# 健康内蒙古行动

JIAN KANG NEI MENG GU

## 实施全民健身行动

体育是人类进步的重要因素，是健康生活的基本保障。全民健身可以全周期、全人群促进人的身体健康，是实现全民健康最积极、最有效、最经济的手段。

生命在于运动，运动需要科学。我区城乡居民经常参加体育锻炼的比例为36.7%，缺乏健身活动成为慢性病发生的主要原因之一。定期适量进行健身活动有助于预防和改善超重和肥胖及高血压、心脏病、卒中、糖尿病等慢性病，并能促进精神健康、提高生活质量和幸福感。本行动主要对健康成年人、老年人、单纯性肥胖患者以及以体力劳动为主的人群，分别给出身体活动指导建议，并提出政府和社会应采取的主要举措。

**行动目标：**

到2022年和2030年，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不少于89%和92%；经常参加体育锻炼人数比例达到36%及以上和45%及以上；人均体育场地面积分别达到2.6㎡及以上和3.5㎡及以上；每千人拥有社会体育指导员不少于2.3名和3名；农村行政村体育设施覆盖率100%和提档升级。

内蒙古自治区卫生健康委员会
健康内蒙古行动推进中心

健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia

### 健康小帖士

◎提倡机关、企事业单位开展工间操；
◎倡导公民学会2种以上体育健身方法；
◎参加至少1个健身组织；
◎每次进行1小时中等强度的健身活动；
◎鼓励医疗机构提供运动促进健康的指导服务；
◎鼓励引导社会体育指导人员在健身场所等地方为群众提供科学健身指导服务，提高健身效果，预防运动损伤；
◎由政府投资兴建的公共体育场馆设施要实现免费或低收费向社会开放；
◎鼓励机关、事业单位兴建的体育场馆设施免费或低收费向社会开放。

# “中国天眼”发现矮脉冲族群

8月18日，《自然·天文》发表了中国科学院国家天文台研究员韩金林领导的王绶琯巡天突击队的新成果，该团队利用“中国天眼”FAST成功探测并解析了脉冲星B2111+46磁层中零星雨滴般的微弱矮脉冲辐射，这种矮脉冲辐射族群是国际上其他射电望远镜难以观测的脉冲星辐射新形态，揭示了脉冲星辐射濒临熄灭时其磁层结构基本不变的物理事实。

脉冲星旋转时一般会周期性辐射出射电信号。然而，一些脉冲星辐射经常会在某些周期中完全熄灭，此现象被称为脉冲消零。其可能的物理原因包括磁层结构和辐射区的变化、脉冲星感应电势不足导致放电火花和正负电子对的级联过程不能发生、其他磁层一些区域产生的等离子体淹没了脉冲星的感应电场区域等。由于脉冲星辐射熄灭后完全没有辐射，磁层结构和物理特征很难被探测，因此脉冲消零产生的物理机制一直难以确定。

在这篇最新发表的论文中，科研人员在利用FAST进行脉冲星搜寻时通过仔细处理数据发现，一颗已知脉冲星B2111+46在原本以为的脉冲消零状态下仍然有零星暗弱且宽度很窄的脉冲，这样的脉冲被命名为矮脉冲。

之后，他们针对这颗星进行了两小时的验证观测，获取了100多个矮脉冲，它们在脉冲强度和宽度的分布上与正常脉冲有明显区别，构成一个独立的辐射族群。具有超高灵敏度的FAST对矮脉冲的精确偏振测量结果表明，与正常脉冲相比，矮脉冲辐射区域的磁层结构基本没变，但矮脉冲中高频波段流量更容易变得很强。精细测量单粒子滴辐射的反转辐射谱在过去的天文观测中相当罕见。

科研人员介绍，脉冲星B2111+46相对比较年老，已经位于脉冲星的“死亡谷”，因此脉冲消零很可能是年老脉冲星感应电势和粒子加速能量不足引起的辐射不稳定所致。脉冲星正常脉冲是在稳定加速大量带电粒子、产生大量“雷暴”粒子滴所辐射出来的，而矮脉冲则是由这颗濒临死亡的脉冲星在脆弱不稳定状态下形成的一个或少数几个粒子滴所产生的。该科研团队还在其他几颗脉冲星的脉冲消零状态中检测到少量矮脉冲。

业内专家认为，此次矮脉冲族群的发现为解决脉冲星辐射难题打开了一个新窗口，对揭示脉冲星磁层物理及其极端等离子体环境具有重要的科学意义。

（据《中国科学报》）

# 我国建成全球规模最大电力供应系统和清洁发电体系

9月6日，由国家能源局、江苏省人民政府和国际可再生能源署共同主办的2023年国际能源变革论坛在江苏苏州开幕。据介绍，我国已建成全球规模最大的电力供应系统和清洁发电体系，其中，水电、风电、光伏、生物质发电和在建核电规模多年位居世界第一。截至今年上半年，累计发电装机总量达到27.1亿千瓦，其中可再生能源装机达到13.22亿千瓦，历史性超过煤电，10年增长约3倍。

数据显示，10年来，我国人均发电装机由0.92千瓦提升至1.8千瓦，人均用电量由3919千瓦时增至6116千瓦时。

全方位加强能源国际合作，为稳定全球能源市场、推动绿色低碳转型发挥了应有的作用。目前，中国海外非化石能源投资已超过化石能源，相继建成一批清洁、高效、质优的绿色能源合作标志性项目。

论坛期间，举办了“中国能源革命十周年”主题展览，发起成立国际能源变革联盟，发布了“能源革命，中国在行动”主题视频、《全球清洁能源合作伙伴关系倡议》《能源变革指数蓝皮书》报告等系列成果，为推动全球清洁能源务实合作奠定了坚实基础。据悉，本次论坛通过跨区域绿电交易机制，购买了来自河北张家口光伏发电项目的360张绿证，相当于36万千瓦时的绿色电力，实现100%绿电供应。　（据新华社报道）