2025年10月8日 星期三
责任编辑：拉珍 编辑：胡家容 校对：党世友
拉萨日报

月满神州 家国同庆

——全国各地群众欢度中秋

新华社记者

江山万重，皓月千里，又是一年中秋时。

团圆、相聚、奔赴、坚守……无论身在何地，人们心向明月，情系故乡，许下“但愿人长久”的祝愿，在传统韵味与时代气息交织的图景里感受节庆新体验，在中秋国庆喜相逢中体味家国情深的礼赞……

月光所至，既是万家灯火的欢心暖意，更是逐梦奋进的生动画卷。

相约明月，人间至味是团圆

月是故乡明，团圆是中秋的底色。

每个中秋节，家住甘肃兰州市榆中县的瓦工梁斌都会和家人吃一顿团圆饭。桌上少不了的是用面粉、蜂蜜、玫瑰花等做成的“千层月饼”，以及各类肉食和时令水果。

家乡不久前遭遇山洪灾害，梁斌迅速投入灾后重建工作。“如今我们安置点上的房屋主体结构已经封顶，质量很好，以后住着放心。”结束了一天建设工作的梁斌与妻子和孩子围坐一起吃着团圆饭，他们相信，未来的日子会更好。

辽宁大连市中山区老虎滩街道中兴社区和合大院里，近日举办了一场热闹的“百家宴”。200多名社区居民以及当地的党员干部与志愿者们欢聚一堂，一起包饺子、吃月饼、唠家常。

百家宴上，居民们分享生活趣事，畅谈社区变化。“我去年刚搬来这个小区，第一次参加百家宴，氛围太热闹了。”67岁的黄志强笑着说，大院里邻里和谐、互相帮助，住着真幸福。

团圆是一场跨越山海的奔赴，每个脚步都朝着美好的方向。

下午4时许，“渝漂”青年徐佳璐才匆匆抵达重庆江北机场，登上了前往乌鲁木齐的“赏月航班”。

“再忙也要回家，虽然4个小时的飞行路途遥远，但想到能赶上和家人吃团圆饭就很开心。”徐佳璐说，“听说今年中秋有‘超级月亮’，我特地选了窗口位置，期待能在飞机上观赏月亮和天山的壮丽风景。”

猜灯谜、做团扇、诗词接龙……在北京西开往西安北的G55次列车上，一场迎中秋特色活动让车厢内欢声笑语不断。带着女儿参与团扇制作的李先生笑着说：“没想到坐火车能赶上这么有意思的活动。孩子全程自己动手，还学到非遗知识。”旁边的小姑娘兴奋地说道：“这是我做的中秋礼物，我要把它送给西安的奶奶！”

团圆是一份心灵相守的默契，家人在哪哪里就是团圆。

在火热的“敦煌夜市”里，来自上海的周涛洁一家三口品尝驴肉黄面、沙葱牛肉饼等特色美食，购买各类文创产品，体验旅途之美。

“旅途中团圆也是欢度中秋的一种形式。”敦煌文旅沙州夜市景区运营管理有限公司副总经理窦永学说，今年的国庆中秋假期，这里游客量与往年相比呈增长趋势，许多游客举家出游，在远离家乡的美景和美食中共度中秋。

传承创新，欢度中秋情更浓

6日，夜幕降临，广东肇庆端州区白石村已经热闹起来。55名村民甩动粗绳，燃烧的火球旋转翻飞，如金龙盘旋夜空，火光与月光之下，孩子们连连惊叹。

“中秋甩火球祛邪扶正，寓意将吉祥和幸福带给家人。”肇庆市甩火球项目非遗代表性传承人李汝展说，为了这个中秋，大家一周前就采摘了新鲜的龙眼叶制成120个火球，以此祝福国泰民安、日子红红火火。

