

遥望苍穹 斑斓星河入梦来

——国家天文台阿里观测站十年磨一剑探索宇宙奥秘

●新华社记者 沈虹冰 翟永冠 陈尚才 田金文 范帆

头顶上灿烂的星空，能够深深震撼人们的心灵。

平均海拔4500米的西藏阿里，被称为“世界屋脊的屋脊”，因其稀薄洁净的大气条件和极高的海拔高度，成了天文学家放眼星辰大海、窥探遥远宇宙的理想之地。

20年前，国家天文台部署启动了重大科研计划——中国西部天文战略选址；10年前，科学家们选择了西藏阿里地区，并在狮泉河镇以南的山脊选址搭建观测平台。

量子隐形传态实验、原初引力波探测计划、空间碎片与时域天文观测……如今，国家天文台阿里观测站已成为北半球最佳天文观测站之一，一系列国际合作与国家部署项目成功落地，一个融科研科普为一体、世界一流的“高高原”特色天文科研科普基地正在加速建成。

放眼太空外，星河入梦来。借助于“天空之眼”，怀揣“太空梦”的人们望向遥远苍穹和斑斓星空，在纷繁的生活之外，逐梦星辰大海……

“大器”终成：于第三极遥望苍穹

从有文字记载开始，中国人从未停止对头顶上星空的仰望和探索。国家天文台阿里观测站首席科学家陈鼎说，我们的祖先很早就有日出而作、日落而息的劳作中，观察和探究宇宙的奥秘。

2002年，为了寻觅更亮的光，国家天文台部署启动了重大科研计划——中国西部天文战略选址。经过远程研究、实地调查巡测、定点监测和选点建设4个阶段，项目组选过的地方接近100个，调查过西藏阿里、新疆帕米尔高原、川西高原、滇西北等地，最终将目光定格在阿里。

“阿里狮泉河监测点凭借完善的交通、供电、网络通信和后勤补给，尤其是良好的天文观测条

件，被项目组确定为国际一流的天文台址。”国家天文台阿里观测站站长周云贺说。

阿里地区海拔高、空气稀薄，这使得空气中含有的烟雾、尘埃和水蒸气少，同时阿里地区降水量少且视宁度稳定，为天文观测提供了良好条件。国家天文台研究员姚永强表示：“虽然阿里平均海拔高，自然环境严酷，可对空间和天文观测来说却是肥沃的‘土壤’。”

2012年，来自中国、日本、韩国、法国的资深专家一致肯定：海拔5100米的国家天文台阿里观测站前期观测结果已表明，这里有望成为世界上最好的红外、亚毫米观测站点之一，其地理经度和海拔高度对于天文观测具有独特优势。

国际天文学联合会原负责人认为，阿里观测站区域观测条件与目前世界上最好的天文台址可比，为世界顶级、亚洲最好，希望能发展成为优秀的光学红外和亚毫米波段观测区，为世界天文学的发展做出贡献。

姚永强说，国家天文台阿里观测站的建设会促进我国乃至亚洲对类地行星和地外生命的探索，这些都是当前天文学最前沿的课题。

暗夜之光：探寻宇宙未知

量子隐形传态实验、原初引力波探测计划、空间碎片与时域天文观测……陈鼎介绍，一系列国际合作与国家部署项目已在国家天文台阿里观测站落地建设，并取得不少科研成果。

原初引力波研究是观测站的一个重要科研内容。我国科学家团队正在建造世界海拔最高的原初引力波观测站，旨在实现对原初引力波在北半球的首次精确测量，捕捉宇宙诞生的“初啼”。

专家介绍，宇宙微波背景辐射（CMB）是一种古老的光子。“大气会吸收CMB光子，同时

大气自身又向外辐射，这些会污染所观测的信号。”中国科学院高能物理研究所研究员、阿里原初引力波探测实验首席科学家张新民说，“全球仅有4个最佳观测点，目前阿里是北半球唯一的高海拔原初引力波观测站。”

张新民表示，原初引力波起源于宇宙诞生时期的时空量子涨落，一旦被探测到将是对宇宙起源理论的强有力检验。随着阿里观测站的建成，我国将能获得目前世界上精度最高的观测数据，我国的原初引力波研究也将进入国际前沿。

