

# 这些地方适合端午假期出游

新华社北京5月29日电(记者刘诗平)端午假日期间(5月31日至6月2日),预计全国大部分地区气温适宜,青藏高原东部及中东部地区将有一次较大范围降水过程,北方大部分地区总体适宜出游。

这是记者29日从中国气象局举行的新闻发布会上了解到的。

国家气象中心副主任张恒德说,端午假日期间,北方大部分地区总体

适宜旅游出行。其中,华北、东北中南部、黄淮东部、西北地区东北部及内蒙古中东部、新疆大部等地,旅游出行适宜度气象等级将达到“最适宜”或“适宜”等级,且环境气候舒适度等级可达到“较舒适”以上,适合出行及户外露营等旅游活动。

张恒德提醒,上述部分地区中午时段紫外线较强,公众户外活动时需适当采取防护措施,预防晒伤,同时关注临

近天气预报,做好旅游出行日程安排。

他同时预计,端午假日期间,中东部地区将有一次较大范围降水过程,湖北东部、江南、广西北部及西藏东南部、河南西南部、安徽中部、贵州、云南东部和西部等地,相继会出现较强降雨,旅游出行气象风险等级较高。

“建议公众出行时密切关注临近天气预报,提前做好相关旅游出行日程安排和必要防范措施。山区降雨易

引发地质灾害,出行前需确认景区开放状态,切勿进入未开发或预警区域。”张恒德说。

国家气候中心副主任贾小龙表示,端午假日期间,预计河北南部、山东北部、河南西部、广西、新疆盆地地区有2至3天日最高气温达32℃至34℃的晴热天气,其中广西部分地区日最高气温达35℃至37℃,需注意高温天气对户外活动带来的不利影响。

## 中高考即将来临

### 这份考前“心理指南”请收好

新华社天津5月29日电(记者张建新、栗雅婷)中高考日益临近,有的考生可能会出现紧张、心情压抑、睡眠不佳、食欲异常等情况。专家表示,迎考出现紧张焦虑的情绪属于正常现象,考生和家长应学会接纳自己的情绪,同时通过科学的释压方法积极调节,轻松上阵应对考试。

天津市安定医院儿童青少年心理科主任孙凌表示,适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,可提高注意力和思维运转能力。考生和家长面对紧张情绪时不要害怕,应积极接纳自己的情绪、身体反应和睡眠状况。

孙凌表示,考生要保证规律作息,不熬夜,建议午休时长不超过1小时;

要合理饮食,均衡营养,避免摄入垃圾食品,也要避免过度进补;要进行适度的户外运动,保证大脑供血供氧充足,有效释放不良情绪。

专家建议,考生在紧张地学习后,需要适当放松。“可以听一些舒缓的音乐,做一些自己感兴趣的事。这绝不是浪费时间,反而可以促进神经系统兴奋,是提高学习效率的必要保证。同时考生应与同伴保持交流和沟通,同伴间的倾诉、分享与共情是对彼此很重要的心理支持。”孙凌说。

此外,科学的释压方法可以有效缓解紧张焦虑。除了听音乐、洗热水澡、画画、做烘焙、做家务、闭目养神等舒缓压力的方式外,考生可以尝试

4—7—8呼吸法,即吸气4秒一屏息7秒一呼气8秒,重复3至4次。

出现失眠状况时,考生可以通过温热毛巾敷后颈或双手泡在45摄氏度的温水中,快速激活副交感神经;也可以调整睡姿助眠,把枕头调低5厘米,侧卧蜷成婴儿睡姿。

专家提示,家长应保持熟悉的家庭氛围和日常节奏,为考生提供适度关心,不要谨小慎微或予以过分关注,避免特殊化对待。孙凌说:“对于家长,最重要的是要照顾好自己的生活和情绪,保持和谐稳定的家庭氛围,做好后勤保障。家长应成为‘稳定的支柱者’,而不是‘压力的放大器’。”

