

做好能源保供 提升百姓“温暖指数”

新华社北京11月10日电 立冬已过,寒潮来袭,北方多地降暴雪,能源保供进一步引发关注。保障能源特别是民生用能供应不仅事关经济平稳运行,更关系千家万户生产生活。家里暖气足不足、炕头暖不暖,衡量的是能源保供工作质量,影响的是百姓温暖指数。

今年以来,国际市场能源价格大幅上涨,国内电力、煤炭供需持续偏紧。近段时间以来,各级相关部门采取有力措施保证能源供应特别是民生用能,能源供需紧张形势有所缓解,全国煤炭产量和市场供应量持续增加,电厂和港口存煤加快提升,为能源安全保供和人民群众温暖过冬奠定良好基础。

不过,尽管从目前来看能源供需形势总体稳定,但保供之弦不能放松。据预测,今年冬季北方等地区气温较常年同期偏低,甚至容易出现极端天气,加上人民生活水平不断提高,冬季高峰期取暖用电用气需求不断攀升,加大了调峰保供的难度。

越是困难的时候越要保障民生。坚持民生优先是衡量能源保供工作质量的重要标尺。对于各地来说,要充分做好应对极端天气等不确定因素影响的准备,确保民生用能在资源上得到充分保障,在价格上能够保持稳定。

保障群众温暖过冬既是一项民生任务,更是一项幸福工程。各地应坚持宜煤则煤、宜电则电、宜气则气,坚守民生用能保供底线,坚决避免压限居民用能的情况发生。各地和相关企业要严格执行居民用气价格政策,保持取暖等民生用气价格基本稳定,让人民群众用得上、用得起。

对可能出现资源偏紧的北方部分地区,要及时调度资源,确保发电供热用能特别是东北地区冬季用煤用电用气,兜底保障取暖需要,确保百姓温暖过冬,切实提升百姓温暖指数。

目前,我国居民用电量占全部用电量的15%左右,民生用气占全部用气的比例不到50%,我们完全有底气有能力做好民生用电用气全额保障。

新疆乌将铁路扩能改造工程一期开通运营

新华社北京11月10日电 记者从中国铁建股份有限公司获悉,由中铁十五局集团承建的国家基础设施领域重点铁路建设项目——新疆乌将铁路扩能改造工程一期10日开通运营。

中铁十五局集团乌将项目负责人吕超介绍,乌将铁路全长约264公里,线路起自乌鲁木齐北站,终至准东煤田将军庙矿区,技术标准为国铁I级,设计时速120公里,预计年运输量达到8000万吨,是一条以煤炭运输为主的铁路运输大通道。乌将铁路扩能改造工程一期(甘泉堡至准东区间)正线全长约150公里,于2021年3月开工建设。

乌将铁路扩能改造工程一期的开通运营,将进一步补强既有铁路运输能力,提升铁路服务水平,完善枢纽布局,为准东煤电和煤化工产业链建设提供重要的运输保障。

两场流星雨即将光临地球 一个叫 金牛 一个叫 狮子

新华社天津11月10日电 流星雨是最富浪漫色彩的天象。天文科普专家介绍,金牛座流星雨和狮子座流星雨将分别于11月12日和18日迎来极大。虽然流量都不大,但如果运气好,喜欢流星雨的朋友还是会有机会看到明亮的火流星划过夜空画面。

在周期彗星中,恩克彗星(2P/Encke)可谓是最眷恋地球的了,每隔3.3年它就回归一次,是迄今为止人类发现的周期最短的一颗彗星。

天津市天文学会理事、天文科普专家修立鹏介绍说,因为辐射点位置的差异,金牛座流星雨被分成金牛座南流星雨和金牛座北流星雨。由于来源同为恩克彗星抛出的尘埃团,这对“双胞胎”有很多类似的地方,例如流星体速度较慢、亮流星较多等。

