



美图 冬日哲古湖

冬日的哲古湖,湖光、雪山、野生动物相映成趣(12月4日摄,手机照片)。

哲古湖地处西藏山南市措美县境内,湖面面积约70平方公里,平均水深约20米。哲古湖的水源滋养了草场,众多野生动物和牦牛等家畜在此享受天然牧场,与自然环境和谐共生。

■ 新华社记者 沈虹冰/摄

T 图说

传承红色基因 弘扬清廉家风



12月5日,临安区高虹镇的纪检干部在高虹新四军纪念馆给高虹小学学生和家长们介绍新四军在天目山地区抗战的历史。近年来,浙江省杭州市高虹镇积极组织青少年到高虹新四军纪念馆、新四军红色文化体验馆开展“红色文化研学”“传承非遗”等亲子体验活动,传承红色经典,弘扬清廉家风。

■ 新华社记者 徐昱/摄

壮族嘹歌:日子放在歌里过



12月4日,小演员在《十二天籁 壮族嘹歌》晚会上唱嘹歌。当日,《十二天籁 壮族嘹歌》晚会在南宁市广西文化艺术中心举行。壮族嘹歌是国家级非物质文化遗产,演出以传统原生态嘹歌为基础,再现了生活如歌、嘹歌如魂的现实场景。

■ 新华社记者 周华/摄

山乡小金桔做成大产业



12月5日,在融安县中国供销·桂北农产品电商园内,村民挑选金桔。

近年来,广西融安县做大做强金桔产业。2021年该县12个乡镇种植金桔20.72万亩,预计总产量19.5万吨。

■ 新华社记者 张爱林/摄

7日将迎来“大雪”节气

据新华社电(记者 周润健)《2021年中国天文年历》显示,北京时间12月7日5时57分将迎来“大雪”节气,标志着仲冬时节开始。专家表示,此时节,我国越来越多的地区会迎来降雪,雪后气温下降,寒冷加剧,公众要注意防寒保暖,避免流感等疾病侵扰。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍说,每年公历12月7日或8日,太阳到达黄经255度时,“大雪”节气开始,它是二十四节气中第二十一节气,也是冬季的第三个节气。

所谓“大雪”,是指“至此而雪盛”,预示着雪将由小到大,降雪天数和降雪量比小雪节气增多,特别是在强冷空气前沿、冷暖空气交汇的地区,雪会下得很大,范围也更广。

“大雪”期间,我国北方大部分地区气温都会降到零摄氏度以下,呈现出“千里冰封,万里雪飘”的壮观场面。随着冷空气不断南下,江南地区气温持续下降,冬意日浓,偶尔可见“雪花飞舞,漫天银色”的迷人景色。

罗澍伟表示,积雪覆盖大地,可使越冬作物不至因寒潮而冻损;雪中氮化物,融化后既增加了土壤水分,又有一定的肥田作用。

“大雪”前后是制作腌腊食品的好时节。“人们把肉、禽、鱼等精心腌制后,风干保存,待春节时享用。”罗澍伟说。

“大雪”还是进补的好时节。罗澍伟结合民间传统和养生专家的建议说,“补”就是适当多食热量高,富含蛋白质、维生素和易于消化的食物,使营养物质最大限度转化成能量,促进新陈代谢,去寒就温,让人体阳气升发,以提高免疫功能,并非专指各类补益食品或药品。

粥,被誉为“天下之第一补物”。“大雪”到来,常食各类粥品,可增加热量和营养,利于温阳散寒,起到养心除烦、固肾益精、养阴益气或健脾养胃、消食化痰的作用。但粥在食用后容易使血糖快速提升,糖尿病患者需控制食量。

出行起居方面,应注意随时添加衣物以及头、背、足部的防寒保暖。要重视日常保健,多锻炼,常通风,勤洗晒,坚持睡前热水浴足和足底穴位按摩,可起到抗寒、暖身、防病的作用。

K 科技

“奋斗者”号已完成21次万米深潜

据新华社电(记者 赵颖全 陈凯姿)记者从中国科学院深海科学与工程研究所获悉,“探索一号”科考船5日顺利结束第21个科考航次第二航段。截至目前,全海深载人潜水器“奋斗者”号共计搭载我国27名科研人员进行了21次万米深潜。

T 体育

中国首次夺得两项冰雪赛事冠军

北京时间12月5日凌晨,单板滑雪和自由式滑雪世界杯美国斯廷博特站上,中国小将苏翊鸣和谷爱凌凭借优异表现分别夺得单板滑雪大跳台和自由式滑雪大跳台比赛冠军,这也是我国首次在这两项比赛中夺冠。

■ 据央视

W 外事

外交部网站发布《美国民主情况》报告

据新华社电(记者 郑明达)外交部网站5日发布《美国民主情况》报告,通过列举事实、数字和各国相关机构、人士及专家观点,梳理美国民主制度的弊端,分析美国国内民主实践的乱象和对外输出民主的危害,以期美国完善自身民主制度和实践,对外改弦易辙。报告全文约1.5万字,除序言和结束语外,还包括“何为民主”“美国民主的异化及三重弊害”两部分。

H 环球

梅德韦杰夫再次当选统俄党主席

据新华社电(记者 华迪)俄罗斯统一俄罗斯党(统俄党)第二十次代表大会第三阶段会议4日在莫斯科举行,现任统俄党主席梅德韦杰夫全票当选该党新一任主席,任期5年。

统俄党成立于2001年12月,是俄罗斯第一大党,普京曾担任该党主席。梅德韦杰夫于2012年5月出任统俄党主席,2017年获得连任。

J 经济

兰新高铁山丹马场站开办客运业务

据新华社电(记者 张玉洁)12月5日,海拔超过3000米的兰新高铁山丹马场站正式开办客运业务。山丹马场站位于甘肃省张掖市山丹县,该站原为越行站,无客运业务。今年3月,山丹马场站启动改扩建工程,新建了1080平方米的旅客站房、2座客运站台及相关配套设施。正式运营后,每日将有多趟动车组列车停靠山丹马场站,旅客可乘坐这些列车抵达兰州、西安、乌鲁木齐、嘉峪关、敦煌等多个城市。

彩票开奖台

全国联网电脑体育彩票“七星彩”第21140期开奖公告
本期开奖结果:9 8 2 7 1 0+7
全国联网电脑体育彩票“排列3”开奖公告第2021325期中奖号码:6 1 2
全国联网电脑体育彩票“排列5”开奖公告第2021325期中奖号码:6 1 2 9 7
中国福利彩票15选5玩法开奖公告第2021325期中奖号码:
中奖号码:01、02、09、10、14
中国福利彩票“双色球”开奖公告第2021139期中奖号码:
红色球号码 12、14、19、23、24、27
蓝色球号码:01
中国福利彩票3D玩法开奖公告第2021325期中奖号码:5 1 5