

“千年一遇”的菜蒙彗星来了

近期将于傍晚出现在西北至西边的天空

近期,C/2025 A6(Lemmon)彗星(下称“菜蒙彗星”)成为全球瞩目的对象。这是一颗“千年一遇”的彗星,10月21日刚刚过近地点,11月8日还将过近日点。这期间,如何观测与拍摄这颗彗星,听天文爱好者——道来。

有望成为年度最亮彗星

每年都会有多颗彗星接近地球,但大部分因亮度不足或角度不佳难以观测。菜蒙彗星是今年以来观测到的最亮彗星,并且有望成为年度最亮彗星。这颗彗星今年1月被发现,亮度从21.5等跃升至4至5等之间,其轨道周期约为1150年至1350年,是一颗长周期彗星。

连日来,北京、天津、四川、深圳、新疆等地天文爱好者在黎明或傍晚时分观测并拍到了这位“天外来客”的身影。

10月20日晚,天文爱好者王晋特意选择了空气通透、景色优美的云南泸沽湖作为拍摄地点。王晋告诉记者,泸沽湖如往

常一般静谧而浪漫,这个看起来很平常的夜晚,被一位“天外来客”打破。即将过近地点的菜蒙彗星,带着淡淡的尘埃尾和狭长的离子尾,在夜空中留下身影。“我通过长焦镜头,将菜蒙彗星的身姿与水面、格姆女神山、木船等元素融合在一起,展现出一种独特的视觉效果”。

20日晚,天文爱好者刘东宇和赵忠华在北京门头沟区灵山路也对菜蒙彗星进行了拍摄和观察。刘东宇告诉记者:“这里海拔较高,光污染小,适合观测。我用相机拍了30分钟左右。在相机屏幕上,彗星的尾巴清晰可见,很容易分辨。在此过程中,我尝试使用双筒望远镜目视观察,勉强能够看到彗尾。”

每天可观测时间窗口很短

经过近日点之后,菜蒙彗星在北半球会越来越难以观测到。星联CSVA联合发起人蒋晨明表示,在近地点到近日点这段时间内,傍晚可以看到菜蒙彗星出现在西北至西边的天空。



这是10月19日在四川省稻城县无名山拍摄的菜蒙彗星 新华社发(戴建峰 摄)

他提醒,由于每天可观测时间窗口很短,感兴趣的公众在观测或拍摄时动作要快,器材、机位等都要提前准备好;尽可能远

离城市,到无灯光影响且视野开阔的场所,如郊外、农村、山顶等;由于星光微弱,建议使用赤道仪,连续间隔拍摄多张,再进

行后期堆栈处理,以便还原更多彗星细节;入秋后天气寒凉,户外观测一定要注意安全和防寒保暖。 新华社记者 周润健

今日霜降 养生重在温补阳气

23日将迎来秋季的最后一个节气霜降。中医专家介绍,这一时节是秋冬气候的转折点,气温将进一步下降,昼夜温差增大,养生防病重在藏阳护阴,温补阳气。

《月令七十二候集解》关于霜降提到:“气肃而凝,露结为霜矣。”中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东说,霜降时节天气渐寒,始降霜雪,万物收藏,此时也是阳气由收到藏的过渡,养护的重点宜顺应自然转向内在积蓄。

“俗话说‘补冬不如补霜降’。霜降属土,应以淡补为原则、补血气以养护脾胃。”唐旭东说,可选用牛肉、羊肉、鸡肉等温热性食材搭配生姜、红枣等提升阳气,还可使用紫苏、山药、桂圆等温补脾胃的食材煲汤或煮粥食用;应对“秋燥”可选雪梨、银耳、百合等滋阴

润燥之品。起居也需格外注意。中国中医科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白说,霜降节气昼夜温差较大,应及时添衣,特别是做好脚部和胃部保暖;宜早睡早起、保证充足睡眠,睡前可以热水泡脚以缓解疲劳;可通过郊游、登山、赏菊等活动舒缓心情,但不宜过度劳累、大汗淋漓。

