

中国多个自然保护地 入选世界自然保护联盟绿色名录

新华社加拿大蒙特利尔12月10日电(记者 郭爽 陈琛)世界自然保护联盟12月10日在加拿大蒙特利尔宣布,更新世界自然保护联盟绿色名录,黄果树风景名胜区、神农架国家公园等11处中国自然保护地入选。

这份在《生物多样性公约》第十五次缔约方大会(COP15)第二阶段会议期间宣布的入选名单共包括18处自然保护

地,其中中国11处,墨西哥3处,秘鲁2处,法国和赞比亚各1处。至此,世界自然保护联盟绿色名录上的自然保护地达77处。

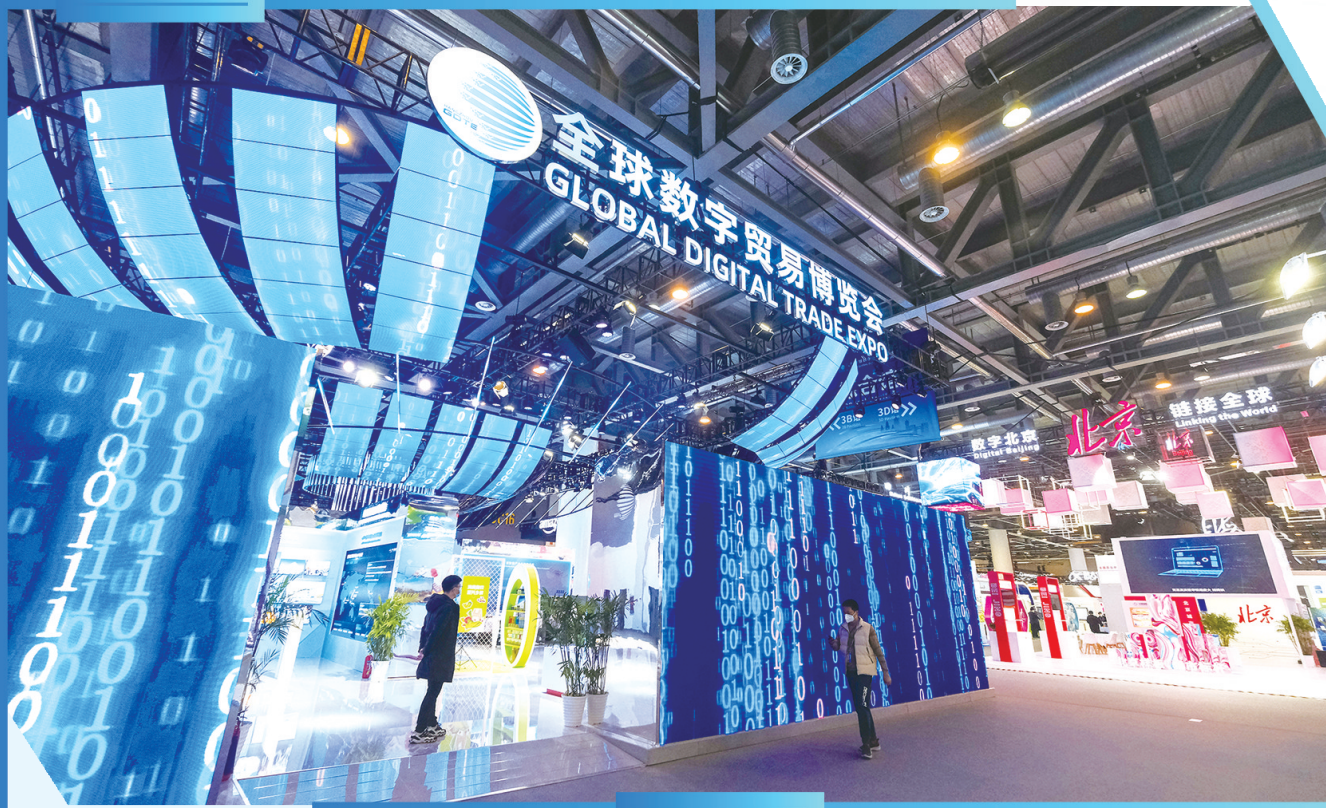
本次入选的中国自然保护地分别为广州海珠国家湿地公园、湖南壶瓶山国家级自然保护区、黄果树风景名胜区、吉林长白山国家级自然保护区、陕西长青国家级自然保护区、钱江源国家公园、龙湾群

国家森林公园、湖北七姊妹山国家级自然保护区、神农架国家公园、湖南八大公山国家级自然保护区和内蒙古大兴安岭汗马国家级自然保护区。其中,先前已入选绿色名录的陕西长青国家级自然保护区和龙湾群国家森林公园此次获得证书更新。

