

我们的节日七夕

# 今夕何夕?牛郎织女依旧遥相望

## 未来几天“观星爱好者”与流星雨“约会”有期

本报讯(记者 郢阳)今天是传统七夕佳节。牛郎织女真的会如传说中所言在鹊桥相会吗?12日,北半球三大流星雨之一的英仙座流星雨如约而至,观测条件如何?对于“观星爱好者”来说,未来几天是与银河、流星雨“浪漫约会”的最佳时机!

迢迢牵牛星,皎皎河汉女。民间传说表达了古人对爱情的美好愿望,也寄托了他们对茫茫星空的浪漫想象,不过在现实中,代表牛郎的牛郎星和代表织女的织女星一直“异地”,哪怕在七夕节当天也无法“相见”。

牛郎织女是民间的一种叫法,天文学上的牛郎星和织女星分别指河鼓二和织女一。作为天琴座的主星,织女星在银河的“西岸”;作为天鹰座的主星,牛郎星在银河的“东岸”。两颗星隔“河”相望,相距约16光年——打比方来说,如果七夕节当天“牛郎”

给“织女”发一条祝福信息,后者需要约16年才能收到。

那么,盛夏时节,我们能否在夜空中寻找到牛郎织女,感受这份遥相望、会天河的深情呢?天文科普专家介绍,夏季如果天气晴好,入夜后人们仰头就能看到三颗亮星组成的一个大三角形,这就是夏季星空的标志——“夏季大三角”。组成这个“大三角”的分别是织女星、牛郎星和天鹅座的天津四。

这三颗恒星中,织女星是亮度最高的一颗。璀璨夺目的织女星非常引人注目,而聪慧的古人很早就根据它的方位变化现象授时了,农事历书《夏小正》中记载:“七月……初昏,织女正东向。”牛郎星亮度略低,位于织女星的右下角;织女星的左下角,则是天津四。

夏夜,只要天气晴好,在空气通透且远

离光污染的地方,有望看到璀璨的银河,银河穿过“夏季大三角”内部,几乎纵贯南北。在光污染相对严重的城市,虽然较难凭借肉眼看到银河,但只要避开灯光干扰,仔细观察,也能清晰地看到这个亮晶晶的几何图形。

作为北半球三大流星雨之一,有“圣洛朗的眼泪”之称的英仙座流星雨每年8月都会如约而至,观测条件适宜,深受星空爱好者们欢迎。英仙座流星雨的母体为斯威夫特-塔特尔彗星,其活跃期为每年7月17日至8月24日。根据国际流星组织预报,今年极大期预估将发生在北京时间8月12日21时至13日0时之间,ZHR(天顶每时出现率)为100。

今年极大期间,月相为上弦,月亮将于当晚约22时落下,观测受月光影响不大,整

体而言观测条件还不错。对于我国天文爱好者而言,在8月12日晚间21时至翌日天亮前都是不错的观测时间段。需要提醒的是,通常情况下极大前后两天仍然有可观的流量,因此如果各方面条件允许的情况下,11日到13日的晚间都可以进行观测,均有机会见到较多的英仙座群内流星出现。

由于流星的出现并不限于任何方位,即夜空中的任何区域均有可能看到随机出现的流星,所以大家没必要盯着英仙座附近观看。建议找一处光害少且视野广的地方躺下观看,这样整个天空尽收眼底,也更舒服一些。夏季晚间蚊虫较多,提醒做好相关措施。

此外,14日午夜至15日凌晨,火星、木星这两颗行星会以极近的距离“携手”从东北方升起,上演星空“二人转”,感兴趣的公众也不要错过。

## 嘉定 集体汉式婚礼展现传统节日魅力

本报讯(记者 杨洁)沃盥、对席、共牢、合卺、结发、盟誓、执手……身着华丽汉服,三对青年登上舞台,举行集体汉式婚礼。

8月8日傍晚,“星星相照 心心相印”——嘉定区2024年“我们的节日”七夕主题活动在馨城新天地举行。充满国风古韵的舞台和热闹非凡的街区相得益彰,将民

俗文化与消费场景相结合,打造出一场独特的“中国式浪漫”。

活动以“仪式+体验”的形式呈现,“星·相念、星·相印、星·相和”三大主题篇章生动诠释了从恋爱、婚姻到家庭的情境,融礼、舞、景于一体,让市民朋友尤其是青年群体深刻体会到传统节日的文化内涵。

## 徐汇 工地上浪漫婚纱照重温美好记忆

本报讯(记者 孙云)昨天一早,徐汇区重大工程徐汇乔高综合体开发项目(三期)工地氛围特别:两对工友夫妇穿着婚纱和西装,把工地当成了“实景式影棚”,在堆满钢结构材料、加气块的工作面和平时生活的集装箱宿舍里,伴随着现场施工的声音,拍摄了一组组难得一见的婚纱照,重温浪漫时光。