量子隐形传态实验是阿里观测站的另一项重要科研项目。记者看到了阿里观测站内的量子隐形传态实验站，主要包括设置在海拔5100米的量子隐形传态实验舱，放置在舱内的级联多光子纠缠光源、量子发射天线等设备。专家介绍，这些关键技术的突破和核心设备的研制保证了地星量子隐形传态实验的成功实施。

除了国家部署的重大科研项目，一些国际合作项目也争相在阿里观测站落地。

全球望远镜网络（LCOGT）是当前时域天文研究最重要的全球观测网络，阿里为其北半球观测网的重要节点。专家介绍，这一项目在阿里观测站建设两架1米望远镜，并配置相机和高色散光谱仪等标准化设备，对伽马射线暴、超新星等瞬变源天体在数分钟到数十小时的时间尺度上开展观测研究，对太阳系内天体特别是近地天体进行观测，并开展变星及星震学的研究。

满天璀璨：共赴星辰大海

宇宙星辰里藏着孩童的好奇和幻想，也藏着成年人的“诗和远方”。

在城市里，林立的高楼大厦和光芒四射的霓虹灯正在让“看星星”成为一种奢望；而在西藏阿

里，“星空自由”抬头就可实现。

2018年11月，中国科学技术协会支持成立“阿里天文台科普站”，规划建设天文观测科普设备与附属设施。阿里地区凭借先天自然条件和阿里观测站的技术力量，建成了国内第一家以星空为主题的暗夜公园，成为以星空观测、星空摄影、星空保护为主题的网红“打卡地”。

兼职管理暗夜公园的陕西援藏干部杨峰，热衷拍摄星空。“在这里，不仅可以观星，还可以看到经过阿里上空的卫星，连卫星的反光板和天线都能看清。”

阿里暗夜公园分为星空体验区、望远镜观测区和旅客服务区，放置了6台折射式和反射式望远镜，为摄影爱好者提供了星空摄影专用平台。

记者一行驱车来到暗夜公园，抬头仰望间，满天群星缀满夜幕，银河横跨天际，北斗星闪亮如钻石。天秤座、狮子座、天马座甚至牛郎织女星等，清晰地展现在星空中，让人不禁感慨时空之浩瀚。

对照四季星图寻找行星和恒星，借助天文科普望远镜探寻星团、星云与星系，在海拔5100米的天文台近距离眺望远镜的实际观测工作……“为了让游客体验独特的星空景观，公园为天文爱好者提供了多台高倍率天文望远镜，游客不仅可以尽情观赏银河，还可感受星垂平野阔的意境。”杨峰说。

周云贺介绍，阿里天文台科普站建设的自动化观测与联网观测网络平台，利用互联网的远程遥控技术，实现观测设备与观测成果通过网络全球共享，让天文爱好者及广大公众足不出户，实时观赏和了解独特的高原星空及突发天象，让星空的奥秘更通俗易懂地展现在大众眼前。

“高原上的日食看起来更壮美！”2020年6月21日，万众瞩目的“金边日环食”天文奇观上演。国家天文台阿里观测站与各大网络平台合作，全程参与了这次科普直播活动，2亿人次通过直播，近距离观赏到了高原上的“金边日环食”。

如今，随着慕名前来的游客日渐增多，暗夜公园已成为高原旅游的新亮点。阿里地区也以“天上阿里，最美星空”为主题，打造有星空特色的旅游产业。

“听不见凡俗尘嚣，只有直抵苍穹的深邃。夜幕四合，这里变成了一片神秘的世界，星星成了唯一的主角，像落在发梢一样唾手可得。”一位游客这样说。

（新华社拉萨6月7日电）

打赢常态化疫情防控这场持久战

（上接一版）中医药的优势和特色更加突出。未来，还应进一步加强中医药服务体系和能力建设，充分发挥中医药在疾病预防、治疗、康复等方面的作用，开展中西医结合有效模式的探索和推广，建立健全体现中医药特点的公共卫生服务体系。

因入、因地、因时制宜的防控与救治，为精准抗疫提供了中国方案。疫病的发生与多种因素相关，选择合适的防疫措施，可在最大程度上减少疫病的发生与流行。当前，多地根据实际情况制定了不同的防疫措施，体现了实事求是、精准施策。面对疫情，各地的中医疫病防治基地及医院应当主动作为，给出有针对性的中医预防方案。比如，北京中医药大学在校园疫情防控中使用新冠预防方，为北京冬奥会志愿者制定身

