

火箭院长三乙火箭发射实践二十五号卫星

本报讯(通讯员 王海露 桑茜)近日,由中国运载火箭技术研究院抓总研制的长征三号乙运载火箭(简称“长三乙火箭”)在西昌卫星发射中心点火升空,随后将实践二十五号卫星精准送入预定轨道,2025年中国航天宇航发射任务取得“开门红”。

此次发射也是长征三号甲系列运载火箭(简称“长三甲系列火箭”)2025年的首战,本发火箭从操作流程优化、可靠性提升、任务适应性提升等方面共进行了4项改进。今年,长三甲系列火箭预计执行10余次发射任务,面对高密度发射,型号团队将通过持续推进去任务化组批生产、交叉并行工作模式、加严质量管控等措施,不断提升火箭的任务适应能力。

从2024年8月起,火箭院以型号应用发射需求为牵引,在长三甲系列型号中试行专业测发队伍参与执行发射任务,并根据不同岗位性质和现实基础,确定了“三步走”工作目标,分三个阶段逐步开展专业测发队伍工作承接,推动火箭测发模式由科研型向专业型转变,进而优化人员配置,解放设计师队伍。专业测发队伍经过近半年的跟岗实习培训,本发任务中已实现第一阶段9个岗位的承接。后续,型号团队还将继续推进专业测发模式,确保在2025年实现“三步走”目标的全面落地。

任务期间,发射队全面贯彻落实党的二十大和二十届二中、三中全会精神,充分发挥党组织的政治功能,引导试验队员提高政治站位、牢记使命担当,全力保障发射任务取得圆满成功。

新闻多一点

一箭十星 火箭院发射微厘空间01组卫星

本报讯(通讯员 高诗淇 桑茜)近日,由中国运载火箭技术研究院抓总研制的捷龙三号运载火箭在山东省海阳市附近海域点火升空,采用“一箭十星”方式将微厘空间01组10颗卫星顺利送入预定轨道,发射任务取得成功。

自2022年首飞以来,捷龙三号运载火箭型号队伍不断优化创新发射方案,先后实现了:国内首次海上热发射、首次赴广东南海海域执行海上远距离机动发射、首次在山东近海海域执行太阳同步轨道任务。此外,捷龙三号运载火箭还承揽了外星搭载发射服务,在技术和能力上不断跃升,锻炼了一支成熟高效的任务执行和保障团队。

此次任务为首次在山东海阳近海域实施低倾角轨道发射,落区安全性好,节约了海上航渡成本,缩短了

技术准备时间,提升了任务的经济性,为用户提供了性价比更高的发射服务。本次任务,型号队伍通过总体优化和实施固体发动机性能提升技术,进一步提升了火箭运载能力,是历次任务有效载荷质量最大的一次。此次任务还有效验证了火箭对海上严寒和冬季高空风恶劣自然环境的适应性,型号有针对性地加强了环境保障能力,多措并举,确保了产品全剖面的环境适应性。

2025年,捷龙三号运载火箭将继续执行多次发射任务。后续,型号团队将结合市场需求持续降低成本,进一步提升火箭经济性,不断增强市场竞争力;开展火箭运载能力提升工作,进一步满足高轨道、大重量的卫星组网和补网需求,更好地适应未来商业航天发展需求。

区少年宫“RONG创未来”科技联赛落幕 科技筑梦 创意飞扬

本报讯(通讯员 纪双双)近日,由丰台区少年宫主办、丰台区科学技术协会协办的“RONG创未来”科技联赛在丰台区少年宫(东校区)举办,150余名学生参与其中。本次活动紧扣国家对科技教育的高度重视与新时代青少年科技素养提升的政策背景,为青少年搭建了一个激发创新、展示才华的平台。

