

# 我国载人登月任务已全面进入初样研制阶段

新华社深圳11月21日电(李国利、刘磊)中国载人航天工程总设计师周建平21日在深圳召开的第六届载人航天学术大会上表示,我国载人月球探测工程载人登月任务已经完成了前期的关键技术攻关和深化论证,目前全面进入了初样研制阶段。

我国载人月球探测工程是国家重大科技工程,承载着实现中国人登陆月球的伟大梦想。

根据计划,我国将在2030年前实现中国人首次登陆月球,开展月球科

学考察及相关技术试验等,突破掌握载人地月往返、月面短期驻留、人机联合探测等关键技术,完成“登、巡、采、研、回”等多重任务,形成独立自主的载人月球探测能力。

“目前,长征十号运载火箭、梦舟载人飞船、揽月月面着陆器、载人月球车等初样产品正在紧张研制过程中。不少初样产品已经研制出来,正在进行相关测试。”周建平说。

今年是神舟一号发射成功25周年。25年来,中国载人航天工程已经

圆满完成34次飞行任务,将38人次航天员送入太空。

“这说明我们拥有了一定规模的优秀航天员队伍,他们所积累的太空飞行的经验,一定会对未来的载人登月任务提供经验,也是提供人力资源的充分保证,这正是我们载人登月任务的非常重要的基础。”周建平说。

截至目前,我国已经先后选拔了四批航天员。据了解,我国航天员队伍未来不仅要完成空间站任务,还要

执行载人登月任务。

我国载人登月任务的主要过程为:首先发射揽月月面着陆器,月面着陆器在环月轨道停泊等待,然后再发射梦舟载人飞船,飞船与着陆器在环月轨道交会对接。航天员从飞船进入着陆器,着陆器与飞船分离后下降到月面,航天员开展月面活动。之后,航天员乘坐着陆器起飞上升与飞船对接,航天员进入飞船。飞船与着陆器登月舱分离后,返回地球。

## 小雪时节呵护健康 要注意这些

11月22日将迎来二十四节气中的小雪节气。小雪后天气转冷,感冒、咳嗽等呼吸道疾病也进入多发季节,公众该如何科学防治?怎样养生保健?心血管疾病患者有哪些特别注意事项?21日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

### 入冬后要注重“潜藏”

“自然界有‘春生、夏长、秋收、冬藏’的节律变化,入冬后人体要避免阳气的损害,要注重‘潜藏’。”广东省中医院主任医师杨志敏在发布会上表示,要保持充足睡眠,不要持续熬夜;要防范阳气外泄,做好保暖,特别是头、颈、脚等部位的保暖;运动时不要大汗淋漓,微微出汗即可;在阳光充足的时段晒太阳,补充阳气。

在饮食方面,专家建议,进补因人而异,对于偏瘦、手足不温、怕风怕冷的人,可选择温养气血的食物,如羊肉、桂圆、红枣等;对于体重超重、口气很重、口干口苦的人,应以疏导为主,多吃大白菜、陈皮、萝卜等。

冬季越来越多的人选择吃膏方滋补身体。杨志敏介绍,膏方又称膏剂、膏滋,是多种中药材反复、多次煎煮后,滤取药物的汁液进行浓缩后,加入膏类或根据需要加入糖,变成半流体的状态或膏状,是中药丸、散、膏、丹、汤的一种剂型。

杨志敏表示,冬季吃膏方是“冬藏”的辅助方式。现代社会节奏快,冬季常不能给身体充分的时间去“潜藏”和修复,服用膏方是辅助养护身体的一个方法,相关人群可根据医生建议服用。

### 加强呼吸道疾病防治

“随着气温逐渐下降,可能会面临着多种呼吸道传染病叠加或同时流行的风险。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞在发布会上表示,目前我国已建立了包括流感病毒、呼吸道合胞病毒等15

