

流动的中国

□李永锡 杨瑞君 黄宝仪

三万五千里会织出一张什么样的网? 这张网,你从未见其全貌,却始终身在其中。时光,耐心细致地将它编织,在轰鸣的呼啸中,奔赴大江南北的中华儿女,与熹微的晨光、雄伟的落日、壮阔的海洋、广袤的草原一起,绘就出欣欣向荣、流转不息的动人图景。

它就是中国高速铁路网。截至2019年年底,我国高铁运营里程达到3.5万公里,高居世界第一。

“走千走万,不如淮河两岸”,京港高铁商丘至合肥段,郑州至阜阳高铁,于2019年12月1日正式开通运营。安徽16个省辖市,全部实现动车通达。高铁新线的开通带来了机遇,亳州的中草药与白酒,阜阳的柳编与杂技,淮南寿县的古城墙……让更多人能“一键可及”。

武汉至十堰的高铁线被誉为湖北“最美高铁”,60多个高等级景区造就了这条黄金旅游线。汉十高铁通车,汉江生态经济带搭上发展快车,秦巴山连片特困区也首次接入全国高铁网,为当地带去新的希望。

2019年12月26日,昌赣高铁正式开通,井冈山革命老区、赣南等原中央苏区正式跨

入高铁时代。正因昌赣高铁的开通,曾为革命作出巨大牺牲的“将军县”——兴国,得以坐上高速发展的列车。高铁飞驰,是对峥嵘岁月的致敬,也是对老区英雄的告慰。

郑渝高铁,途经河南、湖北、重庆三省市,是国家“八纵八横”高铁主通道中京昆通道的重要组成部分。郑襄段开通后,结束了河南南阳、平顶山无高铁的历史,美丽的山城重庆与拥有厚重历史的北方都市郑州、北京距离更近。

穗深城际铁路公交化运营,不按座位售票,随时买票、随时出行,与莞惠、广佛肇城际铁路一道,构建出珠江东岸“一小时经济圈”,使珠三角城际轨道网络更加成熟。

成贵高铁,2019年12月16日全线贯通,列车穿山破雾、风驰电掣,乌蒙山集中连片特殊困难地区的川滇黔千年交通困局被打破。这一天,长江经济带上游迎来了新的大通道,脱贫攻坚战场也迎来了新的大机遇。

2019年12月16日,徐州至盐城、连云港至镇江、连云港至淮安段高铁正式开通。这是江苏省内目前最长的高铁线路,犹如一条“金腰带”将徐州、宿迁、淮安、盐城串成一线,结束了苏北高铁“无路无网”的状况。

渝昆高铁,全长约699公里,将重庆至昆明铁路运行时间缩短3小时,西部内陆开



放,又揭开了新篇章。
杭黄高铁,东起“人间天堂”杭州,西至“人间仙境”黄山,沿线分布一大批旅游名胜,是一条名副其实的旅游线路、生态线、文化线。铁路打通了浙西至皖南山水相隔的天堑,加快了沿线城市融入“长三角一体化”战略。

110年前,中国首条自行设计和建造的铁路——京张铁路落成。一百多年后,同样的地方,京张高铁正式运行。这是世界上首条智能高铁,引入自动驾驶技术,更加安全、节能、高效。通车后,从北京到张家口仅需不到1小时。这,是个百年的约定!

无论发达繁荣的城市,还是宁静悠远的乡村,这张密密编织的网,将你我连接,汇聚在这奔跑前行的伟大时代里。一个流动的中国,充满了繁荣发展的动力。我们都在努力奔跑,我们都是追梦人。

(摘自新华社微信公众号)

大中城市进入生态文明建设新时代



□许婧

在同济大学发布的《中国城市可持续发展绿皮书(2017-2018)——中国35个大中城市可持续发展评估》显示,中国大中城市正在进入生态文明建设新时代。

评估结果显示,相对于全国35个城市的平均水平,青岛、南宁、郑州、长沙、成都、长春等城市处于“低生态投入高生态文明发展”状态,这是可持续发展较为理想的状态,应选择S模式追求更高发展品质,在控制城市生态投入,利用可再生能源、提升能效,走生态经济发展模式的同时,提高生态文明发展水平,以实现城市可持续发展进一步优化,避免不进则退。

