

中国航天员创空间站建成后

入轨出舱间隔时间最短纪录

新华社北京5月22日电 神舟二十号航天员乘组22日圆满完成第一次出舱活动,距他们入驻中国空间站不足一月,创下空间站全面建成后航天员乘组入轨与首次出舱时间间隔最短纪录。

据中国航天员科研训练中心邹鹏飞介绍,航天员乘组出舱的时机,一般安排在航天员适应在轨环境后,同时要综合考虑整个空间站平台的状态、测控条件、空间环境等因素。

“这次出舱活动是神二十乘组第一次出舱活动,也是空间站阶段第20次出舱活动。历次出舱活动圆满成功,充分表明我国出舱活动技术日益成熟,能力水平不断提高,后续将为中国空间站长期运营发挥更大作用。”邹鹏飞说。

记者在北京航天飞行控制中心大屏上看到,神二十乘组指令长陈冬时隔两年多再度“太空漫步”,在机械臂辅助下抵达作业位置;航天员陈中瑞则通过攀爬空间站三舱间的“天桥”抵达;航天员王杰在舱内配合。

据了解,本次出舱活动主要是为梦天实验舱安装空间碎片防护装置,综合考虑作业对象、作业位置等因素,出舱舱口的选择为天核舱节点舱。相较于



这是5月22日在北京航天飞行控制中心屏幕上拍摄的神舟三十号航天员陈冬在空间站组合体舱外工作的画面。 新华社记者厉彦辰摄

问天实验舱气闸舱出舱,节点舱出舱的工作准备更加复杂,同时,节点舱的活动范围包括出舱舱门相对小一些,使得航天员出舱过程要更加困难。

“为此,航天员以及地面支持人员,从正常工作协同程序、故障处置等方面进行了充分准备,全面开展了预案设计

以及一系列针对性准备工作。”邹鹏飞说。

4月24日,神舟二十号在“东方红一号”发射55载之际飞赴太空,开启第20次神舟问天之旅。入轨以来,神二十乘组完成了与神十九乘组在轨交接、按计划开展相关空间科学实(试)验等工作。

中央网信办开展专项行动整治涉企网络“黑嘴”

新华社北京5月22日电 记者22日从中央网信办获悉,中央网信办发布通知称,在全国范围内启动为期2个月的“清朗·优化营商环境—整治涉企网络‘黑嘴’”专项行动,聚焦网络“黑嘴”伤企乱象,重点整治恶意抹黑诋毁攻击企业、对企业进行敲诈勒索、恶意营销炒作、泄密侵权等四类突出问题。

其中,恶意抹黑诋毁攻击企业问题方面,重点整治组织、操纵“网络水军”“黑公关”,联动发布涉企负面信息,恶意攻击企业或企业家;开展以商养测、以测养商、商测结合的虚假不实测评等。

对企业进行敲诈勒索问题方面,重点整治利用自身话语权和影响力,以“舆论监督”“新闻监督”等名义,要挟企业提供

“保护费”;在企业新品发布、上市、融资等重要时间节点,发布涉企虚假不实信息或负面信息,胁迫企业开展商务合作等。

通知指出,通过开展专项行动,集中整治网络“黑嘴”伤企乱象,督促网络平台健全涉企信息内容管理机制,提升涉企网络侵权举报工作质效,着力维护企业和企业家网络合法权益,护航经济高质量发展。

推动最有利于未成年人原则落地落细 最高法发布典型案例

新华社北京5月22日电(记者冯家顺 罗沙)最高人民法院22日发布5件加强未成年人综合司法保护典型案例,聚焦涉未成年人刑事、民事、行政审判之间的内在联系,推动最有利于未成年人原则落地落细。

为全方位保护未成年人合法权益,人民法院强化系统思维,注重涉未成年人案件之间的内在关联性,促进刑事、民事、行政审判职能协同增效。在李某故意伤害及相关探望权纠纷案中,由熟悉

