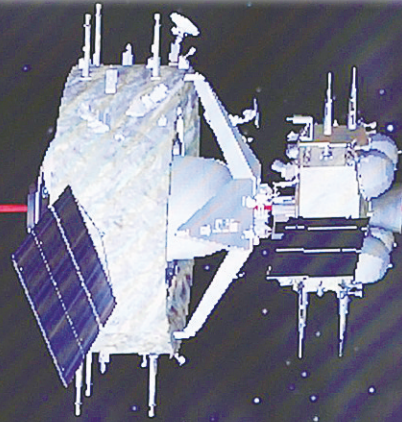




嫦娥六号完成“太空接力” 月背珍宝搭上“回家专车”



揭秘

上月球的五星红旗 由玄武岩织成

嫦娥六号月面国旗展示系统由中国航天三江集团联合武汉纺织大学等单位共同研制。记者从武汉纺织大学获悉，历时近4年，团队攻克了玄武岩超细纤维纺纱、纺纱、织造及色彩构建等诸多国际难题，首次成功研制出无温控保护、独立动态展示的“石头版”高品质织造物国旗。

“玄武岩纤维具有非常优异的隔热抗辐射性能，能够抵御月表恶劣环境。但玄武岩纤维属于无机纤维，表面光滑、脆性易碎、模量高，难以纺制超细丝、纺纱、织造，以及构筑高牢度的颜色，这些都是团队要攻克的难题，可以说这是一面技术含量很高的‘石头版’织造物国旗。”武汉纺织大学纺织新材料与先进加工技术国家重点实验室徐卫林院士说。

嫦娥六号月面国旗和嫦娥五号上的国旗规格一样，大小与A4纸差不多。由于玄武岩纤维的密度超出嫦娥五号国旗原料密度近一倍，按常理推断，“石头版”国旗会更重。不过，团队研发了约为头发丝直径三分之一的超细玄武岩纤维，最后做出来的国旗重量只有11.3克，比嫦娥五号国旗还要轻0.5克。

6月6日14时48分，嫦娥六号上升器成功与轨道器和返回器组合体完成月球轨道交会对接，并于15时24分将月球样品容器安全转移至返回器中。

这是继嫦娥五号之后，我国航天器第二次实现月球轨道交会对接。

护送月背珍宝回到地球，需要先将其送上“回家专车”返回器。这个过程堪称一场精彩绝伦的“太空接力”——

首先是上升器向轨道器和返回器组合体“飞奔而来”。携带月壤的嫦娥六号上升器自4日上午从月球背面起飞，先后经历垂直上升、姿态调整和轨道射入三个阶段，进入环月飞行轨道。

接下来是双方“步步靠近”。当上升器在轨道器和返回器组合体前方约50公里、上方约10公里位置时，轨道器和返回器组合体通过近程自主控制逐步靠近上升器，完成轨道交会。

最后一步是“精准交棒”。上升器和轨道器同时在轨高速运动，轨道器必须抓住时机，精准捕获并紧紧抱住上升器，完成对接。为了让上升器稳稳进入轨道器的怀抱，研制团队设计了抱爪式对接机构——轨道器配置的3套K形抱爪对准上升器连接面的3根连杆，通过将抱爪收紧实现两器紧密连接。这一过程就像运动员用手握住接力棒的动作。

之后，装载着珍贵月球背面样品

的容器从上升器安全转移至返回器中，月背珍宝稳稳搭上了“回家专车”，完成了嫦娥六号此次月背采样返回任务的又一关键环节。

在这场环环相扣、步步关键的“太空接力”中，还有“一双明眸”——双波段监视相机，记录下距离地球38万公里外的浪漫牵手。

后续，嫦娥六号轨道器和返回器组合体将与上升器分离，进入环月等待阶段，准备择机实施月地转移轨道控制，经历月地转移、轨道器和返回器分离等关键步骤后，返回器将按计划携带月球样品着陆在内蒙古四子王旗着陆场。

让我们一起期待月背珍宝平安回家！

相关链接

中国“九天揽月”之路

2004年
我国探月工程于2004年立项，开启了中国人对月球真正的探索。

2007年
嫦娥一号成功发射，迈出了探月工程“绕”的第一步，中国成为世界上第五个成功发射月球探测器的国家。

2010年
嫦娥二号发射成功，在环绕月球后，于2011年进入日地拉格朗日L2点环绕飞行并飞越图塔蒂斯小行星，创造了当时中国航天器最远飞行纪录。

2013年
嫦娥三号带着“玉兔号”月球车成功软着陆月球，创下在月球表面工作时间最长的世界纪录。

2018年
嫦娥四号发射升空，并于2019年1月3日实现了人类探测器首次月球背面软着陆。

2020年
探月工程嫦娥五号任务圆满完成，成功获取1731克月球样品，再次刷新了中国航天的高度。

2024年
嫦娥六号探测器由长征五号遥八运载火箭在中国文昌航天发射场成功发射。

(图文据新华社、中新网)