在辽宁沈阳中兴商业七楼商场，沈阳市民钟丽丽带着孩子体验了一场特殊的中秋亲子活动。顾客们在一起做月饼、制香、品茗、插花……

在山西夏县，夏都体育中心的展馆内，第四届卫夫人书法大会的作品吸引众多游客，人们品评墨宝，欣赏书法篆刻穿越时空的魅力。

当老手艺遇上新玩法，当旧习俗融入新创意，各地的中秋既有“老味道”的醇厚，又有“新表达”的鲜活。

中秋节当天，贵州长征文化数字艺术馆的沉浸式演出异常火爆。AI虚拟交互、全息影像、三维声场等数字技术与红色文化深度融合，人们跟随演员感受“爬雪山过草地”等长征场景，在超大发光月球下打卡“表白祖国墙”，“愿山河无恙”“家国团圆”的字迹层层叠叠。“以前是从课本的文字里学习长征这段历史，现在是能摸、能看、能走的体验。”广西游客黄树友感叹。

花瓣飞舞、千灯点亮，古镇飞檐与流动光影交织……在重庆市永川区松溉古镇，一场中秋追月灯会释放夜的魅力。今年，灯会创新推出互动玩法，游客可在民生公司旧址、鹏飞书院等多处，邂逅“月宫仙子”“文曲星君”“月老”等角色，通过对诗等趣味游戏赢取奖品，体验穿街走巷间的点点惊喜。

在广东汕头市潮阳区，“明月共潮生——2025大湾区非遗中秋晚会”精彩上演，300名英歌表演者挥舞着英歌槌，整齐的舞步踏响地面，呐喊声穿透现场；上千架无人机腾空而起，在夜空中不断变换阵形，依次呈现出港珠澳大桥、潮阳文光塔等地标……

这个中秋，舌尖上的美味也已超越甜咸之争，在食材、工艺与文化的碰撞中生发出万千变化。

一枚枚月饼，在美食匠人手中生出了“花”。马瑞在甘肃兰州市经营了一家名为“裕笼斋”的面点店，往年店内销售当地传统的“千层月饼”，今年马瑞采用“花馍”的方式制作月饼，500套“花馍”月饼被抢购一空。

“蒸出来的月饼口感软糯弹牙，再印上中国传统图案，好看又好吃。”马瑞说，“人们越来越注重节庆美食的健康营养，我们采用纯天然食材，无糖的月饼更适合老人小孩食用。”

在新疆乌鲁木齐，奶皮子月饼、酸奶月饼等依托新疆奶制品优势研发的风味月饼，借助电商平台大量发往全国多地；在贵州江口县，备受年轻人喜爱的抹茶与月饼邂逅，造型各异的抹茶月饼茶香扑鼻；在广西钦州市浦北县，以当地特产陈皮为馅料的陈皮五仁叉烧月饼巧妙化解了馅料的油腻厚重；年轻人的月饼“再造运动”更添新活儿：汉堡、馒头、面包被压进月饼模具制成“月饼”……

方寸之间的创新盛宴，让传统节日不再是静止的“文化标本”，而是不断焕发生机的“活态传承”。

情系家国，奋进未来活力足

当峡谷间雾气逐渐弥漫，625米高空处突然亮起蓝盈盈的光带，“世界第一高桥”花江峡谷大桥水幕灯光秀开启。“快看！”蹲守在两岸山坡上的游客喊道。只见大桥如银龙吐水，300米水幕从桥体中央垂落，颇为壮观。

9月28日，花江峡谷大桥正式完工，在国庆中秋假期迅速成为热门目的地。区别于其他大桥，游客不仅能钻进桥体走玻璃栈道，还能乘坐观光电梯上到桥塔喝咖啡，体验攀岩、滑翔伞、无绳蹦极等极限运动。

“为保障游客体验，我们新建了可容纳300辆车的停车场，6月以来新增了25家特色美食店铺，努力接住、接好超级工程的这波流量。”贵州关岭县花江镇党委书记杨秀云说。

当中秋佳节遇上超长假期，各地围绕核心消费场景推出系列迎客举措，文旅市场迸发强劲动能。

在沈阳，“票根经济”持续升温，歌迷凭演唱会票根可享受知名景区门票五折优惠；在重庆观音桥商圈，一批国际品牌首店开业，让市民中秋有了新去处；在敦煌，智能卫浴、自助行李寄存、母婴室等多元便民服务齐上阵……

