

第500次发射！

西昌卫星发射中心见证中国航天新纪录

新华社西昌12月10日电（李国利 胡煦）12月10日9时58分，我国在西昌卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭，成功将遥感三十九号卫星发射升空。这是长征系列运载火箭的第500次发射。

自1970年长征一号运载火箭发射东方红一号卫星至今，中国航天用53年的历程完成了从0到500的突破。其中长征火箭第1个百次发射用了37年，第2个百次用了7年，第3个百次用了4年，第4个百次用了2年9个月，第5个百次仅用了2年，不断刷新中国航天新纪录。

“实现百次的用时越来越短，不仅表明发射能力越来越强，而且反映出国家科技水平和综合国力的快速提升。”

长征火箭第500次任务01指挥员何雷介绍说。

在长征火箭的一次次壮丽腾飞中，西昌卫星发射中心扮演着十分重要的角色。据统计，从1984年成功发射我国第一颗地球同步轨道卫星东方红二号以来，西昌卫星发射中心是我国发射长征运载火箭数量最多的发射中心，其中长征火箭的第100次、第300次和第500次发射都是从西昌点火起飞。

目前，西昌卫星发射中心管理和使用着西昌、文昌两个航天发射场。近年来，经过持续科技创新、技术革新、

组织指挥模式优化，中心的测试发射能力得到全面提升，实现我国近地轨道运载能力从10吨到25吨、地球同步轨道运载能力从5.5吨到14吨的巨大飞跃，当前已经具备8种型号15个构型运载火箭的高密度测试发射能力。

作为“北斗母港”，以100%的成功率将所有北斗导航卫星送入预定轨道；作为“中国探月母港”，7战7捷全部“零窗口”发射，实现了中华民族飞天揽月梦想；作为“中国空间站建造母港”，成功将空间站3个舱段和6艘天舟货运飞船送入太空；作为“中国行星探测母港”，成功发射“天问一号”火星

探测器，实现地月系到行星际的跨越……西昌航天人成为中国航天飞速发展的重要参与者、见证者、贡献者。

据介绍，西昌卫星发射中心西昌发射场将迎来第200次发射任务，有望成为我国用时最短突破200次发射大关的航天发射场。文昌航天发射场也正在建设规划新一代载人登月火箭发射工位，明年将迎来天舟七号等重大航天发射任务。

“能够亲自参与并见证中国航天的一个个重要历史时刻，感到特别骄傲和自豪。”南海之滨，正在文昌紧锣密鼓准备新的发射任务的工程师廖国瑞说。

新华简讯

再现战国礼书原貌！我国在“清华简”中首次发现“先秦礼书”

新华社北京12月10日电 入藏于清华大学的珍贵战国竹简又有新的研究成果。10日在清华举办的《清华大学藏战国竹简(拾叁)》成果发布会上传来消息，“清华简”新整理出5篇竹书，均为传世文献未见佚籍。据悉，其中的两篇竹书再现了战国时期礼书的原始面貌，是散失的先秦礼书在战国竹书中的首次发现。

国家卫健委：二级以上医疗机构儿童呼吸道疾病诊疗量波动下降

新华社北京12月10日电 国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋10日表示，目前，全国二级以上医疗机构儿童呼吸道疾病诊疗量整体呈现波动下降趋势，部分大型儿童专科医院和综合医院儿科诊疗量增加的情况得到一定缓解。

我国在运最大陆上风电基地全容量投产发电

新华社深圳12月10日电 总部位于深圳的中国广核集团有限公司通报，10日，国家第一批以“沙戈荒”地区为重点的大型风电光伏基地项目之一——中国广核集团兴安盟300万千瓦风电项目全容量并网，年发电量超过100亿千瓦时，成为我国在运最大陆上风电基地。

韩国媒体说驻韩美军一架战机在黄海坠毁

新华社首尔12月11日电 据韩联社报道，驻韩美军一架F-16战斗机11日上午在黄海坠毁。飞行员紧急逃生，已获救。

我国粮食产量连续9年稳定在1.3万亿斤以上

新华社北京12月11日电（记者魏玉坤）国家统计局11日发布的数据显示，2023年全国粮食生产再获丰收，全年粮食产量再创历史新高。全国粮食总产量13908.2亿斤，比上年增加177.6亿斤，增长1.3%，连续9年稳定在1.3万亿斤以上。