种常见的呼吸道病原体的急性呼吸道感染传染病哨点监测系统,实时掌握呼吸道感染流行趋势及病原谱,保护公众健康。

如何预防呼吸道疾病?专家建议,保持良好的个人卫生习惯,保持居住和工作环境的清洁与通风,通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质,减少与有呼吸道症状人群的密切接触,并做好健康监测,视情况及时就医。同时,对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早按照接种程序接种疫苗,儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群尤其应注意疫苗接种。

一些孩子在感染呼吸道疾病后出现持续咳嗽,对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,由于感染后咳嗽通常是自限性的,一般情况下如果症状轻微,无需特殊治疗。对于症状较重、病程较长,尤其是咳嗽影响了孩子日常生活的情况,家长要注意观察孩子的症状变化,在医生指导下规范治疗,并谨遵医嘱避免不必要用药。

### 要特别注意防寒保暖

“每年进入冬季,到医院就诊和住院的心血管病患者明显增加。”北京协和医院主任医师丁荣晶在发布会上表示,这不仅与天气寒冷、血管收缩有关,也与冬天的节气有关。

丁荣晶说,冬天是收纳的季节,人们食欲增加,活动减少,容易出现体重增加,血糖、血脂水平也相应会升高。同时,天气寒冷伴随的血压升高,呼吸道感染风险增加,以及冬天对情绪产生的不利影响,都是心血管疾病高发的危险因素。

专家建议,冬季心血管疾病患者要注意防寒保暖,尤其是老年人,气温降低时要及时添衣。要控制食欲,保持适当的运动习惯。此外,要控制好生活节奏和压力,避免过度劳累,养成每周2至3天监测血压和心率的习惯。坚持规律用药,减药或停药要遵医嘱,若有不适要及时到医院就诊。新华社北京11月21日电

## 2025年全国硕士研究生 招生考试388万人报名

新华社北京11月21日电(记者杨湛菲)2025年全国硕士研究生招生考试将于2024年12月21日至22日举行,考试报名人数为388万。记者21日从教育部获悉,教育部近日会同国家教育统一考试工作部际联席会议有关成员单位,召开2025年全国硕士研究生招生考试安全工作视频会议,全面动员和部署做好考试安全工作。

会议要求,各地、各有关部门、各招生单位强化风险意识,联合开展考试环境综合治理;强化安全保密,守牢试题试卷安全底线;强化部门联动,严格考生入场检查和考场管理,全力维护考试安全秩序;强化应急处置,快速妥善处置突发事件;强化服务保障,加强宣传咨询服务,积极提供合理考试便利,竭诚为考生办好暖心实事。



## “冬游西藏”观珠峰

这是11月20日拍摄的珠穆朗玛峰日照金山景观。

在2024年第七轮“冬游西藏”活动的助推下,西藏旅游市场人气攀升。珠峰景区作为“冬游西藏”活动中免门票的景点之一,游人络绎不绝。新华社发

## 海军舰艇编队抵达香港

新华社香港11月21日电(陈典宏、杨晓敏)经中央军委批准,根据年度工作计划,由海军海南舰和长沙舰组成的编队于21日上午抵达香港,开始为期5天的访问活动。

香港特别行政区行政长官李家超及特区政府官员、中央驻港机构主要领导、南部战区领导、驻香港部队领导以及有关方面代表出席在昂船洲军港码头举行的欢迎仪式。

7时20分,海军舰艇编队进入香港特别行政区区界。香港特区消防船为编队行“水门礼”。9时30分,海南舰在香港招商局码头顺利靠泊,长沙

舰停靠昂船洲军港码头。

驻香港部队军乐队和官兵代表约600人组成欢迎队伍,奏《欢迎进行曲》。

仪式开始后,全体人员奏唱国歌。李家超致辞,热烈欢迎海军舰艇编队来到香港并组织一系列开放活动。

李家超表示,海军舰艇编队在中华人民共和国成立75周年之际访问香港别具意义,不但体现国家对香港特区的关爱和支持,更让香港市民借此机会,亲身体验和了解国家多年来在国防和军队现代化建设方面取得的重大成就,以及中国人民解放军的风采面貌。