“霜降时节还可采用多种中医药适宜技术应对常见健康问题。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例,艾灸关元、足三里、肺俞等穴位能温通经络、扶助阳气;对于“秋燥”引起的咽干、皮肤干痒,可按揉列缺、照海等穴位以缓解不适;用艾叶、红花等药材煮水泡脚,还可促进气血循环,祛除寒湿。

新华社记者 田晓航 帅才

※相关新闻

霜降前后防寒润燥养身心

霜降前后,朔风猎猎,宁夏街头巷尾的茶铺里,氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗,枸杞红润,红枣甘香,玫瑰在滚水中舒展……轻轻啜饮,茶汤入喉,润泽肺腑,一盏小小的八宝茶,凝结着宁夏人“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕嘟作响的羊肉汤锅,红白相映,香暖四溢,漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为,霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示,霜降后,应以温补为主,可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类,和山药、红薯等健

脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温,能有效驱散寒气、补益气血,还可搭配白萝卜等性平食材,平衡温燥。

宁夏滩羊,以其肉质细嫩、鲜而不膻出名。手抓羊肉、碗蒸羊羔肉、涮羊肉……渐冷的秋日里,邀三五亲友享受美食,在肉的鲜美与汤的醇厚间,温暖肺腑。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品,且须根据个体体质差异进行调整,否则可能出现‘虚不受补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀,深秋许多人容易手脚冰凉,睡眠不佳。宁夏

医科大学总医院向市民推出了养生足浴包。“足浴包含有丹参、红花、菖蒲等中草药,有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科副主任医师金建宁介绍,人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴,更好保健助眠。

霜降时节,万物收藏。在这片被黄河水滋养的土地上,一碗热气腾腾的羊肉汤驱散寒意,一把色泽红润的枸杞滋养身心,人们用传承千年的智慧安顿心神,深谙与自然和谐共处之道。

新华社记者 马丽娟 唐紫宸 杨植森

刊登热线 63334455

●妇联爱卿钟点做饭 65611572 63131702
●杨丽娟遗失就业创业证,证号:3101940017012196,登报作废。
●杨云强遗失车牌云A4458挂的道路运输证正本,证号530128041549,作废。
赵维微(身份证号:530111198308245923)不慎遗失网络预约出租汽车驾驶员证,声明作废。
昆明世茂新纪元置业有限公司遗失在富源银行昆明通支行预留法人于绍军私章,账号:12067191202000000236,登报作废。
昆明经开区宇龙办公家具经营部遗失中国农业银行昆明兴云支行开户许可证,核准号J7310021656901,账号24018601040010923,登报作废。
高芳于2025年10月4日于云南遗失二代身份证,证号:532501198106250622,有效期至2012年6月7日-2032年6月7日,登报作废。遗失期间用该证件办理的所有业务均属无效,责任后果与本人无关,特此声明。

●昆明市空港经济区喜有乾食品店遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY15301010137380,登报作废。
●毕永其遗失派新出租汽车驾驶员证,证号510227196301135637,登报作废。
德宏万森林业规划设计有限公司(统一社会信用代码:91533103MA6O7BK315)遗失营业执照正本,声明作废。
昆明珍茗食品有限责任公司江东小康城分公司遗失营业执照正、副本,注册号:5301001016267,核准日期:2006年04月05日,登报作废。
昆明创淳商贸有限公司遗失营业执照正、副本,注册号:530102100062621,发证日期:2009年6月23日;遗失开户许可证及公章、财务专用章、杨思荣私章各一枚,开户银行:中国工商银行昆明金源支行,核准号:J7310012996402,账号:250201100150487,登报作废。

云南锦驰工程机械设备租赁有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91532524MAD5W8C83M,声明作废。
昆明煜和堂药业有限公司遗失昆明市盘龙区农村信用合作联社联盟信用社基本存款账户信息,编号J7310046590703,账号10756000001332203,作废。
昆明豪盛企业管理有限责任公司遗失华夏银行昆明大观支行基本存款账户信息及银行预留财务章,编号J7310046590703,账号10756000001332203,作废。
樊凡遗失昆明云城尊龙房地产开发有限公司开具的藏城优郡C区地下停车位负2层C2260(收据编号C004900,收据金额6853.63元)收据一张,登报作废。
云南创淳商贸有限公司遗失营业执照正、副本,注册号:530102100062621,发证日期:2009年6月23日;遗失开户许可证及公章、财务专用章、杨思荣私章各一枚,开户银行:中国工商银行昆明金源支行,核准号:J7310012996402,账号:250201100150487,登报作废。