体调理方案；长春中医药大学推出了方舱医院特色疗法，尽早进行100%中药汤剂全覆盖，尽早进行身体康复训练指导。此外，还应做到“一病一策”，针对某一疫病可能带来的共性问题提出防治方案；针对个体的具体问题和具体情况，提出个性化、更精准的综合防治方案。

疫情防控事关亿万人民生命安全和身体健康。当前国内外疫情防控具有复杂性、艰巨性、反复性的特点，远没有到可以松口气、歇歇脚的时候。科学防疫、精准施策、久久为功，高效统筹疫情防控和经济社会发展，我们必将夺取这场抗疫斗争的最终胜利。

（据《人民日报》）

洮北区就业服务局全力促就业倾情保民生

（上接一版）针对企业新上项目扩大生产等带来的大批招工，创新开展“体验就业”“带工就业”“指尖就业”等服务。

“掌上就业”市场服务作用日益凸显。在总结原有“互联网+就业”平台经验基础上，积极扩展职业介绍线上智能服务，系统24小时运行，提供无缝对接就业服务，让广大求职者和用人单位足不出户实现求职、招工和对接；创建有2万余名求职者、千余家用人单位的36个求职招聘群，每天16个小时无假日发布劳务信息和提供对接服务。举办线上招聘会，在主城区实施静态管控期间，实现“就业服务不打烊、网上招聘不停歇”。于砚华将手机

设为24小时不关机服务热线，及时解决企业用工需求，真正实现“服务无界限、沟通零距离”。

“云就业”市场作用日益彰显。洮北区人力资源市场与白城广播电视台合作办“一条热线找工作”专栏，开辟了覆盖全市乃至东三省的联动可持续就业传统渠道。当前，洮北区人力资源市场充分利用就业服务热线和“96885吉人在线”平台，为招工和就业双方提供服务，通过全力推进“一品三市”工作，使就业服务覆盖洮北区域内的各乡镇（街道）、社区，为全区乃至全市的促就业保民生发挥着积极作用。

6月的鹤鸣湖，波光潋滟，游人如织；7月的洮儿河，流水潺潺，鱼翔浅底；8月的嫩江湾，荷叶连连，荷花朵朵；9月的莫莫格湿地，芦花飞舞，白鹤翩跹。一湾湾碧水，一条条清流滋润着美丽的白城。

这美丽的景象源自白城市认真贯彻落实中央和省各项决策部署，源自市委、市政府始终坚持“绿水青山就是金山银山”的生态发展理念，源自白城市的各级河湖长、民间河湖长、企业河湖长对这一方碧水的共同守护，各方河长携手无论严寒酷暑身影始终活跃在河岸两侧，他们巡河排垢、监督溯源、宣传爱水护河……在白城的护河之路上处处留下他们的脚印。

看完这些，你是不是很心动？现在机会来了！2022年白城市面向全社会公开招募第二届民间河湖长。

快来加入白城市民间河湖长的队伍，成为守护河湖的卫士，为我市河湖治理添一份新力量！

招募目标：10名民间河湖长

招募时间：2022年6月8日—6月17日

招募方式：通过网上官方平台向社会公开招募，填写白城市民间河湖长报名表，发送至市河长办邮箱。也可以电话报名。

招募条件：善于发现问题的你+一双勤劳的双脚+一部手机=优秀的你

加入我们需要做些什么？

1.每位民间河湖长巡查的河流由市河长办进行统一分配，民间河湖长需要对指定的河流进行每年至少6次的巡查。

2.在巡河期间，民间河湖长必须对发现的河流问题进行拍照、定位，至少拍摄5张有效巡河照片。

3.民间河湖长也要定期参加相关的河长交流活动。

4.民间河湖长还可协同市河长办对社会公众开展河湖长制宣传宣教活动，让更多的公众了解到河湖长制工作，号召更多的人争做河流保护的参与者、实践者和建设者。

成为民间河长后你能获得什么？

可以获得一份“白城市民间河湖长聘用证书”，以及年终还有机会被评选为“优秀民间河湖长”并得到奖励，受到官方表彰等。

1.成为独立、能干的环境资深人士

作为没有专业背景的志愿者，在民间河湖长正式就任前，市河长办会组织1次统一的实地培训，选择当地区域中的一条河流作为试点，工作人员手把手指导大家巡河，任职期间，市河长办将组织对民间河湖长开展河湖保护业务培训，包括邀请有关专家进行座谈，参观河湖长制教育基地，组织开展相关主题活动等；熟悉了解环保业界的官方政策，结识一群环保热心公益伙伴，年终还有机会受到官方表彰！