据统计，国庆中秋假期前半程全社会跨区域人员流动量再创历史新高，累计约12.43亿人次，日均值超过3.1亿人次，流动中国展现出强劲活力。

节日的欢歌中，科技与诗意交相辉映，诉说着中华民族的浪漫。

6日一大早，国家航天局和国家原子能机构联合发布嫦娥六号月球背面样品研究最新成果。我国科学家首次基于嫦娥六号月球背面样品（月壤）研究发现，月球背面月幔相比月球正面的更“冷”。

就在几天前，我国成功发射风云三号08星，可观“气象万千”；长征二号丁运载火箭完成第100次发射……中国人对太空的探索，让此刻的月色中增添了几分时代的荣耀。

烟火人间，双节同庆。重大工程步伐不停，神州大地处处涌动着高质量发展的蓬勃气象。

近来，沈白高铁的开通运营，让长白山接入北京“半日经济圈”；藏粤直流工程启动建设，是我国首个跨越青藏高原、云贵高原和华南丘陵三级地理阶梯的特高压输电工程；赣州瑞金机场通航运营，赣南革命老区综合交通体系建设迎来历史性突破……

入夜，国网长春供电公司电力调度中心的大厅依旧灯火通明，值班长杨奕和同事紧盯着屏幕上跃动的负荷曲线。这是他在调度岗位上度过的第16个中秋节。杨奕说，对调度工作而言，节假日值守是常态。每一次与现场的确认，每一句“运行正常”的回复，都让这座城市的灯火更加温暖。

几千公里外，重庆两江交汇处，长江重庆航道处望龙门基地船长冉江鸿和同事们，进行着当晚的第二次航道巡查，他们要确保每一座航标位置精准、灯光明亮，为夜游船只提供清晰指引。冉江鸿说：“游船平安往返，游客玩得开心，就是属于我们特有的‘航道月圆’了。”

且喜人间好时节，愿得常见中秋月。

奔涌的活力、不懈的前行，让团圆更有力量。今夜，明月照亮神州奋进路；明日，带着这份温暖与力量，继续奔赴更美好的未来。

（新华社北京10月6日电）

勇立潮头敢为先

——中国妇女在科技创新浪潮中激荡智慧

新华社记者 温竞华 田晓航 徐鹏航

从实验室到田埂间，从基础研究到工程一线，她们的身影格外靓丽。数据显示，新时代我国女性科技工作者总量约4000万人，占比达45.8%。

她们在创新一线奋勇争先，用智慧和汗水展现巾帼不让须眉的坚韧；用梦想成真、人生出彩的不懈奋斗，鼓舞更多女性成长突破、逐浪前行。

锐意进取，她们刷新着中国速度

沙漠野外生存训练“温差几十摄氏度的残酷”；狭小环境心理适应性训练“让人如坐针毡”；海上训练“耳朵根被浪花一刀刀割着”……一篇篇训练小结，是我国女航天飞行工程师王浩泽一步步走来的印记。

从造火箭到坐火箭，从托举飞天到自己飞天——作为我国第三位执行载人航天飞行任务的女性，这个“90后”女孩的梦圆太空之路不同寻常。

研究生毕业，王浩泽进入航天科技集团，从事火箭发动机预研工作。她毛遂自荐、通过选拔，成为我国第三批航天员中唯一的女性。

“能够为科学探索贡献更多的力量，让世界看到更多的女性风采，我的一切努力都变得更加有意义。”在神舟十九号任务中顺利完成在轨驻留183天的王浩泽动情地说。

从高铁、大飞机等大国重器，到生物医药、人工智能等前沿领域，她们在创新赛道刷新中国速度。

“我们的肩膀或许并不强壮，但我们的智慧与毅力并不输于旁人。”这是中国中车首席科学家梁建英的铿锵宣言。

运营试验时速486.1公里的CRH380A动车组；商业运营时速350公里的“复兴号”动车组；时速600公里高速磁浮交通系统……深耕高铁装备技术近20年，梁建英主持研发的一代代高速列车，用一个个惊人的数字刷新着世界对中国速度的认知。

