

# 年度最小满月今日现身天宇

## “最小”“最大”对比欣赏更有趣

今日,农历三月十六,年度最小满月将现身天宇。

满月是一种自然现象,亦称为“望”,出现在农历每月的十四、十五、十六,甚至十七。月球围绕地球公转的轨道为椭圆形,在运行过程中,距离地球时远时近。当满月出现时,若月球同时运行至远地点附近,满月的视直径则较小,这就是年度最小满月,反之就是年度最大满月。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,今年共出现12次满月,如果给这12次满月排排座,4月13日的这次满月是年度最小满月。

“满月时刻发生在13日8时22分,对于我国大部分地区来说,月球仍在地平线以下,打算赏月的公众可于13日日出前或13日日落大约1个小时进行观赏。如果能提前选择一处大气透明度高、视野开阔、景色秀美的地方欣赏,效果会更好。”杨婧说。

喜欢摄影的朋友,如何更好地捕捉到年度最小满月的美丽瞬间?“最重要的就是要结合地景,也就是要有对比参照物。月亮刚升起或快落下时,不论是城市的楼宇、高耸的大树,还是鲜艳的花朵、精美的古建,这些地景都会让照片非常出彩。

拍摄时,建议选择高一点的位置或观测方向无遮挡的地段,这样拍摄月亮从城市或地平线升起(或落下)时,场景会非常震撼。”资深天文摄影爱好者王俊峰提醒说。

2025年度最大满月将发生在11月5日。“如果把年度最小满月拍摄下来,等到年度最大满月到来时,用同样的设备、同样的拍摄参数及月亮位于同样的地平高度时再次拍摄,将两张照片进行对比,看看‘最小’和‘最大’到底能差多少,这将会是一件非常有趣的事情。”杨婧说。

新华社记者 周润健

## 春季过敏高发? 专家支招科学护鼻



在北京街头,一名游客戴着护目镜和口罩防范花粉。

新华社记者 鞠焕宗 摄

每年4月的第二个星期六是全国爱鼻日。春季到来,过敏性鼻炎患者也迎来了最难熬的季节。如何科学护鼻,顺利通过春季过敏关呢?

### 认知存误区 别滥用抗生素

据最新流行病学调查,我国成人过敏性鼻炎患病率达19%,儿童达22%,且呈逐年上升趋势,但公众认知仍存误区。

北京大学第一医院耳鼻喉科-头颈外科主任刘俊秀说,过敏性鼻炎与感冒的症状有重叠之处,主要表现为流清水样鼻涕,阵发性喷嚏,鼻塞。许多过敏性鼻炎患者会误以为自己感冒,出现诊断混淆、不规范治疗等问题,易导致病程迁延甚至诱发哮喘等并发症。

如何区分过敏性鼻炎与感冒?刘俊秀介绍,感冒病程短,一般5至7天可自愈,伴全身症状,如发热、乏力等;过敏性鼻炎病程长,一般持续数周至数月,无发热,接触过敏原后病情加重。过敏性鼻炎喷嚏多,鼻涕如“水龙头”,伴眼

耳咽部瘙痒;感冒喷嚏少,鼻涕后期黏稠,以鼻塞为主。此外,过敏性鼻炎有季节规律,春季花粉过敏尤为常见。

一些过敏性鼻炎患者有“滥用抗生素或拒绝鼻喷激素”的行为,专家提示,抗生素对病毒性感冒和过敏性鼻炎均无效。此外,在医生指导下规范使用鼻喷激素,是安全有效的治疗手段。

### 避开过敏原 规范治疗是关键

在过敏性鼻炎的防治中,避开过敏原是首要任务。春秋两季是花粉过敏的高发期,尤其是蒿草、杨树、柳树等植物的花粉。首都医科大学附属北京同仁医院院长、主任医师张罗建议,在花粉浓度较高的时段,患者应尽量减少外出,如早晨和傍晚。外出时,建议佩戴口罩和护目镜,减少花粉接触。

张罗表示,过敏性鼻炎的治疗主要包括药物治疗和免疫治疗。药物治疗包括抗组胺药、鼻喷激素等,可以有效缓解症状。免疫治疗,即脱敏治疗,是针对过敏原进

行的特异性治疗。

张罗说,通过逐渐增加过敏原的暴露量,可以使机体免疫系统逐渐适应并降低对过敏原的敏感性,从而减轻或消除过敏症状。

### 长期管理 预防比治疗更重要

“过敏性鼻炎要坚持预防为主,尤其在花粉季节,提前干预比症状发作后再控制更有效。”北京大学第一医院耳鼻喉科-头颈外科主任医师王全桂说,患者应建立健康档案,记录自己的过敏史、症状变化等,以便医生更好地了解病情。同时,要定期进行过敏原检测,采取相应预防措施。

此外,患者要尽量避免接触二手烟、粉尘等有害物质,适当进行体育锻炼,增强免疫力。饮食上,避免食用易引发过敏的食物,如海鲜等。还要学会自我管理,掌握一些基本护鼻技巧,如在花粉季节,使用花粉阻隔剂,减少花粉接触;在尘螨较多的季节,使用除螨仪,减少尘螨滋生。

新华社记者 李恒 顾天成



## 荧屏早知道

### 电视剧

#### ■ 天津卫视

19:30 三叉戟2(5-6)

三叉戟自以为发现了突破口,跟踪老汉,发现他真如大夫秦元生所说,患有不治之症,他来闹事,只是为了多要一盒鸡蛋,三叉戟无功而返。正一筹莫展之际,崔铁军在家看电视时意外发现,给他们做体检的医生和去砸场子的老头竟然是两个专业演员,案子似乎另有玄机。三叉戟再次去公园暗访,果然发现那些排队的老人和砸场子的老汉是托儿。

### 专题

#### ■ 天津卫视

21:25 非你莫属

从小学艺术的温柔女孩,因为丈夫的原因打开新眼界。夫妻二人放弃优渥的生活远赴异乡创业,用一缕缕蚕丝编织梦想,守护每一户人家的安睡温暖,本期特别企划“创业面对面”走进夫妻的励志故事。此外,求职者李远,20岁,武汉生物工程学院计算机应用技术专业,作为大二在校生,他想寻找一份策划运营类的实习岗,薪资5000元。

### 电视节目单

#### ■ 天津卫视

19:30 剧场:三叉戟2

21:25 非你莫属

#### ■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

#### ■ 文艺频道

20:15 每日笑吧

20:45 相声大会

#### ■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:正阳门下

19:00 强档剧场:我的铁血金戈梦

#### ■ 都市频道

18:20 津津有味

21:00 都市生活剧场:父母爱情

#### ■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

21:25 直播:德甲第29轮 斯图加特 VS 不莱梅

#### ■ 教育频道

19:25 问律师

20:12 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)

### 明日演艺

#### ★剧目:相声专场

明日19:30 名流茶馆

#### ★剧目:相声专场

明日19:30 谦祥益文苑

#### ★剧目:相声专场

明日19:30 喂都青年相声剧场

#### ★剧目:相声专场

明日19:30 天津市西岸相声剧场

#### ★剧目:相声专场

明日19:30 民园相声茶馆

#### ★剧目:相声专场

明日20:00 武清怡笑坊相声会馆

(么家佳)