



哈工大首颗导航卫星成功发射

可增强中国北斗等卫星导航系统性能



本报讯(记者 王铁军)昨日10时24分30秒,快舟一号甲固体运载火箭在酒泉卫星发射中心点火升空,以“一箭双星”方式,将哈工大研制的“微厘空间”低轨卫星导航增强系统S3/S4试验卫星送入预定轨道,发射任务取得圆满成功。

记者从哈尔滨工业大学了解到,截至目前,哈工大已成功发射21颗卫星。此次发射的S4试验卫星由该校与哈尔滨工大卫星技术有限公司联合研制,是我国正在研发的低轨卫星导航增强系统演示验证任务第四颗试验卫星。

S4试验卫星是哈工大研制的首颗导航卫星,标志该校小卫星研究跨入导航卫星领域,实现新的突破。S4试验卫星将开展星地一体化组网控制管

理、星载微推力高精度电推进、高精度导航增强信号播发等系列在轨技术试验和系统演示验证,为低轨卫星导航增强系统组网建设奠定基础。

据了解,“微厘空间”低轨卫星导航增强系统是由160颗低轨卫星及地面系统构成的天地一体化星座系统,对中国北斗等卫星导航系统进行性能增强,可为全球大众消费、自动驾驶、地理信息、公共安全等泛在用户提供高精度、快收敛、低成本、高可靠的卫星定位增强服务,实现全球分米(厘米)级实时动态快速导航定位。以S4试验卫星在轨系统级演示验证为基础,哈尔滨工业大学联合哈尔滨工大卫星技术有限公司共同承担了“微厘空间”低轨卫星导航增强系统组网卫星研制任务。

中秋佳节将至 月饼这样吃更健康

医生:善用美食“加减法”,稳住血糖保护肠胃

□王甦 周芷含 本报记者 杨艳

金秋佳节“主题”食物非月饼莫属,但很多人面对糖油含量颇高的它却望而却步,生怕吃得血糖飙升、消化不良。为了让大家度过一个真正放松的中秋假期,哈尔滨市第五医院医生给出健康攻略——面对美食应有加有减,适度、合理进食。

多锻炼少碳水 血糖无忧

对血糖较高的人来说,通常会将月饼这类高油高糖高热量的食物拒之千里。市第五医院内分泌科李东荣主任表示,患者在血糖控制良好的情况下,适量进食,配合每日散步,月饼也并非禁忌。

有血糖烦恼的市民应尽量避开鲜肉馅、枣泥馅、蛋黄馅等易引起血糖波动的月饼,尽量优选配料表简单、低脂、低糖、低热量的月饼。李东荣提示,无糖或低糖等类月饼也不能随便吃,过量食用仍会造成血糖大幅波动。要注意观察配料表中的蛋白质、脂肪、淀粉等热量占比,合理规划碳水摄入。

为避免进食过量,大家可取月饼的1/4、1/8小块少量食用,也可在吃月饼后减少当天的碳水化合物摄入量,例如减少当天食用月饼后的主食量,也不再吃其他

油腻食物。

此外,运动也是控制血糖的手段之一。李东荣建议,餐后适量活动1小时,通过散步慢跑消耗部分热量。糖尿病患者可进行低、中强度的有氧运动,达到最大心率的60%-80%即可,切勿运动过量;同时要每天定时监测血糖,如有异常应寻求专业医生帮助。

多营养少食量 肠胃舒适

佳节在即,有一副健康好肠胃,才能自由享用美食。为了广大市民愉快享受中秋假期,自在享佳肴,哈市五院消化内科医生时雯琳表示,合理搭配、少食多餐、细嚼慢咽才是良策。

“月饼因其含有大量淀粉、糖类等难消化成分,通常进食不当便容易引起消化不良,患者通常出现上腹部疼痛或灼烧感症状,还可伴有反酸、嗝气、食欲不振、恶心反胃等症状。”时雯琳说,患有高血脂症、胰腺炎、胆囊炎等患者应少食月饼,勿空腹食用月饼,避免胃部泛酸、肠胃突发不适。此外,老年人及小孩,由于肠胃消化功能较弱,进食过多容易加重肠胃负担,引起消化不良、腹泻等问题。因此,每日月饼的摄入量不应超过二两。