是什么让她不肯停歇、不断超越？

“要将我们的才干无悔地挥洒出来！”梁建英这样回答，“广袤的国土、巨大的客流量、复杂的地貌、国家的支持，你不做到世界最好，对不起祖国和这个时代。”

潜心笃志，她们择一事而终一生

大半辈子的时间，中国中医科学院广安门医院妇科主任医师赵瑞华专注研究着一件事——子宫内膜异位症（简称“内异症”）。疼痛、不孕、复发，三大临床难题，让内异症成为女性的“噩梦”。

上世纪90年代，内异症在国内还未引起广泛关注，但患者的痛苦和疾病的复杂难治深深触动了赵瑞华。在首都国医名师李光荣的鼓励下，她决定把这个病作为自己的研究方向：大量查阅内异症患者病历，设计对照试验，细化课题方案……

功夫不负有心人。对照试验发现，中药在缓解内异症疼痛方面确有疗效，“再攻下一个山头”成了赵瑞华的信念。

从缓解疼痛、消减包块，到抑制复发，再到提高妊娠率……近40年临床实践，赵瑞华创新提出“从郁论治”内异症的观点，摸索出具有中医药特色的治疗方案，让万千患者重拾希望。

“我选了一个特别硬的‘骨头’。”面对至今病因不明、尚难根治的内异症，年过花甲的赵瑞华没有停下脚步，“必须把研究做下去！”

探求科学真理，她们始终如恒星般，持续散发着光与热。

钻实验室、下试验田、搞技术培训……黑龙江省农垦科学院水稻研究所建三江实验站研究员刘凤艳30年如一日，把“让水稻增产、让农民增收”的论文写在广袤的黑土地上。

近半个世纪，中国科学院微生物研究所庄文颖院士爬过26个省份的荒山野岭，发现460余个真菌新种；独立完成3个真菌属的世界专著性研究，使我国部分真菌类群的物种数量倍增。

“助力生物资源开发利用，我愿为认识真菌付出毕生努力。”年过七旬，庄文颖依然坚定。

追求真理，她们为世界贡献新知

今年5月，密码学家、清华大学王小云院士作为全球5名获奖者之一，获得2025年“世界杰出女科学家奖”。联合国教科文组织发布的公报说：“她的变革性研究成果激励着众多女性投身数学与网络安全研究。”

作为密码学三类基础算法之一，哈希函数支撑着众多密码系统。投入哈希函数研究的前9年，王小云鲜有论文发表；直到2004年、2005年，她两度破解2个全球通用的哈希函数顶级密码算法MD5和SHA-1，震惊世界。

在“0和1”的迷宫中破局开路。王小云没有满足于掌声和鲜花，而是带领团队，转向密码学的又一前沿领域——“后量子密码”，专注研究数字时代更强大的安全防线。

越来越多的中国女性科学家，挺进科学“无人区”，为推动世界科技向前发展注入东方智慧。

率先建立前瞻性队列研究，开设专病门诊，组建多学科诊疗团队……北京协和医院风湿免疫科副主任张文与一种名为“IgG4相关性疾病”的罕见病较量十余年。

“我们不仅要管理一棵棵树，还要影响一片森林。”张文牵头制定该疾病的首部中国专家共识和诊治规范，并作为唯一中国代表参与制定首个国际诊疗指南，让中国的临床经验，融入了世界认知的图谱。