2.成为官方心的监督员

你会看到每个人都可以监督、参与，宣传河长制，都有权利和义务参与到河流保护中，你会知道如何与官方交流，如何更好地维护自己家乡、家门口的河流！

联系人：市河长办 王倩
联系电话：3352365
电子邮箱：bcszhzb@126.com

白城市河长制办公室
2022年6月8日

另：《白城市民间河湖长报名表》请到白城日报微信公众号“指尖白城”查找。

公告

吉林省农业融资担保有限公司白城分公司原地址：白城市海明西路40号楼40-5号、40-6号，经白城市市场监督管理局核准，现地址变更为：白城市金辉北街城尚成项目G1栋G1011房屋。

特此公告

吉林省农业融资担保有限公司白城分公司
2022年6月8日

新冠肺炎防护

健康篇

1.各人群健康监测

（1）一般人群健康监测：密切关注个人与家庭成员身体健康状况，定期测量体温，一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等任何一种症状时，需立即报告社区。个人及家庭成员需配合核酸检测等相应疫情防控措施。

（2）慢性病患者健康监测：① 高血压患者健康监测。高血压患者在居家隔离期间要做好血压监测，并注意要规律生活、按时服用降压药。疫情的发展可能会导致情绪紧张、焦虑，这对血压的控制极为不利。血压测量小知识：a测几次：血压较稳定时，不用每天测血压，2~3天测量1次即可；如果血压不稳定，就需要每天早晚各测量1次。b什么姿势测量：测量血压时尽量选择坐位。测量前先休息5分钟，保持心跳和情绪平稳再测量，每次可测量2~3次，测量完1次间隔2分钟再测量第2次，测量完的数值取平均值，即可记录为当天的血压值。c什么时间测：第1次测量血压的时间为起床后1小时内。测量血压前半小时内，不要吸烟、饮酒或者喝咖啡，测量前要先排尿。对于正在使用降压药的患者，在清晨睡醒时的血压最能反映所用降压药物的作用能否持续到次日清晨，以此来观察降压药的效果。第2次测量血压的时间为晚上就寝之前。人体生理性血压一般在6：00—10：00和16：00—20：00较高，夜间血压较低。每天监测清晨血压和夜间睡前血压，记录血压整体的高峰和波谷值，方便对血压节律的监测。如果是在其他时间测量，要选择身体和心情都保持稳定的状态时测量，并且最好是在每天同一时间段进行测量。② 糖尿病患者健康监测：对于糖尿病患者来说，活动少、吃得多，不利于血糖控制。建议如果血糖值稳

定的话，每周监测空腹血糖和餐后2小时血糖各1次即可；如果血糖不稳定可每天监测。一般新患病的糖尿病患者，血糖控制目标定在空腹6mmol/L左右、餐后2小时血糖在8mmol/L左右为宜，也就是将血糖尽量控制到正常人的水平。对于开始出现各种并发症的患者，一般要求血糖控制在空腹7mmol/L左右、餐后2小时血糖在10mmol/L左右即可。血糖测量小知识：a空腹血糖：指隔夜空腹8小时以上取血测定的血糖值，而餐前测定的血糖不能叫空腹血糖。b餐前血糖：指中、晚餐前测定的血糖。c餐后2小时血糖：指从早、中、晚餐后的第1口饭开始计时2小时测定的血糖。d随机血糖：一天中任意时间测定的血糖。较为理想的血糖监测应为全天血糖谱的测定。发现血糖控制不良，或反复发生低血糖时要引起注意，建议在家做好监测，查找低血糖和血糖控制不良的原因，如出现严重的并发症要及时申请就医。