上海、深圳、杭州、贵阳、广州、合肥、南京、呼和浩特、乌鲁木齐、厦门、太原、银川等城市处于“高投入高发展”状态,应选择B模式提质发展,即在保持生态文明发展水平的同时,降低生态资源消耗和环境污染排放,实现生态投入减量,通过经济结构转型,提高能源利用效率。

石家庄、哈尔滨、重庆、北京、济南、大连、天津、福州、沈阳、西安、海口、兰州等城市处于“低投入低发展”状态,应选择C模式扩容发展,即在生态投入不超过阈值前提下,通过提高生态效率来提升城市生态文明发展水平,保证经济社会发展速度跑赢生态投入增长速度。

南昌、西宁、昆明、宁波、武汉等城市处于“高投入低发展”状态,应选择D模式扩容提质发展,即减少生态投入和资源消耗,优化城市产业结构,提高经济发展质量,同时要扩大发展规模,提升城市生态文明发展水平。

绿皮书认为,中国地域广阔,城市发展在区域间存在不平衡现状,东部发达地区部分城市已经达到中等发达国家水平,而广大的中西部城市仍处于工业化、现代化的初级阶段,因此,中国城市可持续发展的B模式和C模式在较长一段时期将同时存在。

(摘自中国新闻网)

网海观潮

□张丰

玩短视频的,都能感受到东北人的天赋。尽管西南地区也有李子柒这样的顶级流量博主,但在短视频时代,东北才是“群星璀璨”之地,以至于“东北文艺复兴”的说法时常冒出。

东北是个复杂的地域,“东北人”这样的整体性概念,并不适用于每一个东北地区的人身上。以地域论,黑龙江、辽宁和吉林,其实有很大区别。沈阳、长春等工业城市的“职工”,和东北广袤农村的农民,也有很大差别。但这并不影响整体性“东北形象”的形成。其中一个重要原因,就是电视时代赵本山、潘长江每年在春晚表演的小品。东北方言接近普通话,能够没有障碍



铁元素含量较高。因为高铁能使红细胞压积升高,可促使动脉硬化形成。

很多人都知道补铁的重要性,但补铁不止“多吃菠菜和猪肝”。总铁最丰富的来源是内脏(肝和肾)、蛋黄、干豆类、可可粉、甘蔗糖蜜和香菜,不仅含铁丰富而且吸收率很高。而中等铁含量的食品有瘦肉、鱼、禽、干坚果、绿叶蔬菜和全麦面粉。含铁低的有奶及奶制品、白糖、白面粉、精白米、土豆和大多数新鲜水果。

每日膳食中铁的供应量为男性12毫克,女性18毫克,孕妇和乳母为28毫克。一般的健康人群不容易出现铁缺乏,只有孕妇和乳母在特殊的生理期,对铁的需求量增加,才需要摄入较多的铁。

(摘自《北京青年报》)

短视频时代的“东北文艺复兴”

地被人听懂,让电视观众产生了“东北人就是会搞笑”的印象,“东北话”由此成为一种独特的、带有娱乐性质的语言。

很多人追溯“东北文化”,停留在上世纪九十年代的下岗潮以及那时出现的自嘲精神和娱乐生活,这非常表面。“闯关东”能够体现出中国人的开拓进取精神,有乐观的一面;“抗战”,东北经历的时间最长,故事也最多;而在1949年之后,东北又成为重工业基地,是工业化的象征。

这意味着“东北文化”的丰富性。赵本山的小品在电视时代成为“国民娱乐”,背后是这片土地集纳了丰富的“国民性”。至少对北方人来说,不管你是何种阶层,过着怎样的生活,总能从东北小品中获得片刻的轻松。后来,《乡村爱情》等电视剧热播不衰,让充满娱乐精神的“东北”形象,更加深入人心。

这就是东北的“文艺土壤”,它是在大众媒体出现后形成的,反过来,电视中塑造的形象,又影响着那片土地上的人们。

受电视影响的东北人(以70后为主),和那些在国营大企业里工作到退休的老一辈东北人,有着明显的区别。他们能

够以更加轻松的态度来看待自己的人生,他们天生就是“娱乐演员”。

但是,这种“天赋”只有到了短视频时代才能够兑现。过去,一个人很幽默,可能只在周围朋友中受欢迎,有时候也会得到“不正经”的负面评价。到了短视频时代,每个人都可以当导演、编剧和演员,这种几分钟内定胜负的形式,特别有利于一些人脱颖而出。事实上,早期直播时代,那些喊着“老铁”的主播们,已经在各大直播平台上圈粉无数。而轻量化的短视频,让他们又有了更多的发挥空间。