本次科技联赛涵盖智能机器人搭建赛、趣味编程赛和创意赛展示与答辩三大核心环节。来自丰台区多所学校的学生热情参与,用灵巧的双手与智慧的大脑创造出许多令人

惊艳的作品。

智能机器人搭建赛现场气氛热烈,参赛选手利用提供的材料设计并搭建了各具特色的机器人。趣味编程赛将现场氛围推向高潮,参赛者以Python、Scratch等编程语言为工具,通过算法与逻辑的结合完成了一个个充满科技感与创意的任务。在创意赛项目展示与答辩环节,选手不仅展示了自己的作品,更用严谨的逻辑阐述了背后的创意来源与实现过程。评审团对选手的表现给予了高度评价,同时也提出了建设性的建议,为学生的科技之路指明了发展的方向。

本次“RONG创未来”科技联赛,是一场关于创意与科技的比拼,更是一场与新时代科技教育理念深度契合的活动。活动充分响应了国家关于提高青少年科学素养和创新能力的政策号召,紧扣科技创新与编程教育的热点,进一步推动了丰台区青少年科技教育的普及与深化。

通过这一赛事,学生们在实践中感受到了科学的魅力,也增强了面对科技未来的信心和勇气。活动的成功举办,为培养一批具备创新能力与社会责任感的“科技少年”奠定了坚实的基础。



学生热情参与,创造出许多令人惊艳的作品。



参赛选手展示作品。



参赛选手利用提供的材料,设计并搭建了各具特色的机器人。

春节临近 天坛医院医生教你冬天减重

肥胖会给身体带来伤害

有传言说,冬天是减重黄金期。其实,冬天不长时间在户外活动,就不会散发更多热量,所以对于“猫冬”的人来说,冬天不比夏天减重快。

体重超标是日积月累的,减重同样需要时间,所以要提早准备。此外,不要觉得冬天衣服能够遮挡体型,就可以随意增加脂肪储备——肥胖是病,会给身体带来各种伤害。特别是临近春节,“每逢佳节胖三斤”的“魔咒”即将登场,对于肥胖合并有高血压、高血脂、高血糖、高尿酸的患者,更要做好节前体重管理,以保证血压、血脂、血糖、尿酸的稳定,避免春节期间各项指标波动导致心脑血管病、胰腺炎、痛风的发生和发作。

减重,重在行动。如果做不到“管住嘴”“动起来”,那无论什么环境、什么季节,谈减重都是空话;相反,只要肯努力,天天都是“黄金期”。

合理搭配 均衡饮食

现在食物极大丰富,尤其北方的冬天也不再是几十年前的萝卜、白菜、土豆“老三样”,在冬天也可以吃到各种新鲜的蔬菜、水果和各种

鸡鸭鱼肉。我们要做的是从采购阶段就考虑食物多样化,然后合理搭配、均衡饮食。三餐要规律、按时吃饭,尤其是早餐,吃了早餐和不吃早餐饿着肚子出门,体感温度是不同的。

冬天容易胖的一个原因就是晚饭后不想动,觉得出门太冷,吃饱了窝在沙发里甚至是被窝里特别舒服,实际上饭后运动既能起到减脂增肌,又能疏解一天的学习、工作压力,还有助于睡眠。所以无论冬夏,都要管住嘴、迈开腿。管住吃进自己胃里的食物量,增加各种形式的活动。

减重 需要每日能量负平衡

减重需要每日能量负平衡,即能量摄入量小于能量消耗量。

控制能量摄入,需要减少每天总能量摄入,即每餐都要减量、吃个七八分饱甚至半饱。比如冬天大家喜欢来碗热汤面,这个时候一定要注意面条的量,如果是用肉汤,一定要去掉浮油,可以多煮点菜增加饱腹感。还有涮火锅也是冬天的最爱,首先要注意麻酱小料或者香油等蘸料的能量和盐的摄入;其次是锅底,尽量是清汤,少用红油锅底。涮肉时尽量是纯瘦肉,且

不能过量;主食面条、烧饼等也要控量,如果涮了土豆、红薯、粉条等,就不要再吃主食。

另外,冬天大家更爱围坐在一起,这时候各种零食也容易让能量超标。花生、瓜子等坚果,酸奶、薯片等零食,都不能肆无忌惮地吃,一定要控制量,并且都要计算在全天总能量中。

动起来 告别“光说不练”