“宇宙荡满星辰，一颗颗，一点点，像极了我心中的火焰……我定会点燃更多的火把，照亮深远的太空。”这是太空返航之际，王浩泽写下的诗句。

浩瀚的未知，照亮千万女性科学家的梦想；而人类的星空，也因为她们的闪耀，愈加璀璨。

（新华社北京10月7日电）

长假返程客流攀升

10月7日，国庆中秋假期进入尾声，各地返程客流攀升。

图为10月7日拍摄的南京长江大桥上的车流（无人机照片）。

（新华社发）

寒露时节养生重在防寒防燥

新华社北京10月7日电（记者**田晓航**）8日将迎来秋季的第五个节气寒露，这意味着深秋正式来临。中医专家提醒，寒露时节气温降低、昼夜温差显著、空气更加干燥，容易诱发呼吸道、关节、胃肠、心血管等方面疾病，养生防病应注重防寒防燥、收敛阳气。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任张振鹏介绍，中医认为肺喜润恶燥，寒露时节，“凉燥”之邪易导致肺津耗损、肺宣发肃降功能失调，使人出现口鼻干燥、咽喉痒痛、干咳少痰、皮肤干燥等症状。

同时，“寒邪”易侵袭人体经络关节，使关节气血运行不畅进而疼痛、僵硬、活动不便；还易损伤脾胃阳气，导致脘腹冷痛、腹泻便溏、食欲不振等。气温骤降还会增加急性心脑血管事件风险。

“寒露时节是万物收敛、人体阳气内藏的转换时期。”张振鹏说，这一时期饮食应以温润为主，适当多食银耳、百合、山药等具有滋阴润燥作用的食物，忌食生冷；减少辣椒、花椒、白酒等辛辣发散之品摄入；体质虚弱者可适当平补，但不宜过于滋腻厚重；宜少量多次饮用温开水，或选用淡茶水、蜂蜜水、梨水。

专家介绍，这一时期还应早卧早起、睡眠充足；注意保暖防寒，早晚及时增添衣物，老年人应全面保暖，尤其注意头颈、腰腹、脚等部位保暖；定期开窗换气以免污浊空气滞留，保持一定空气湿度以缓解秋燥；避免剧烈运动导致大汗淋漓而伤阳气，可选择太极拳、八段锦、散步等温和运动，运动时注意保暖；避免情绪大起大落和过度忧思。

国家级非遗代表性项目“古本易筋经十二势导引法”代表性传承人严蔚冰说，寒露时节还可采用中医导引法来宣通肺气，帮助肺发挥“主一身之气”的功能，具体做法为：取正坐坐姿，两手按膝，转头同时双手向上推引，左右各15次；其后叩齿36次；最后漱咽口中津液三次。

（上接第一版）在他的课堂上，科学从不遥远，孩子们可以用稚嫩笔触记录下生命的奇迹；也可以让亲手制作的风向标在风中转动……，这些教学瞬间，正是他为学生埋下科学梦想的伏笔。他怀着热忱之心温暖学生，用心关注学生成长，耐心倾听并开导学生在学业和生活中的困惑。他用坦诚、肯定和爱让学生信任，成为学生的良师益友。

作为学校的科学学科骨干教师，洛桑次培对教学始终怀有敬畏之心与钻研之志。2023年他获拉萨市第三届中小学教师课堂教学技能大赛三等奖。2024年更是斩获墨竹工卡县第十三届中小学教师课堂教学技能大赛一等奖，用实力展现了扎实的教学功底与创新的教学思路。

“洛桑次培老师总能把抽象的思想道理变成我们听得懂、用得上的实在话，特别接地气。面对思政工作的新要求，他总在主动学习创新方法，从不守着老经验过日子，和这样的老师共事是大家的荣幸。”同事说。

“这次被评为优秀教师，我最先想到的不是‘我做到了’，而是‘这份荣誉更该属于身边的人’。这份认可更像‘接力棒’，提醒我要更用心教书、更踏实做事。我坚信，未来尼玛江热乡中心小学会越来越好，墨竹工卡县教育一定能取得更亮眼的成绩，我会一直在这里发光发热，继续努力，不辜负这份信任和期待。”洛桑次培说。