“东北文艺”的本质是大众文艺。它既不是农业社会的“二人转”,也不仅是工业社会的“广场舞”,而是一种混合物。“东北文艺复兴”不是宏大叙事,而是每个个体价值的实现。

“振兴东北老工业基地”,是国家层面的战略,而对具体个人而言,则可以选择下载一个软件进行视频创作。可能这也是从“重”到“轻”的转变,对地方政府来说,优化营商环境、完善公共服务的宏大叙事,也可落脚于对这类具体而微的新业态上能提供怎样的服务。当那些新一代网红政策环境“东风”更好地走出“山海关”,那也从一个侧面表明,经济迈过海海关的很多“软件条件”已经具备了。

(摘自沸騰微信公众号)

补铁食物不止菠菜和猪肝

生活百科

铁是人体必需微量元素之一,在体内有重要的生理功能。

正常人体随年龄、性别、营养状况和健康状况等的不同,体内含铁量有很大的差异,总量约有3~5g,是体内含量最多的微量元素。其中78%以血红蛋白等化合物形式存在,其余的22%是以储藏性化合物形式存在。

缺铁性贫血是世界上死亡率最高的疾病之一。缺铁除导致贫血外,还会使运动能力低下、体温调节不全、智能障碍、免疫力下降等。

铁参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素及许多酶的合成,在氧的运输及呼吸链电子传递、氧化-还原等许多代谢中起重要作用,铁与机体能量代谢密切相关,也与机体防御反应有关。

缺铁会降低铁依赖酶的活性,降低血红蛋白,甚至导致缺铁性贫血。但是缺铁性贫血病人不易患卒中,相反卒中患者体内

科技视野

□胡喆 周旋

在“胖五”的托举下,实践二十号卫星顺利升空。该卫星作为基于东方红五号卫星平台研制的一颗试验卫星,将全面验证东方红五号卫星平台关键技术。其研制过程中采用的六大“黑科技”,可满足未来20年的大容量卫星应用需求。

国内展开面积最大的太阳翼
很多人都把太阳翼比作卫星的“翅膀”。实践二十号卫星的“翅膀”是我国迄今为止面积最大、翼展最长的。双翼展开比波音737飞机的翼展还要宽10米,能带来超强的电力供给,让卫星始终拥有充沛体力,更好地为人类提供广播电视服务、移动通信服务等。

“小关节”和“大心脏”
实践二十号卫星巨大的太阳翼能够低速转动,始终朝向太阳,从而最大限度地获取太阳能。而带动太阳翼转动的则是一个“小关节”——太阳翼驱动机构。

这个“关节”个头娇小,却是耐冷耐热耐冲击的“大力士”,它能承受巨型太阳翼展开带来的冲击载荷,驱动百来斤的物体转动也不在话下。

科研人员为实践二十号卫星配备了一颗“大心脏”——国内功率最大的电源控制

探秘实践二十号卫星上的“黑科技”

器。卫星巨大的太阳翼能够提供超强电流,电源控制器能让这些电流既不过大也不过小地流到卫星每一个角落,维持卫星的健康运转。与第一代电源控制器相比,它的功率增大3倍以上,功率密度提升2.5倍。

在天地间架起信息传输高速公路
随着卫星互联网业务的增加,用户对于大容量通信卫星的需求越来越迫切。实践二十号卫星搭载的高通量通信载荷,涵盖了Q/V频段载荷、宽带柔性转发器等。

“如果把静止轨道比作太空中的一条高速公路,那么这条高速公路是所有太空高速公路最为拥挤的。而使用Q/V频段相当于把这条高速公路拓宽了4~5倍。”中国航天科技集团五院实践二十号卫星总设计师李峰说。