统计数据显示，2023年，全国粮食播种面积17.85亿亩，比上年增加954.6万亩，增长0.5%。其中，全国谷物播种面积14.99亿亩，比上年增加986.3万亩，增长0.7%；全国豆类播种面积1.8亿亩，比上年增加174.3万亩，增长1%。

国家统计局农村司司长王贵荣表示，2023年，尽管华北部分地区发生洪涝灾害，但全国大部农区光温水匹配较好，气象条件总体有利于粮食作物生长发育和产量形成。同时，今年开展粮油等主要作物大面积单产提升行动，重点推广耐密品种，集成配套栽培技术，实施效果明显。全国粮食单产389.7公斤/亩，每亩产量比上年增加2.9公斤，增长0.8%。

据介绍，2023年，全国夏粮产量为2923亿斤，比上年减少25亿斤，下降0.8%；早稻产量为566.7亿斤，比上年增加4.3亿斤，增长0.8%。全国秋粮播种面积稳中有增，大部分地区灾情较轻，特别是北方旱地雨水多墒情好，秋粮产量增加。上年长江流域部分地区高温干旱导致秋粮减产，今年农业气象年景正常，实现恢复性增产。

“2023年，全国粮食产量再创新高，为全面推进乡村振兴、加快建设农业强国奠定了坚实基础，为加快构建新发展格局、着力推动高质量发展提供了有力支撑，也为稳定全球粮食市场、维护世界粮食安全作出了积极贡献。”王贵荣说。



贵州省岑巩县水尾镇新场村的农民将收获的杂交水稻种子装车（8月26日摄）。12月11日，国家统计局发布的数据显示，2023年全国粮食生产再获丰收，全年粮食产量再创历史新高。全国粮食总产量13908.2亿斤，比上年增加177.6亿斤，增长1.3%，连续9年稳定在1.3万亿斤以上。

新华社记者 杨文斌 摄



12月10日，在阿根廷首都布宜诺斯艾利斯，阿根廷新总统米莱在就职仪式上向支持者致意。

阿根廷新总统米莱10日在首都布宜诺斯艾利斯宣誓就职，正式开启为期4年的总统任期。

新华社发（马丁·萨拉巴摄）

国家卫健委新闻发布会

回应冬季呼吸道疾病防治关切

新华社记者 李恒 徐鹏航

冬季来临，各类呼吸道疾病进入高发期。国家卫生健康委10日召开新闻发布会，邀请民政部、国家疾控局相关负责人以及疾控专家、部分医疗机构负责人，就冬季呼吸道疾病从诊疗、防控等方面解答疑问、回应关切。

让分诊分流在减轻医院负担上发挥关键作用

“我们提升预检分诊能力、发挥‘三诊合一’作用、集中全院优质医疗资源优先倾向危重症患者等措施分诊分流。”天津市第五中心医院生态城医院院长高翔在发布会上介绍，该院对急诊、发热门诊、呼吸门诊科室进行资源统筹，通过实时数据监测，动态调整，及时分诊分流，保证诊疗秩序稳定，缩短患者等候时间，改善患者就医感受。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋介绍，连日来，国家卫生健康委同国家中医药管理局、国家疾控局持续加强监测研判，调度各地医疗资源供给和诊疗工作，指导各地对医疗机构内和机构间的医疗资源统筹调配。

“要充分发挥医联体、医共体、医疗集团和互联网医疗作用，建立综合医院与基层医疗机构上下协作、专家下沉和患者转诊机制，分层分级分流，方便患者合理选择就医。”米锋说。

北京市石景山区中医医院院长李鸿泓介绍，该院从加大中西医药品储备、增设煎药机、根据患者数量延长医师服务时间、对全院医师进行呼吸道疾病诊疗培训等方面打好“组合拳”。

“我院中医科仅有两名中医医师，在

日门诊量超过80人次后，学龄儿童由中医内科和中医专家门诊进行分担。从目前诊疗数据观测，分流率已超20%，有效减轻中医儿科诊疗压力。”李鸿泓说。

积极、主动、尽早接种流感疫苗

“接种流感疫苗是预防流感发病、减少流感相关重症和死亡的有效手段。”国家疾控局卫生免疫司司长夏刚呼吁，积极、主动、尽早地接种疫苗既是保护自己，也是保护身边的人。

据了解，从今年7月开始，各地接种单位已陆续启动流感疫苗接种服务，早于流感流行季。今年流感疫苗生产供应量比去年有了明显增加，现阶段可以满足群众接种需求。

如果已经出现流感样的症状，在没有确诊自行痊愈的情况下，是否应继续接种流感疫苗？对此，夏刚表示建议继续接种流感疫苗。因为呼吸道感染的症状不具备特异性，多种病原感染可能都会出现发热、头痛等流感样的症状。同时，流感病毒有多个型别和亚型可以引起流行。流感疫苗覆盖了多种不同型别和亚型的多价疫苗。此外，在同一个流行季，通常是由不同的型别和亚型共同流行的。

