日常护理提供科学的参考。

## 健康园地

一、糖尿病的定义 糖尿病的发生主要是由于人体内胰岛素的绝对或相对分泌不足,并伴有利用障碍,导致患者长期处于慢性高血糖状态。糖尿病在临床上主要分为1型糖尿病、2型糖尿病以及妊娠糖尿病等几种类型。糖尿病患者的典型症状主要包括多饮、多尿、多食以及体重下降等。如果糖尿病患者的血糖长期控制不佳,还可能导致眼、神经、肾、心脏以及血管等器官发生慢性进行性病损,进而引发功能减退及衰竭。因此,糖尿病患者除了接受必要的治疗外,日常的护理也至关重要。通过治疗和护理,使血糖维持在正常范围内,才能有效预防并发

## 糖尿病的日常护理常识

二、病情的监测与自我管理 糖尿病患者应在日常护理中,需要充分了解自己的病情,因此要学会监测血糖、关注视力变化,并留意血管、感觉以及双足皮肤的变化保持密切关注,并针对任何异常问题及时处理,以降低疾病带来的不良影响。 三、饮食护理 糖尿病患者需要从以下方面进行饮食护理: 1. 饮食要定时定量。并遵循少量多餐的原则。每餐的进食量应以七分饱为宜,同时每天可以适当增加餐数,这有助于稳定血糖水平。 2. 维持营养均衡。糖尿病患者每天应确保摄入足够的蛋白质、维生素等营养物质,但应限制动物脂肪及饱和脂肪

## 糖尿病的日常护理常识

四、运动护理 糖尿病患者通过运动来改善疾病症状是一种有效的护理方式。一般来说,患者可以选择慢跑、散步、瑜伽、骑自行车以及打篮球等有氧运动。每天坚持散步有助于缓解患者的肌肉疲劳;骑自行车对血糖控制有明显的辅助作用;而打篮球则能加速全身脂肪的燃烧和代谢,降低高血糖的影响。患者可以根据自身情况,选择其中一种或多种运动方式并坚持锻炼,科学的运动护理有利于稳定控制血糖,降低疾病对患者的影响。 五、药物护理 糖尿病患者通常需要长期的药物治疗,因此药物护理同样重要。患者必须严

## 蚌埠市文化旅游体育局关于2023年蚌埠市体育彩票公益金筹集使用情况的公告

为贯彻落实《彩票管理条例》,根据《彩票管理条例实施细则》和《彩票公益金管理办法》的要求,现将2023年蚌埠市体育彩票公益金筹集、使用情况公告如下。 一、体育彩票销售情况 2023年蚌埠市体育彩票销售额72321万元。 二、体育彩票公益金分配情况 2023年本级留用2450.40万元。 三、本级体育彩票公益金使用情况 2023年,经蚌埠市财政批准安排体育彩票公益金预算2455万元(其中下拨龙子湖区1.3万元、蚌山区1.3万元、禹会区1万元、淮上区1万元),上年结余223.1059万元,2023年实际使用体育彩票公益金2678.1059万元。具体使用项目如下: (一)群众体育方面使用713436万元。其中,资助或组织开展全民健身活动122.9751万元;建设和维护公共体育场地和设施510.7175万元;资助群众体育组织和队伍建设13.9574万元;组织开展全民健身科学健身科学研究与宣传54.0246万元;补助五河、经开区、高新区健身气功经费11.7614万元。 (二)竞技体育方面使用1947.8911万元。其中,举办或承办竞技体育赛事105.4024万元;支持各级各类运动队备战和参加国际、全国综合性运动会8万元;资助体育后备人才培养1834.4887万元。 (三)其他方面使用支出16.7788万元。主要用于体育场馆开展公益亮化美化、赛事活动安全检测、群众体育活动保障费、科学健身指导中心装修工程费用、为开展军民共建活动购买体育器材用品、高危体育项目检测费等支出。 2023年蚌埠市本级留用体育彩票公益金在支持全市开展全民健身活动、建设和维护公共体育场地和设施、体育后备人才培养和资助举办或承办各类竞技比赛等方面都发挥了很大作用,不仅提高了蚌埠市民的身体素质和健康水平,促进了全民健身事业健康发展,同时也为提升蚌埠市竞技体育综合实力发挥了积极作用。 特此公告。 蚌埠市文化旅游体育局 2024年6月24日

## 关于撤销五河支公司的公告

机构名称:英大泰和人寿保险股份有限公司五河支公司 撤销原因:因经营策略调整撤销该机构 撤销日期:2024年6月17日 机构编码:340322100014 许可证编号:000121310322 业务范围:许可该机构经营中国银保监会监督管理委员会依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,经营范围以批准文件为准。 批准成立日期:2021年6月16日 营业场所:安徽省蚌埠市五河县城关镇亿豪泊景城D区丹露园11号幢001-002、D商-5号幢D北-018号。 英大泰和人寿保险股份有限公司五河支公司自撤销之日起,任何单位、个人不得再以该机构名义开展业务。后续客户服务工作由英大泰和人寿保险股份有限公司蚌埠中心支公司承接。 后续服务地址:安徽省蚌埠市蚌山区胜利中路223-2号来特名苑九层 后续服务联系人:许黄燕、潘维涛电话:0552-7190010 特此公告! 英大人寿安徽分公司

### 生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务 刊登电话:4010358 QQ:934437821

### 装饰设计

装修热线 TEL:2861072 13855264565

### 开锁服务

★心安开锁 2077110

### 找工作 招职工

请扫码登录 蚌埠“三公里”就业圈。

### 专业搬家

★吉发搬家 18955201336 ★鸿福搬家 4191123

### 蚌埠日报社

市区、怀远公交站牌广告位 形象宣传 品牌传播 营销推广 产品展示 4014778

## 蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥2.42	山药	¥4.84	香菜	¥4.61
面粉1	¥2.20	生姜	¥8.57	青菜	¥2.20
大豆油	¥71.21	莲藕	¥11.00	茼蒿	¥4.08
食用调和油	¥74.34	洋葱	¥1.63	菠菜	¥5.56
猪后座肉	¥14.02	胡萝卜	¥2.31	韭菜	¥2.66
鲜牛肉	¥32.27	蒜头	¥6.95	长茄子	¥2.19
鲜羊肉	¥36.30	土豆	¥2.21	青椒	¥2.16
鸡蛋	¥4.70	大葱	¥1.88	西红柿	¥2.29
小仔鸡	¥13.25	芹菜	¥2.74	黄瓜	¥2.23
鲫鱼	¥9.63	黄豆芽	¥2.04	冬瓜	¥1.42
四季豆	¥5.25	莴笋	¥3.01	西兰花	¥4.35
毛豆	¥3.56	蒜苗	¥3.70	大白菜	¥1.65

以上为2024年6月26日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升