6月6日在北京航天飞行控制中心大屏幕上拍摄的嫦娥六号月球轨道交会对接与在轨样品转移动画模拟画面。

健康·广场

责任编辑：王芳 美术编辑：王飘

年龄增长记忆力下滑

市三医院医生支招助你重拾记忆活力

近日，株洲市三医院记忆门诊来了一位年龄刚满60岁的张阿姨，家属说张阿姨近一年来出现记忆力下降，经常忘记刚说过的话，有时忘记要去做的事，常找不到自己放的东西，有时做菜会忘记放盐……家属发现张阿姨出现“记忆问题”了。



图片来自网络

记忆力下降的多重因素

市三医院记忆门诊医生介绍，影响记忆力下降有生理性、病理性及其它等多重因素，具体如下：

1. 生理性因素
随着年龄增长，人的大脑功能逐渐衰退，记忆力下降是常见的现象。这主要归因于年龄增长本身，但不良的生活习惯如长期熬夜、睡眠质量差、饮食不规律、缺乏运动等也会加速这一过程。此外，精神压力大也是导致记忆力下降的重要因素。
2. 病理性因素
除了生理性因素，一些脑部病变也可

能导致记忆力下降。例如，阿尔茨海默病、血管性痴呆、癫痫等疾病会对大脑的正常功能造成损害，进而影响到记忆力。这些疾病需要专业的医疗诊断和治疗。

3. 其他因素
除了上述因素外，还有一些其他因素也可能导致记忆力下降。长期缺乏社交、缺乏学习新知识会使大脑缺乏刺激和挑战，进而影响记忆力。此外，长期酗酒或吸烟等不良习惯也会对大脑健康产生负面影响，进而影响到记忆力。

如何应对和改善记忆力下降

那么，针对记忆力不好的情况，我们该如何应对和改善呢？

1. 保持健康的生活方式：保证充足的睡眠时间，均衡饮食，摄入足够的营养，特别是维生素B、C、E和Omega-3脂肪酸等有益于大脑健康的营养物质。同时，适度的运动也有助于提高记忆力。
2. 保持积极心态：心情愉悦、减少压力、避免焦虑和抑郁情绪有助于大脑的正常运作。可以尝试通过冥想、瑜伽、社交活动等方式来放松身心，保持积极的心态。
3. 适当进行大脑训练和学习新知识：

通过学习新的技能、玩益智游戏、阅读不同领域的书籍等方式，可以刺激大脑神经元的连接，提高认知能力和记忆力。

4. 进行记忆力训练：例如通过记忆宫殿、记忆游戏、记忆卡片等方式进行记忆训练，以提高记忆力和信息处理能力。
5. 避免接触对大脑有害的物质和行为：减少长时间接触铝制炊具和餐具、含铅量较高的食品(如爆米花、罐头、皮蛋、油饼等)、某些药物(如止痛药、镇静药)。同时，也要减少对电子产品的依赖，长时间使用电子产品可能会影响记忆力。

温馨提醒

市三医院记忆门诊医生提醒，如果您的记忆力问题持续存在，并且严重影响到日常生活和工作，不妨寻求专业的帮助。株洲市三医院记忆门诊竭诚为广大市民朋友们提供优质服务。请记住，每个人的情况都是独特的，选择适合自己的方法来应对和改善记忆力问题至关重要。

(通讯员/曾小萍)

一次体检引发的医疗关注

市三三一医院医生提醒：跨入中年，肠镜检查不可少

近日，株洲市三三一医院消化内科遇到了一桩让医护人员都感到意外的事情。小张带着刚过40岁的丈夫到医院进行例行体检，没想到隔日肠镜检查结果却显示，直肠的位置有一处“鹅卵石”大小隆起，直径达2.5厘米，且隆起根部可见淋巴管扩张。市三三一医院消化内科医生表示，这么大的隆起性病变，存在极大的恶变可能。

肠道惊现异常

这本是一次例行体检。一开始，小张显得格外细心和周到，考虑到年龄因素，在体检项目的选择上，除了常规的血压、血糖、心电图等检查外，她还特意给丈夫增加了一项肠镜检查。肠镜结果无疑给她和丈夫敲响了警钟。

面对这一紧急情况，医生们迅速行动，为小张的丈夫进行了内镜下微创切除病灶。病理结果显示，病灶可见中分化腺癌，这意味着小张的丈夫不幸患上了直肠癌。为了彻底根除癌症，医生们紧接着进行了腹腔镜下直肠癌根治性切除术。术后病理显示，直肠部位未见癌残留，两切缘及癌旁淋巴结也未见癌转移，这无疑给了所有人一丝安慰。