云南凌岩通建材有限公司遗失单位专用章备案卡(编号5301002673753)、法人专用章备案卡(编号5301002573756)、发票专用章备案卡(编号5301002673754)、财务专用章备案卡(编号5301002673755),登报作废。
云南众业生活服务有限公司,统一社会信用代码:91530100MA6OHCA000,(开户银行:中国建设银行股份有限公司昆明黎明支行,账号:53060161545700000646),遗失预留银行的公章、财务章、左春玺私章,登报作废。
文山顺策商贸有限公司遗失中国建设银行股份有限公司文山东风路支行的开户许可证原件,核准号:J7450002171501,账号53060167713700000361,作废。
公司名称:云南济元堂医药有限公司,统一社会信用代码:91530103MAEEXED30J(开户行:招商银行昆明分行昆明金星支行,账号:871917004910000;开户行:平安银行昆明盘龙支行,账号:15174068120004)遗失预留在上述2家银行的公章(编号:5301003477266),登报作废。

退款公告

昆明市官渡区方旺林场于2005年1月28日收到柳州铁路工程集团有限责任公司沾昆指挥部:昆明市官渡区方旺林场于2005年1月28日收到柳州铁路工程集团有限责任公司沾昆指挥部的防火保证金5000元。截至2025年10月22日,柳州铁路工程集团有限责任公司沾昆指挥部未联系昆明市官渡区方旺林场退还防火保证金。鉴于昆明市官渡区方旺林场已无法联系到柳州铁路工程集团有限责任公司沾昆指挥部,请柳州铁路工程集团有限责任公司沾昆指挥部在公示之日起30日内持有效凭证联系昆明市官渡区方旺林场办理退款手续。地址:昆明市官渡区方旺林场联系电话:0871-67331106,公告期满后,若任无单位或个人前来认领,则视同该笔保证金为无法支付款项,昆明市官渡区方旺林场将按照相关程序,将该笔保证金全额上缴财政。

昆明市官渡区方旺林场 2025年10月22日

云南千岩百舫机械设备有限公司遗失备案的;法人赵南前私章(5301003506275)、合同专用章(5301003268739)、财务专用章(5301003268741),登报作废。
云南嘉士涂新材料有限公司,统一社会信用代码:91530103MACA470R5C,(开户银行:兴业银行股份有限公司昆明人民西路支行,账号:471120100100238901,基本存款账户编号J7310078675201)遗失公章(编号:5301002940604),登报作废。
昆明市公租房公司562套市场化租赁住房项目装修改造工程设计施工一体化工程-丽阳星城(367套)工程项目的全体参建农民工,我公司承建的昆明市公租房公司562套市场化租赁住房项目装修改造工程设计施工一体化工程-丽阳星城(367套)工程项目的全体参建农民工,工资全部发放完毕,现需申请退还存储的农民工工资保证金,如还没有领取工资或对工资发放有争议的农民工,请于公示之日起30日内到中建一局集团第三建筑工程有限公司领取或协商,地址:昆明市西山区润城第一大道,联系人:刘安,联系电话:13888923089。另,对工资发放有争议的也可到建筑工程项目所在辖区劳动保障大队投诉,地址及投诉电话:具体拨打12333,63584919查询。此公示期为30日。

建设单位:昆明市安居集团有限公司
总承包单位:中建一局集团第三建筑工程有限公司
2025年10月23日

安宇奋发石材经营部遗失预留在中国农业银行股份有限公司安宁太平支行的法人王蓓茵私章一枚,账号24023501040014888,登报作废。
注销公告
云南创淳商贸有限公司于2025年10月20日经公司股东会决议解散,并成立清算组,请公司债权人自本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权,逾期未申报债权的,视为放弃此权利。
云南创淳商贸有限公司清算组
2025年10月23日