5月29日,来自北京市各行各业的嘉宾在活动现场讲述控烟故事。

今年5月31日是第38个世界无烟日。5月29日,由国家卫生健康委规划司和北京市卫生健康委主办的第38个世界无烟日暨《北京市控制吸烟条例》实施十周年现场活动在北京举行,今年世界无烟日活动主题为“拒绝烟草诱惑,对第一支烟说不”。新华社发



### 天问二号成功实施“零窗口”发射

新华社西昌5月29日电(黄一宸、崔婉莹)“点火!”5月29日1时31分,搭载着天问二号探测器的长征三号乙遥一一〇运载火箭,自大凉山深处破雾穿云,分秒不差地实现了“零窗口”发射。

尾焰的光亮掀开夜幕,隐入墨色的山峦霎时现出轮廓。天问二号的成功发射,开启了我国首次小行星探测与采样返回任务,迈出了深空探测新的一步。

“零窗口”,意味着火箭实际发射时间和预定最优点火时间,即发射窗口上沿时间的偏差不超过1秒。据西

昌卫星发射中心李亮介绍,这次发射有4分钟的“窄窗口”,瞄准“零窗口”发射,既能保证天问二号精准进入预定轨道,又能为后续任务节省燃料动力。

为了抓住“稍纵即逝”的窗口期,提升火箭发射的安全性和可靠性,西昌卫星发射中心西昌发射场科学统筹各系统力量,确保器箭测试、气象研判、燃料加注等环节零失误、零缺陷、零遗漏。

“整个火箭测发流程已经过了多次优化,为‘零窗口’发射上了多道保险。”李亮举例,低温加注系统通过静态和动态测试仔细检验每台设备的性能,缩短

了液氢液氧并行加注所需时长,实现了低温连接器发射前安全顺利脱落,并针对发射前可能出现的各种失效情形都制定了完善的应急预案。

西昌卫星发射中心组建于1970年,55年间,“嫦娥”“北斗”“风云”“天问”从这里升起,向着太空攀登中国航天新高峰。

据了解,除低温火箭“零窗口”发射外,这个中心还攻克了低温推进剂大流量加注、零秒脱落、腐蚀防护等多项关键技术,所管理的西昌和文昌两个发射场均具备执行高密度发射任务能力。

### 端午夜12点可赏“飞龙在天”

新华社南京5月29日电(记者王珏、朱筱)5月31日迎来端午节。当晚9时左右,苍龙七宿的“龙头”角宿会升至正南中天,到午夜12时左右,整条苍龙的“龙形”会横亘在夜空中,亦称“飞龙在天”。

我国古人为观测天象,先后选择了黄道、天球赤道附近的二十八个星宿作为“坐标”。这二十八星宿每七宿为一组:东方为苍龙,南方为朱雀,西方为白虎,北方为玄武。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,端午节当晚可见的“龙”是东方苍龙,包含角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿。“这七宿分别象征龙的不同部位,角宿作龙头,亢宿为脖颈,氐宿为胸膛,房宿为龙腹,心宿是龙身,尾宿和箕宿共同代表龙尾,生动勾勒出一条龙的形象。”王科超说。

与去年相比,今年端午节对应的公历日期提早了11天,看到“飞龙在天”的时间也会更晚,大约在午夜12点。王科超解释,相同的恒星天象在一天中出现的时间除了受岁差经年累月的影响,也与公历日期的早晚直接相关。同一颗恒星,大约每天都比前一天提前4分钟升起。

“因此,今年从‘龙头’抬起、升至正南中天,到‘飞龙在天’出现的时间,都会比去年晚40分钟左右。”王科超说,以北京地区为例,在下午3点半左右,“龙头”角宿就会从地平线升起,随后缓慢移动,到晚上9点左右升至正南中天,12点左右,象征“苍龙”中心的心宿二运行至正南方,整条“苍龙”横亘夜空。随着时间推移,“龙形”会逐渐西落,慢慢沉入地平线以下,在黎明前逐渐隐没。

王科超还表示,虽然我国古人记录了端午节时的“飞龙在天”天象,但实际上这一天象并非只在端午节夜空出现。由于东方苍龙跨度约90度,“体形”庞大,在夜空中的位置也会随着时间推移而变化。今年夏季,公众都可以在夜空中看到整条苍龙出现在不同的位置。