国家疾控局将继续指导各地做好流感等疫苗接种需求评估，优化疫苗的合理分配，并会同有关部门加强疫苗供需衔接，确保流感疫苗供应不断链；通过做好预约登记、开展分时接种、延长接种周期等方式，为群众提供及时、便民、优质的流感疫苗接种服务。

做好重点人群和机构防治工作

中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌提示，学校和托幼机构要加强环境清洁，定期开窗通风；加强健康监测，建议学生、教职员工不带病上岗上课；做好交通工具内部的清洁消毒，定期通风换气；建议佩戴口罩，做自己健康的第一责任人。

针对婴幼儿和老年人等重点人群，彭质斌强调要尽早开展疫苗接种，尽量避免前往人员密集、相对密闭的场所，如必须前往，建议佩戴好口罩。此外，要加强日常健康监测，如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状，应尽早就医。

民政部养老服务司副司长李邦华介绍，民政部积极做好防控机制的平稳转换准备，保持养老机构就医绿色通道畅通；开展养老护理员、医护人员相关专业培训；指导提供医养结合服务的养老机构做好分区管理，防止交叉感染；做好养老机构内部防控，工作人员不带病上岗，入住老年人每天开展健康监测，发现感染呼吸道疾病的老年人及时送医就诊。

（新华社北京12月10日电）

* 天冷了，怎么开窗通风比较好？

新华社北京12月10日电（记者克侠）近期，全国多地降温，部分地区出现降雪。天气越来越冷，很多人都喜欢紧闭门窗，北京市疾控中心提示，长期密闭不通风会造成室内空气不流通，对身体健康有一定危害。日常开窗通风要选择好时机，上班后开窗通风，下班回家后再关上窗户，既不会耽误取暖，还能够保持室内空气流通。

北京市疾控中心表示，室内环境密闭，容易造成病菌滋生繁殖，增加人体感染疾病的风险，冬季是呼吸道传染病的高发季节，开窗通风可以有效降低室内致病微生物浓度，改善室内空气品质，减少化学污染物的含量，降低室内二氧化碳的浓度。此外，阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。

专家介绍，天气变冷，要选择合适的时机通风，避免着凉。早晨室内空气含氧量降低，而且整理床铺时，尘螨皮屑等乱飞，居室急需通风换

气；做饭时最好把厨房的窗户打开，方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外，避免污染室内空气；中午气温升高，在大气底层的有害气体逐渐散去，此时开窗换气效果较好。

每次开窗通风的时间不短于15分钟，20至30分钟为宜。如果只将窗户开个缝，通风时间需增至30至60分钟，每天开窗通风3至4次。通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最远的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。

北京市疾控中心提示，在雾霾和沙尘天气，室外大气污染较重，应关闭门窗。大风会造成扬尘，且易使空气中污染物扩散，风力5级以上时应关闭窗户，等风力较小时，将窗户开一条缝即可。另外，冬季切忌衣着单薄吹风或出汗时吹风，以防诱发感冒，心血管及呼吸系统疾病患者对寒冷刺激尤为敏感，在开窗时要尤其注意保暖。

* 维生素补过量有风险？听听营养专家怎么说

新华社北京12月10日电（记者林苗苗）冬季由于光照和户外活动减少，人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补？是否补得越多越好？

大部分维生素无法由人体合成，需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和溶于水溶性维生素两大类，前者包括维生素A、D、E、K等，后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好？北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示，要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍，一些脂溶性维生素如果摄入过多，可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适，还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高，甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水，如果补充过多，

人体可自行调节，相对不会带来中毒问题。不过王琛提示，一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适，例如摄入维生素C过多可能造成腹泻，如果补充超过500毫克/天，有增加肾结石的风险。

专家提醒，想要补充维生素，首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求，建议在营养师医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如，维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗，通常洗一次即可，这样可以保留更多的B族维生素，尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切，减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失，推荐急火快炒、迅速加热，而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用，蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。