时雯琳提示,广大市民朋友们要正确食用月饼,在吃月饼时可搭配一些富含维生素C的食物帮助消化,也可配以浓度适宜的茶水,起到润肠、预防消化不良的作用。



“2022中国品牌价值评价信息”发布

五常大米位列大米类第一

本报讯(张杰 记者 康福柱)9月5日,中国品牌建设促进会、中国资产评估协会、新华社民族品牌工程办公室等单位在京联合发布“2022中国品牌价值评价信息”。五常大米位列区域品牌地理标志产品百强榜第5名,连续7年蝉联地标产品大米类全国第一。

2022年参加评价的品牌数量达到1056个,涵盖大部分行业的龙头企业。近年来,五常市坚持保护“五好”、做精“五品”、推进“五化”、实现“五增”的工作思路,围绕打造“国际稻米产业发展合作中心”,锚定百强县目

标精准发力,不断探索稻米全产业链发展合作的新路径,丰富五常大米全方位发展新内涵,以“平台+企业+基地+农户”为新发展模式,强化五常大米规范化管理,严格实施水稻“三用三不用”行动,执行五常大米标准体系,实行总量控制全过程可追溯,加快推动五常大米产业高质量发展,将五常大米打造成为世界顶级大米品牌,保障五常大米品牌价值逐年提升。

此外,我市方正大米、通河大米和延寿大米在百强榜上分列24、25和32位。

义务教育新课标正式实施

做饭种菜都要学 舞蹈戏剧进课堂

本报讯(记者 周雪莉)6日,记者从省教育厅获悉,金秋开学起,义务教育新课标正式实施,中小学新学期劳动课、体育课、艺术课等课程将发生变化。

劳动课成为一门单独学科:新学期,劳动课成了一门独立课,平均每周不少于1课时。在课堂上,学生们不仅要学做饭,还要学家用器具的使用与维护,甚至种菜、农业生产等技能。

体育课增加新兴运动:新学期开始,体育与健康课占总课时比例要达到10%—11%,仅次于语文和数学。除此之

外,轮滑、攀岩等新兴运动也有可能出现在课堂上。

艺术课更丰富:艺术课不再是单一的美术和音乐。根据新课标,1—7年级的艺术课还会加入舞蹈、戏剧、影视等内容。

加强幼小衔接“适应课”:为帮助孩子们顺利实现从幼儿园到小学的过渡,新课标明确将小学一年级上学期设置为入学适应期。在这个学期,孩子们可以熟悉学校环境,学习排队、放水杯,培养文明用餐和安静午睡的好习惯。

这些人开车不系安全带被曝光

本报讯(记者 孙莹)为引导市民群众规范出行,营造冰城文明良好有序的道路交通环境,哈尔滨市公安局交警部门开设“交通违法曝光台”专栏,持续对驾车不系安全带、机动车不礼让行人、违法停车、机动车随意变更车道、压线、开车接打电话等各类交通违法行为予以曝光。此次曝光的交通违法行为是驾车不系安全带。

交警部门提示广大市民:人人需要文明交通,交通需要人人文明。出行时,应严格遵守道路交通安全法律法

规,杜绝交通违法行为的发生,大家携手共创、共建、共享文明城市交通环境。



新晚报 拍卖/公告
13613600156

拍卖公告

黑龙江省旭升拍卖有限公司接受委托,于2022年9月21日上午10时在中拍平台以网络形式公开竞价拍卖:

方1采:天门乡六合村(通河县浓河镇南2.7km)松花江区域2023-2025年河道采砂权。

方2采:方正县沿江村北1.7km松花江区域2023-2025年河道采砂权。

方3采:方正县大罗密镇北900m松花江区域2023-2025年河道采砂权。

方4采:方正县方正林业局西500m松花江区域2022-2025年河道采砂权。

方5采:方正县大罗密镇沙河子村(依兰县达连河镇西南4.5km)松花江区域2023-2025年河道采砂权。

方6采:方正县会发镇新华村东蚂蚱河区域2023-2024年河道采砂权。

另有方正县蚂蚱河清淤工程堆砂约7.325152万立方米。

注:上述松花江区域采砂经营期限为许可证颁发之日起至2025年12月31日止;蚂蚱河区域采砂经营期限为许可证颁发之日起至2024年12月31日止。(各标段位置详见采区示意图及控制点坐标)

即日起在标的物所在地展样,请参加竞买者携带有效证件,于9月20日15时前到哈尔滨市香坊区华山路10号万达商务4号楼307室拍卖公司交纳竞买保证金并办理竞买登记手续。

电话:13303667897;(可关注公司网站www.xspm.cn或添加手机微信了解详情);