未成年人审判的法官组成审判团队,一体推进犯罪惩治、探望权行使和抚养费执行等关联案件,通过协同开展多项审判延伸工作,有效维护未成年人合法权益。

在王某猥亵儿童及相关申请撤销监护人资格案中,人民法院在依法严惩犯罪的基础上,尊重未成年人意愿,在相关民事审判中依法判决撤销监护人资格,并落实司法救助措施,积极开展心理疏导和帮扶工作,全面维护未成年人合法

权益。

未成年人权益保护是一项系统工程,需要全社会共同努力。人民法院在审理涉未成年人案件过程中,深化与公安、检察、司法行政、教育、民政、共青团、妇联等部门的联动协同。在陈某遗弃及相关申请撤销监护人资格、医疗合同纠纷案中,人民法院与人民检察院、民政局、卫健委等通过联席会议、信息互通协同机制,及时化解未成年人的监护困境。

天天防晒,为什么还是晒黑了?

夏季到了,阳光越发明媚,紫外线也在悄悄伤害着裸露在外的每一寸肌肤。很多爱美人士在这个季节很注意防晒,但皮肤还会明显变黑。

◆ 六个常见防晒误区

很多人因为防晒陷入误区,导致防晒效果大打折扣。下面来看看这些常见的坑,你踩到了吗?

误区一:只在夏季或晴天防晒

很多人觉得只有在夏季或晴天才有紫外线,阴天或冬天就不用防晒了。但其实紫外线是全年无休,阴天仍有高达80%的紫外线能穿透云层,冬季雪地反射的紫外线甚至强于夏季。

误区二:室内、车内不需要防晒

UVA是导致皮肤老化的元凶,它的穿透力很强,甚至能穿透玻璃。在室内、车内靠近窗户的位置,紫外线也能透过玻璃照射进来,所以长时间待在窗边,同样有被晒黑、晒伤的风险。

误区三:防晒霜涂抹一次就够

很多人出门前涂一次防晒霜,就觉得全天无忧了。其实,防晒霜会随着出汗、

摩擦、紫外线分解而逐渐失效,尤其是化学防晒,2小时左右防护力就会下降。

误区四:防晒系数越高越好

不少人认为,防晒系数越高防晒效果就越好,于是盲目追求高倍数的防晒霜。实际上,防晒系数越高,意味着添加的防晒剂含量越高或者成分越复杂,这会加重皮肤的负担,还可能引起皮肤过敏等不良反应。

误区五:穿了防晒衣就不用涂防晒霜

防晒衣确实能起到一定的防晒作用,但它并不能完全替代防晒霜。防晒衣虽然能遮挡直射的阳光,但对于地面反射和四周散射的紫外线效果有限,而且随着穿着和洗涤次数的增加,防晒衣的防晒能力也会逐渐减弱。

另外,防晒衣无法覆盖到所有暴露部位,比如脸部、颈部、手部等。所以,穿了防晒衣也别忘了涂抹防晒霜,双重防护效果更佳。

误区六:防晒霜会阻挡维生素D合成

有人担心防晒会影响维生素D生成,其实,每天10-15分钟日晒(手臂或

腿部)就足够合成维生素D。长期不防晒的伤害远大于维生素D不足。

◆ 正确防晒策略

1. 如何正确选择防晒产品

面对市面上琳琅满目的防晒产品,记住两个关键指标:SPF(防晒保护系数)和PA(防晒等级)。SPF针对UVB(户外紫外线)防护,日常通勤建议SPF30+,户外活动需SPF50+;PA针对UVA防护,“+”号越多防护越强。

物理防晒剂如氧化锌、二氧化钛通过反射紫外线起作用,适合敏感肌;化学防晒剂则通过吸收转化紫外线,质地更轻薄。特殊人群如孕妇、儿童应选择专用防晒产品。

2. 如何正确使用防晒产品

多数人仅使用标准量的四分之一,导致防护效果不到位。面部需约1元硬币大小的量,全身涂抹约30ml。出门前15-30分钟涂抹,每2小时补涂一次,游泳出汗后立即补涂。注意常常被忽视的耳后、颈后等部位。防晒喷雾使用时要近距离持续喷6-16秒,确保形成保护膜。

本报综合消息

职业本科扩容 与普通本科区别在哪?