结直肠癌的严峻形势

近年来，我国结直肠癌的发病率和病死率均呈上升趋势。根据国家癌症中心的统计，中国结直肠癌的发病率和死亡率在全部恶性肿瘤中分别位于第二位和第四位。

这一数据令人触目惊心，让我们意识到结直肠癌的严峻形势，也提醒我们要更加关注肠道健康。

预防与筛查的重要性

市三三一医院消化内科医生介绍，结肠癌虽然可怕，但并非不可防、不可治。可根据以下两点来进行预防与筛查。

1. 一级预防强调防患于未然，通过调整饮食习惯、增加运动等方式来降低患癌风险。此外，高危人群还需要定期进行肠道健康检查。
2. 二级预防则通过筛查早期发现、早期诊断和早期治疗来降低死亡率。结肠镜检查作为目前直观、有效的筛查手段之一，被广泛应用于临床实践中。

高危人群与筛查时间

哪些人是结直肠癌的高危人群呢？市三三

一医院消化内科医生介绍，首先，30至40岁以上的人群应特别关注肠道健康；其次，有家族遗传史、曾经罹患肠癌、患有慢性肠道疾病等人群也应加强筛查；第三，有不良生活习惯如吸烟、饮酒、高脂饮食等人群也应提高警惕。

对于一般人而言，推荐在45岁以后开始接受结直肠癌的筛查；而对于高危人群(不包括有家族遗传史的人群)，则建议在40岁左右开始接受筛查。对于有家族遗传史的人群，则应尽早进行遗传性相关疾病的基因检测以明确风险。

医院的专业与关怀

一直以来，市三三一医院都致力于为患者提供高质量的医疗服务。在这次体检中，医生们凭借丰富的经验和专业的技术，成功发现了小张丈夫的肠道异常，并为他提供了及时有效的治疗。这不仅体现了医院的专业水平，也展现了医护人员对患者健康的深切关怀。

市三三一医院消化内科医生提醒，通过加强预防、提高筛查意识并定期进行肠道健康检查，可以降低患癌风险并早期发现病变，从而提高治愈率和生活质量。(通讯员/舒柯)

守护视力 远离手机用眼陷阱



在快节奏的现代生活中，智能手机已成为我们不可或缺的日常伴侣。然而，长时间盯着手机屏幕不仅分散了我们的注意力，更给我们的眼睛带来了前所未有的负担。数据显示，湖南省连续两年实现了总体近视率较上年度下降0.5个百分点的年度工作目标。2023年度，全省儿童青少年总体近视率为45.1%，低于全国水平，近视防控工作初见成效。不过在高中、初中和幼儿园阶段，近视率距离2030年防控目标仍有较大差距。

2024年6月6日是第29个全国“爱眼日”，在此之际，让我们深入了解如何科学地保护双眼，应对过度使用手机带来的眼部挑战。

过度使用手机的眼部危害

长时间使用手机，尤其是玩游戏、看视频等，会使我们的眼睛长时间处于紧张状态，容易导致眼睛疲劳、干涩、疼痛等症状。此外，夜间使用手机还可能破坏我们的生物钟，影响睡眠质量，进一步加剧眼部不适。

科学用眼 缓解眼部压力

1. 控制使用时间：尽量减少连续使用手机的时间，每隔20分钟就抬头看远处，让眼睛得到休息。可以使用手机的“护眼模式”来减少屏幕对眼睛的刺激。
2. 保持正确姿势：使用手机时，保持手机与眼睛的距离在30厘米以上，避免低头过度，减少颈椎和眼睛的压力。
3. 增加户外活动：多参与户外活动，让眼睛

得到自然光的照射，有助于缓解眼部疲劳。

4. 定期眼部检查：每年至少进行一次眼部检查，及时发现并治疗眼部问题。

特殊人群的眼部保健

1. 学生：学生族由于学习压力大，使用电子设备的时间较长。家长应引导孩子合理安排学习时间，注意课间休息，并鼓励他们多参与户外运动。
2. 上班族：长时间面对电脑和手机的上班族，更应注意眼部健康。工作中可以定时休息，眺望远处，并使用眼保健操来放松眼部肌肉。
3. 夜间使用者：夜间使用手机时，应确保环境光线充足，避免在黑暗环境下使用手机。同时，可以调整手机屏幕的亮度和色温，减少对眼睛的刺激。

眼睛是我们感知世界的重要器官，我们应该珍惜并爱护它。让我们共同呼吁身边的人，减少手机使用时间，保护视力，享受健康快乐的生活。(图文来自网络)