世界自然保护联盟高级官员詹姆斯·哈德卡斯尔当天接受记者采访时说,中国

投资建设了数千个自然保护区,经验极其丰富,国际社会可以学习并分享、交流这些经验,共同获益。

世界自然保护联盟绿色名录是一项旨在成功保护自然的全球运动,会根据全球适用的严格标准对“管理有效、治理公平、对人类和自然产生长期积极影响”的自然保护地进行认证。



这是12月11日在杭州国际博览中心拍摄的首届全球数字贸易博览会(简称“数贸会”)现场。

12月11日至14日,首届全球数字贸易博览会在浙江省杭州市举行。本届数贸会以“数字贸易 商通全球”为主题,展会面积8万平方米。数贸会汇聚了境内外800余家数字贸易头部企业,参会来宾可以现场参观汽车自动驾驶、态势感知一体机等诸多新技术、新产品。

新华社记者 徐昱 摄

缺少大块时间健身? 几分钟高强度锻炼 也有益健康

因为缺少大块空闲时间健身而放弃锻炼?澳大利亚一项研究显示,即使每天只花几分钟时间进行高强度锻炼,比如快走、干体力活,哪怕是和孩子或宠物玩耍,都可能有助于降低死于癌症或心脏病风险。

悉尼大学研究人员随访超过2.5万名平均年龄61.8岁的英国居民,其中约56%为女性,平均随访时间6.9年。所有研究对象自述随访期间没有健身习惯,不过,其中一些人每天都会有简短、剧烈的活动形式,如跑着赶公交车、走楼梯或做需要较多体力的家务活。

研究人员发现,哪怕每次只持续一两分钟,这些较高强度的活动也能令身体获得与经常健身类似的益处:与没有间歇性剧烈活动相比,每天分三次进行总长4至6分钟剧烈活动,关联心血管疾病死亡风险降低多至49%,关联癌症及全因死亡风险降低多至40%。

研究人员说,活动总时间越长越好:与不做任何剧烈活动的人相比,每天多达11次的短时剧烈活动关联心血管疾病死亡的风险降低65%,关联癌症死亡的风险降低49%。

需要注意的是,研究并不直接表明短时间的运动会获得更好的健康结果,但确实表明二者之间存在联系。

研究报告由英国《自然·医学》杂志12月8日刊载。

报告主要作者、悉尼大学体育活动、生活方式和人口健康教授伊曼纽尔·斯达马塔基斯在新闻稿中说:“每天进行几次非常短的运动,总共只需要三四分钟,就能起到很大作用。你可以利用许多日常活动持续让心率提高一分钟左右。”

斯达马塔基斯说,提高日常活动的强度不需要花费大量时间和金钱,也不需要准备特殊技能,“只是涉及在走路或做家务时加快步伐,多消耗点体力”。

据新华社 荆晶

14日,天空将上演一场“夜空礼花”

新华社天津12月12日电(记者 周润健)在每年的12月,天空都会上演一场“夜空礼花”,它就是双子座流星雨。今年,该流星雨将于12月14日迎来极大。

发生在每年1月的象限仪座流星雨、8月的英仙座流星雨和12月的双子座流星雨并称为北半球三大流星雨,其中,双子座流星雨最值得信赖,从不失约,流量也从从不让人失望。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,绝大多数流星雨的母体都是周期彗星,但双子座流星雨则不同,其母体是3200号小行星法厄同,这是一颗阿波罗型小行星。

和大多数小行星都在火星和木星轨道之间运行不同,法厄同会“越界”跑到地球附近。每年的12月14日前后,地球会

接近法厄同的轨道,而其轨道上散落的物质会进入地球的大气层中,与大气摩擦,产生高温,发出强光,进而形成流星雨。由于该流星雨的辐射点在双子座附近,所以被称为双子座流星雨。

双子座流星雨特点鲜明,颜色偏白、流速慢、明亮的火流星较多,极大期持续时间长,既适合肉眼直接观测,也适合天文摄影。

天文预报显示,今年双子座流星雨12月14日21时迎来极大,极大时每小时天顶流量达100颗以上。14日夜晚至15日凌晨最适合观赏。“14日太阳落山后不久,双子座就会从东北方升起,此时双子座流星雨的辐射点较低,能看到的流星数量不会很多;午夜时分,双子座已经升到半空中,随着双子座流星雨的辐射点

升高,能看到的流星数量也逐渐增加。但遗憾的是,一轮亏凸月会在午夜前升起,明亮的月光将会淹没那些稍暗的流星。整个后半夜,月光也都会伴随着流星雨,但好在双子座流星雨中总会有一些流星不惧月光,在夜空中留下耀眼的痕迹。”杨婧说。

如何观赏这场“夜空礼花”?杨婧提醒说,观赏时要选择光污染小、遮挡少的开阔区域。对普通爱好者而言,不需要什么特别的设备,直接用肉眼观赏即可。需要注意的是,不是所有流星都会从双子座流星雨的辐射点飞出,有的流星出现的方位是随机的,可能会出现在天空的任何方向,所以观赏流星时可以选择天空的不同方向;如果有月光干扰,观赏时还应选择避开月光的方向。