激光高速通信从梦想照进现实
激光通信近年来一直是航天领域研究的热点。

实践二十号卫星搭载的激光终端,将实现在轨的星地通信,通过双通道信号传输,可以实现10G左右的通信容量,相比于传统的微波通信,实现了指数级的增长。

相比于目前在轨应用的单一体制的激光终端,实践二十号卫星搭载了三种体制的

激光终端,将进行长期的星地通信验证,为后续不同体制的激光终端的研制积累大量的在轨数据,为这项“黑科技”在未来航天器上的应用奠定基础。

“混合推进”让卫星更稳定、更精准
实践二十号卫星采用混合推进系统,由化学推进和电推进提供混合动力。

化学推进力量大、效率低,适合快速变轨和调整卫星姿态,尽快将卫星送入既定工作轨道;电推进力量小,但推力精度高、效率高,适合在轨长期精确轨道调整。

可展开式热辐射器是“降温神器”
实践二十号卫星体积大、重量大、功耗大,产热多,如果不及时散热,就可能造成各种设备失效。科研人员为它准备了一个“降温神器”——基于单相流体回路的可展开式热辐射器。专家介绍,它在“胖五”发射时,紧紧收拢在卫星内壁上,一旦卫星准确入轨,它就会自动解锁并向外展开。“形象地说,就像小狗热了吐出个舌头一样,这扇特殊的窗户就相当于卫星的舌头。”

这个“神器”有效解决了航天器功耗增大和散热面积不足的问题,为我国未来万级卫星平台的研制提供了支撑。

(摘自《新华每日电讯》)

“淘报”之乐

文化记忆

□徐文秀

很多人都有过“淘”东西的经历,有的喜欢逛市场去“淘”衣服、古玩、旧瓷器、老家具,有的则乐意泡在书店里去“淘”落满岁月尘埃的古书籍,等等。一旦费尽周折或不经意间“淘”到心仪的物件,便会如获至宝、爱不释手。我也时不时地去“淘”,可我偏爱“淘”各种各样的报纸,此所谓“淘报”也。

我所说的“淘报”,是把各种各样的报纸找来,一份份、一张张、一版版地翻看,看到合自己“口味”的文章,便将其剪下来,然后按政治、经济、社会、历史、人文等,分门别类地粘帖在一个大本子上。这个经历,恐怕上了点年纪又喜欢鼓捣文字的人都会有。

“淘报”习惯于我,已经有些年头。小时候写作文,最抓耳挠腮的就是语言干巴巴。那年月不是每人都订阅得起报纸杂志的,于是学着抄报纸,把报纸上一些好句好词摘抄在小本子上。后来报纸杂志比较普遍了,便开始剪贴。“淘报”淘得时

间长了,自然熟稔哪些报纸哪些栏目是“必淘”的“富矿”,从中央级大报到地方报纸,上面都有我经常关注的栏目,每次去看看,都会“淘”到不少“好料”。有时几个小时“淘报”下来,两手尽是报纸上的油墨,但这或许便是“墨香”吧。

“淘报”是个颇有趣味的手工艺,算是个笨办法。每回“淘”下来,我会暂时积攒一阵子,然后逐篇“咬文嚼字”地看过去,把那些精辟的观点、精彩的语句和生动的事例来个“划重点”,有时还会在报纸边上空白处,即兴写些感悟,乃至一小段读后感之类的文字,剪下来的文章常常因此成了一篇“花脸稿”。

每当我看着自己辛辛苦苦“淘”来的报纸,获得感和成就感便油然而生。现在回过头去,看几年前甚至十几二十几年前“淘”来的已经有些发黄的报纸,看着报纸上已经有模糊不清的字迹,过往的日子就会一幕幕地闪现在眼前,岁月变迁所带来的记忆又会温暖地泛起。这或许就是“淘报”带给我的乐趣,也是“淘报”带给我的力量。

“淘报”已然成为我工作、学习和写作的好帮手。与“淘报”相随的是,这么多年来,我也写了不少文章,在报刊上发表了近百篇言论,当中,许多题目、素材和灵感,就或多或少得益于这些“淘报”战利品的启发。

如今的年轻人大概不这么去“淘报”了,他们习惯把看到的好文章储存在电脑里。保存之后也是一存了之,不会像我们以前那样去划重点、写感悟,只有“书到用时”才去搜索。还有的干脆有问题就上网,互联网很快便给出答案,然后复制、粘贴,搞起“文字积木”。这样的确省心省事,可总觉得缺少了点什么。想来想去,觉得也许少了点剪贴的趣味,少了点“黑乎乎”的墨香,少了点“白纸黑字”的温度。

如今,我依然保持着“淘报”的习惯,而且还从“淘报”中悟出了人生的况味。

(摘自《人民日报》)