（3）孕产妇健康监测：① 做好自我健康监测，注意每天观测体温、体重变化，有无呼吸道感染症状，定期监测胎动。② 孕早期孕妇，如果B超已确认宫内孕，出现轻微腹痛或少量流血，可自行在家休息观察；如果持续少量出血或反复不规则少量流血，应及时到医院就诊。③ 在疫情高发地区，怀孕28周以内的孕妇如无特殊情况可与产科医师协商适当延后产检时间，自行居家监测胎内宫情况（数胎动）。随着孕周的增加，可能会发生各种各样的紧急情况，特别是怀孕28周以后的孕晚期孕妇，一定要按照医生的建议到医疗机构就诊。必须产检时，应提前预约，做好防护，尽量缩短就医时间。存在妊娠合并症及并发症的孕产妇，要严格遵医嘱治疗。孕期出现异常情况（头痛、视物不清、心慌气短、血压升高、阴

道出血或流液、异常腹痛、胎动异常等）或有分娩征兆时，应及时就医。④ 孕妇出现鼻塞、咽部不适等轻症时，如果14天内没有疫情高发地区旅居史或新型冠状病毒感染者密切接触史，并无发热症状，可居家观察，充分休息，每日监测体温并自行观察症状轻重变化。⑤ 如果孕产妇14天内有疫情高发地区旅居史，或与确诊新型冠状病毒感染的患者有密切接触史，需根据要求居家或到指定场所进行医学观察。孕妇观察期间需同时密切关注自身症状及监测胎动。如出现可疑症状，包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心想吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等，不要惊慌，立即与社区管理人员或医学观察工作人员联系，准确告知自身健康状况，及时就医。

（4）青少年健康监测：① 保持科学规律的作息时间，保证睡眠充足，劳逸结合，减少久坐，适度运动。② 注意个人卫生，及时进行手部清洁，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或用肘臂遮挡。日常生活用品单独使用。③ 每日进行自我健康监测，测量、记录体温并注意观察有无其他可疑症状，当出现发热、咳嗽及其他可疑症状时，按照有关规定及时报告。④ 注意用眼卫生，做好近视防控。

2.居家健康管理

（1）保证作息规律。① 积累睡眠动力。和我们睡觉的床建立条件反射，早上醒后，及时离开床，离开卧室；午休时间尽量控制在30分钟内，并且要在下午3点钟之前睡醒，这样不会对睡眠动力产生比较大的影响。在家也要适量地运动，每周至少3次，每次做30分钟的有氧运动。② 调节我们的生物钟。调节生物钟能够增强人体的免疫能力。早晨同一时间起

床，晚上同一时间就寝，能帮助我们建立生物钟。白天接受适当的阳光照射，可以使我们在白天更清醒，在夜晚睡得更香。睡前尽量避免使用电子产品，手机、平板电脑都是睡前禁忌品。

（2）合理用眼，保护视力。① 网课期间学生如何保护视力：疫情期间，学生需要线上学习。建议合理掌握线上学习时间，同时，要注意屏幕与室内亮度相差不宜过大。不建议在黑暗环境中观看电子屏幕，晚上上网课时要打开室内灯光，以保证良好的用眼环境，降低视频终端综合征的发生。② 如何缓解上网课导致的视疲劳建议上网课的休息间隙，坚持规范地做眼保健操，有益于缓解眼疲劳和保护视力。如只需要听不需要看的时段，可以闭上眼睛放松。如果出现眼疲劳、眼神惶惶的情况，这很可能是眼睛血液循环不良的信号。此时，可以将不烫手的热毛巾敷于眼周1~2分钟，达到活血解乏的效果。

专家说：劳逸结合是法宝。建议学生在居家期间要尽量开窗通风，在室内进行运动。可以在窗户、阳台等能晒到自然光的地方远眺，自然光可以帮助眼睛分泌多巴胺，从而缓解视疲劳和预防近视。

（3）适度进行居家锻炼：疫情期间每天坚持运动对身体、大脑和精神都有好处。尤其是在疫情紧张时期，多做运动可以改善睡眠，保持心理健康，保持肌肉力量和身体灵活，而且有助于心理健康。世卫组织推荐所有健康成年人运动量为每天30分钟，儿童运动量为每天1小时。疫情居家期间，工作、打电话或看电视时，不要久坐，应每小时起来活动10分钟。可以参加线上锻炼课程、进行运动游戏，以及做一些跳绳、高抬腿、深蹲等有氧锻炼。

（未完待续）（白城市卫生健康委员会供稿）