金牛座北流星雨通常活跃在10月20日至12月10日,属于小型流星

雨,每晚可见的流星数量并不多,但偶尔会出现明亮的火流星。

今年该流星雨将于11月12日迎来极大,期间不受月光影响,极大时ZHR(在理想观测条件下,辐射点位于头顶正上方时,每小时能看到的流星数量)为5,流星速度慢,平均亮度中等,流星的颜色多为橙色。但由于该流星雨本身的流量很小,因此感兴趣的公众在观测时最好不要抱有太多的期待,能看到一两颗已实属幸运。修立鹏说。

有着“流星雨之王”称号的狮子座流星雨,活跃在深秋时节,一直是11月天象大戏之一。今年该流星雨将于18日凌晨1时迎来极大,极大时ZHR为10。

狮子座流星雨的母体为坦普尔-塔特尔彗星,大约每33年回归一次,最近一次是在1998年,当年的狮子座流星雨极大时ZHR短时达到

了上千;随后的1999年极大时ZHR超过了3000,但由于发生在北京时间的中午,我国的爱好者没能观测到这次精彩的天象;2000年,狮子座流星雨极大时ZHR回落到100左右;2001年,狮子座流星雨再次活跃,极大时ZHR达到了4000,而且持续时间非常长,还出现很多明亮的火流星,似银蛇飞舞,如烟花绽放,给人们留下了极其深刻的印象。

但遗憾的是,从2001年以后,虽然2002年它极大时ZHR超过了2000,但我国境内无法看到。之后年份的狮子座流星雨表现有些愧对“流星雨之王”这个称号,极大时ZHR在10至20之间,缩水成为规模较小的流星雨。今年不仅没有爆发的预期,而且极大期间恰逢满月,观测条件非常差。要想看到流星,只能期待有超级明亮的火流星出现。修立鹏说。



彩灯万盏
不夜天

11月8日,游客在泰国北榄府举行的国际灯笼美食节预展活动上观赏灯笼。泰国国际灯笼美食节将于11月12日至12月6日在北榄府举办。

据新华社

运动后发生肩痛应警惕肩袖损伤

新华社长沙11月10日电 专家指出,很多人在运动后发生肩痛,经过热敷等处理后仍得不到缓解。肩部疼痛发病率较高,在运动人群中肩关节损伤发生率更高,是较为常见的运动损伤。很多人把肩痛当“肩周炎”看待,这是一种认识误区。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏说,前来医院就诊的肩痛患者中,很多是由于过度运动和运动不当引发了肩袖损伤,而这些患者在就医之前把肩袖损伤当成肩周炎治疗,延误最佳治疗时机,导致“越治越痛”。

湘雅二医院骨科教授陶澄告诉

记者,有一些中老年人在运动后容易出现肩关节损伤,还有一些喜欢运动的中老年人在发生肩痛后继续锻炼,导致“越练越伤”。

宁乡市人民医院院长刘亮告诉记者,普通肩周炎和肩袖撕裂的症状都表现为肩关节疼痛及肩部活动受限,这给患者在认知上造成了误解。特别是在基层,一些老年人一发生肩痛后就以为自己患上肩周炎,采取热敷、针灸等疗法。需要注意的是,中老年人一旦感到肩膀疼痛,应该考虑是否患了肩袖撕裂。

专家指出,因肩膀痛被误诊为

肩周炎等疾病,导致误治、盲目运动、病情恶化的现象普遍。对于肩关节疾病,应该做到早诊断、早确诊、早治疗。患上肩袖损伤的患者要停止运动,避免伤情加重,如果病情严重,必须接受肩关节镜微创手术才能治愈,手术后要在专业医生指导下进行康复治疗和功能锻炼。

陶澄建议,中老年人在运动前要有充分的拉伸和放松,不宜过快进入大强度运动状态。中老年人不要盲目进行负重练习,如果在运动中出现关节疼痛,不可强忍疼痛进行运动,以免发生关节损伤。