冬天锻炼首先要做好热身,避免运动损伤;运动后要注意保暖,避免出汗后着凉。老年人尽量在中午前后,气温升上来再出门。不适宜出门锻炼的人,在室内一样可以完成运动——运动形式有很多,比如跳操、走楼梯、深蹲、仰卧起坐、平板支撑、俯卧撑等,不要给自己找借口没时间或者没场地锻炼。此外,家里也可以准备一些哑铃(矿泉水瓶)、拉力器等简单的运动器材。

不仅如此,在工作间隙、三餐后和睡前分别挤出10分钟进行快走、做操等运动,每天累计30~60分钟的活动也有效。活动强度循序渐进,活动时长可以累加,关键是活动量达到增加能量消耗和避免肌肉减少的目的。

文/许英霞

区图书馆活动预告

展览丰彩

金蛇狂舞贺新春——乙巳年蛇文化主题展览

活动时间:1月27日至2月5日

活动形式:线上线下

活动地点:区图书馆大红门馆、“北京市丰台区图书馆”微信公众号

报名方式:无需报名

活动简介:本展览旨在探秘中国上下五千年历史中的蛇文化,介绍蛇文化的起源、象征意义、在不同历史时期的表现,以及现在的文化传承等内容。

墨韵染书香

书法鉴赏与培训——行书

活动时间:1月23日9:30—11:00

活动形式:线下

活动地点:区图书馆大红门馆三层同心之家

报名方式:①“丰台区图书馆书法培训班”微信群内报名②电话报名:63806797

活动简介:面向成年人。主要介绍中国书法的基础理论知识,包括书法的起源、发展历程、基本书法用具及使用方法等,侧重行书的欣赏与书写。

寒假青少年书法鉴赏与培训——隶书

活动时间:1月21日9:30—11:00

活动形式:线下

活动地点:区图书馆大红门馆三层同心之家

报名方式:①“丰台区图书馆书法培训班”微信群内报名②电话报名:63806797

活动简介:面向青少年。主要介绍中国书法的基础理论知识,包括书法的起源、发展历程、基本书法用具及使用方法等,侧重隶书的欣赏与书写。

手阅书话

迎新春花卉名称趣谈

活动时间:1月24日10:00—11:30

活动形式:线下

活动地点:区图书馆大红门馆一层党群服务中心

报名方式:拨打总服务台电话63807900

活动简介:从事园艺工作20余年的园林工作者带孩子们接触自然、认识自然,培养孩子们树立保护环境、热爱自然意识。

书香伴成长

亲子绘本共读

活动时间:1月19日14:00—15:00

活动形式:线下

活动地点:区图书馆大红门馆一层党群服务中心

报名方式:①“北京市丰台区图书馆”公众号报名通知推文报名②大红门馆一层总服务台报名

活动简介:跟着全国著名儿童阅读推广人易锐昌老师,一同共读绘本故事,根据故事内容普及知识,了解绘本中的世界,同时指导家长如何陪伴孩子阅读绘本故事,如何有效地开展家庭阅读。

课本中的年味

探寻青少年国学经典讲座

活动时间:1月25日10:00—11:00

活动形式:线上线下

活动地点:区图书馆大红门馆一层党群服务中心、视频号、抖音、快手直播平台

报名方式:①“北京市丰台区图书馆”公众号报名通知推文报名②大红门馆一层总服务台报名

活动简介:本次讲座将带领孩子们和家长一起,深入中小学语文课本,精心挑选与“过年”这一中国传统节日紧密相关的经典篇章和内容进行分享。通过这些课文,我们旨在让孩子们和家长更加深刻地理解春节的文化内涵,感受节日的温馨与喜悦。

旧书新知 悦读丰台

新春图书交换大集

活动时间:1月18日至1月19日

活动形式:线下

活动地点:区图书馆大红门馆一层

报名方式:无需报名

活动简介:通过图书修复、图书交换、图书捐赠及丰台地方文献征集的活动,让旧书流动起来。

志愿服务活动

新春送福

活动时间:1月19日

活动形式:线下

活动地点:区图书馆大红门馆一层

报名方式:无需报名

活动简介:为到馆读者赠送春联福字