本月将有两场“星星相吸”天象

10日金星相伴角宿一 16日火星木星“约会”

两场“星星相吸”天象即将先后亮相天宇:一场是11月10日凌晨,金星与角宿一视距离极近;另一场是11月16日凌晨,火星与木星视距离极近。天气晴好的话,感兴趣的公众可以早起观测。

11月初,金星由昏星转为肉眼可见的晨星,日出前以“启明星”姿态闪耀在东方天空。从凌晨到破晓时分,金星会和室女座最亮恒星角宿一,在东南方低空近距离相伴。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事赖迪辉介绍,11月10日凌晨,金星与角宿一视距离极近,上演“星星相吸”。届时二者角距离在1度左右,大致相当于两个满月的宽度。如果天气晴好,我国绝大部分地区早起的公众可在日出前约1小时,前往视野开阔处望向东南方低空:最醒目的亮星就是金星,它旁边那颗泛着蓝白色光泽的亮星,便是角宿一。可以先找到金星,再借助它定位角宿一。

需要注意的是,金星地平高度较低,观测时要避开建筑物遮挡。金星亮度很高,肉眼就能看到;角宿一相对暗淡,对天气和大气透明度要求更高,最好通过双筒望远镜来观察。赖迪辉提醒,观测一定要趁早,金星的可观测时间较长,角宿一会更早淹没在晨光之中。

无独有偶。11月16日凌晨,火星与木星也将出现视距离极近。最佳观赏时间为凌晨4时至天亮前。届时二者角距离约1.2度,相当于两个满月多一点的宽度。两颗明亮行星并肩闪耀,画面唯美动人。赖迪辉表示,无需专业天文设备,借助双筒望远镜,便能轻松将两颗行星收纳于同一观测视野。

该怎么分辨两颗行星?赖迪辉介绍,木星亮度约-2.0等,火星亮度约0.7等,亮度差距明显。黄白色的是木星,橙红色的是火星,二者靠在一起,颜色差异非常明显。

火星与木星“星星相吸”并不罕见,但本次观测条件较佳。赖迪辉解释,两颗行星地平高度很高,仰头即可观测,而且当日月亮要等到中午前后才会升起,整夜没有月光干扰。近乎完美的条件,值得为此设定一个早起的闹钟。

新华社记者 周润健

立冬养生 专家建议先“藏”再“补”

民间素有“立冬补冬”的说法,不少人提前备好牛羊肉打算好好补一补。对此,河南中医药大学第一附属医院针灸科副主任医师郭昭昭提醒,立冬养生的第一件事不是“补”,而是“藏”。

“所谓‘藏’,指的是顺应季节节律,减少不必要的消耗。”郭昭昭说,《黄帝内经》中写道:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳。”其大意是天寒地冻,人体应减少消耗、注重休整。冬季昼短夜长,作息、运动、饮食都应相应调整,留足休息时间,为来年开春打好基础。

起居讲究“早卧晚起”

专家解释,“早卧晚起”并非鼓励赖床,而是提醒适当延长夜间休息,待日出气温回升再外出活动,减少清晨低温刺激。冬季保暖应重点关注头颈、腰腹和双脚。运动也需适度,可选快走、慢跑等方式,以微微发热、不出大汗为宜,大量出汗会造成体力过度消耗,也增加受凉风险。

平和体质者不必特意大补

“进补是立冬绕不开的话题,但进补前要先看体质、因人而异。”郭昭昭说,平和体质者不必特意大补,过量进食高油高脂食物反而易引起口干、便秘。畏寒怕冷、手脚冰凉者,可适当增加牛羊肉、生姜等温热食物,搭配蔬菜和粗粮;容易疲乏、气短、稍动即出汗者,可多吃山药、鸡肉、豆制品,补充优质蛋白;手心发热、口咽干燥、夜间盗汗者,宜选银耳、百合、鸭肉等滋润食材,少吃辛辣燥热之物,以免越补越燥。专家提示,如果一立冬就大量进补,脾胃一时运化不动,反而可能出现腹胀、食欲差、口苦、上火等不适,可先以清淡饮食过渡几天,再循序渐进地进补。

情志调养也属冬季养护的一部分。专家指出,《黄帝内经》提到冬季应“使志若伏若匿”,情绪宜内敛安静,避免大喜大悲。冬季日照减少,部分人易情绪低落、精力下降,天气晴好时可增加户外活动、多晒太阳,保持规律作息和适度社交,也可通过阅读、音乐调节情绪。

“立冬养生,贵在顺应天时。”郭昭昭表示,核心是把作息、饮食、运动、情绪调整到与季节相适应的节奏上,先“藏”好,再根据自身情况适度进补。若持续不适或对慢性病管理存有疑问,应及时就医,不宜自行长期服用补品或保健品。

据新华社电



日前,和平区2026年度“119”消防宣传月启动仪式举行。现场,大家认识各类消防器材,掌握器材操作要点与使用注意事项,学习火灾场景下的正确逃生、自救技能,进一步提升消防安全意识与应急处置能力。

记者 吴迪 摄

荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 隐锋(28—29)

李亨凭借智慧和勇气成功转移了同志。贾云英在护送特派员时虽遇险,但最终安全脱险。老于在转移过程中受伤,被贾云英救至贾府,贾云英将老于藏匿在墙缝中,唐猛率众搜查贾府未果。沈一禾与李亨合谋军火生意,安谧帮助取证。贾忠因同僚遭迫害而动摇,经于同劝说同意参与和平解放事业。

专题

■ 天津卫视

21:20 创业面对面

王婷出生于重庆偏远山村,为改变命运,她在云南做起了“跑山人”。靠着跑山和开网店,王婷的日子终于有了起色,无奈又因帮朋友贷款背上100多万元债务,为了还钱,自己身体严重透支。一次进山收菌子,王婷吃到了农家大姐自制的九蒸九晒黄精,决定把古法制作的九蒸九晒黄精,作为自己余生的事业。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:隐锋
21:20 创业面对面

■ 新闻频道
18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分

■ 文艺频道
19:00 多彩剧场:再见艳阳天
21:10 美人新记

■ 影视频道
17:30 傍晚剧场:两个女人的战争
19:00 强档剧场:铁血战狼

■ 都市频道
18:20 津津有味
21:00 都市生活剧场:好好的时光

■ 体育频道
18:00 旗开得胜
18:55 体坛新视野

■ 教育频道
19:20 法眼大律师
20:10 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 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19:30 哏都青年相声剧场
★剧目:相声专场
明日20:00 武清贻笑坊相声会馆

(么家佳)