5月22日,记者从教育部官网获悉,教育部拟同意设置安徽第二医学院、天津警察学院、芜湖职业技术学院等32所学校。记者在名单中发现,在新设的32所大学中,23所为职业本科。

职业本科与高职专科、普通本科区别在哪?

按照“十四五”规划和2035年远景目标,国家将稳步发展职业本科教育,国家出台的《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》提出:到2025年,职业本科教育招生规模不低于高等职业教育招生规模的10%。

实践学时占50%

职业本科的定位是职业在前、本科在后,人才培养的基本模式是产教融合、校企合作,让企业深度参与到整个学校的人才培养方案的制定和实施过程中。注重培养学生的实践动手能力,实践学时占到了整个学时的50%。

不是高职专科加长版

据了解,职业本科一般学制4年,但并不是原来3年制高职专科的加长版,也不是普通本科的复制版。职业本科与普通本科是两种类型、不同特色、同等质量的教育。

证书效用与普通本科等同

目前,国家已将职业本科纳入现有学士学位工作体系,按学科门类授予学士学位,职业本科和普通本科,在证书效用方面,两者价值等同,在就业、考研、考公等方面具有同样的效力。

如何报考职业本科大学?

考生报考主要有三种方式:

普通高考,也就是6月份我们大家都关注的高考。

专升本,专科毕业生通过专升本考试,去职业本科相应专业继续学习,获得本科毕业证书和学士学位证书。

春季的职教高考,通过这种高考,中职学校毕业生直接考入职业本科学习。

特别提醒

不是所有带有“职业大学”字样的学校都是职业本科,有部分是专科层次,在报考时,要注意多方查询、谨慎报考。

本报综合消息

中消协发布消费提示: 拒绝“天价”粽子

端午佳节将至,中国消费者协会(下称“中消协”)发布消费提示,倡导简约消费,拒绝“天价”粽子。

“天价”粽子,是指价格远高于市场平均水平的粽子。这些粽子通常采用高档包装,往往内含鲍鱼、松茸、海参等名贵食材,甚至搭配其他高档礼品进行销售。

中消协称,“天价”粽子往往伴随着过度包装和豪华混搭,已经脱离了食品本身的属性,成为人情往来和攀比关系的工具。商家推出“天价”粽子,是为了迎合部分消费者的虚荣心理,通过高价和奢华包装来牟取暴利。

这种行为不仅脱离了端午节的文化内涵,让传统节日弥漫功利铜臭之味,还可能为各类贪腐行为提供便利,助长不正之风,影响社会公平,损害传统文化形象。

为遏制“天价”粽子和过度包装现象,国家相关部门已经出台了一系列法律法规。

中消协提醒,经营者生产、销售盒装粽子,应当严格遵守关于食品包装的强制性标准,不得使用贵金属、红木等贵重材料,减少包装材料的过度使用。鼓励使用绿色环保,可做其他用途的包装材料。

电子商务平台要切实履行主体责任,督促、提醒平台内经营者从事盒装粽子销售时,不得通过拆分订单、虚增商品数量等方式进行销售,不得混合销售、虚标商品售价。

过度包装不仅增加了消费者的经济负担,还造成了资源浪费和环境污染。

中消协称,消费者在选购粽子时,应自觉抵制过度包装商品,选择简单适度包装的节日商品。同时,也要警惕那些打着“高档礼盒”等概念的粽子产品,不要被其华丽的包装所迷惑。

本报综合消息