这次活动的创意灵感正是因为很多工友都曾经提到,他们心中有一个遗憾,结婚时因为条件有限,没有拍过婚纱照。因此,项目部要当好“娘家人”,为工友办实事,利用这次传统节日,为工友们拍摄别具特色的婚纱照,让他们在工地上流下汗水,也留下美好的回忆。



8月8日晚,IF188青年中心举办了一场主题为“当青年夜校遇上七夕”的青年文化聚会活动。在桃花树上挂上缘分的许愿牌,让民间艺人为自己写下龙凤呈祥的花鸟字,和兴趣相仿的好伙伴体验汉服穿着……各种七夕传统文化元素,让年轻人仿佛穿越了时空,回到古代体验了独特的乞巧文化。

本报记者 陶磊  
摄影报道

## 孩子们为何总是站得松松垮垮?

### “体姿修复课”走进徐汇区爱心暑托班

上课铃响,孩子们呼啦啦涌入多功能教室。排好队伍,站稳,一旁的授课老师却轻轻摇了摇头,“看,从侧面看,如果将耳洞、肩峰、髌关节中心、膝关节中心、踝关节中心这五个点连成一条线,很多孩子身体姿态是不是没法连成一条直线,是弯的?”

这是记者在徐汇区康健街道小学生爱心暑托班上见到的一幕。放假在家,要么在沙发上松松垮垮躺着?要么在书桌前奋笔疾书?一棵棵原本应该挺拔神气的“小树”,为何失去了精气神?2024年徐汇区小学生爱心暑托班的课表上,一门特别的“体姿修复课”出现了,希望帮助孩子们改正不良习惯,抬头挺胸,通过良好身姿展示自信。

### 简单小动作 孩子们直喊“酸”

在上海师范大学第一附属小学办班点,白上衣,红短裤,虎头虎脑的二年级男孩柴天颐站得笔挺,在人群中很醒目。他将这归功于运动,“放假了,我每天会在傍晚和爸爸或者哥哥在小区里跑两圈,或者打打篮球。”小柴说,妈妈以前也买过帮助他读写姿势矫正器,用了一段时间后,他觉得自己不再需要这个小架子帮忙,做功课的时候能时不时提醒自己,坐直一点。

双脚打开,双肘微屈,手臂保持在胸口的位置,将手腕一起套入手环,微微用力撑

开,再两手交替前后快速绕圈;将手环仍保持在手腕处,左右手五指相互抵住,反复完成两臂前平举到竖直上举的动作;手掌掌心向上,手臂打开和肩保持水平,两手大拇指在背后牵拉住弹力带,将其向后拉伸……课堂上,授课教师李峰用一个橡胶手环和一根弹力带,带领孩子们动起来。45分钟课程结束,大家很快感受到了“威力”,“哎呀,肩膀好酸!”“老师,真的好累!”

“其实,只要做几个简单的小动作,每天坚持,一段时间一定能看到效果,提升身体中心肌肉的运动能力。”负责全区体姿修复课程配送的上海市遥顺青少年社区活动服务中心负责人宓遥介绍,从2019年起,这一课程已经走入本市50余所小学,为孩子们建立个人骨骼档案,也将一套简单易行的锻炼方法,教给孩子,同样教给需要长时间伏案工作的老师。

### 身姿正确与否 不仅是“美”的问题

上海中医药大学附属曙光医院石氏伤科医学中心副主任医师张明才坦言,以往,“腰酸背痛”往往是很多都市白领久坐之后的通病,如今,“白领病”正在呈现年轻化趋势。趁着暑假,确实有不少青少年前来就诊,一般以初、高中生居多。

他曾带领课题研究小组围绕青少年脊

柱健康情况在本市多所中小学展开调研,发现青少年的异常姿态问题不容小觑。高低肩、斜肩、圆背、驼背、头颈前探等情况让女孩不再“亭亭玉立”,男孩无法“玉树临风”。

“可能一方面与长时间读写姿势不端正有关,比如读写时过度低头或歪着头;另一方面可能也与平时站或坐姿养成不良习惯有关,比如喜欢跷‘二郎腿’等,没有做到‘站有站相’。”张明才说,更需要引起重视的是,长时间异常身体姿态,不仅影响躯体美观,还会影响脊柱健康。比如有人颈椎不适,出现脖子痛、肩背痛、脖子活动时“咔咔”弹响,甚至头晕头痛等症状;胸、腰段脊柱受到影响,则容易形成脊柱侧弯畸形。长期的慢性疼痛还容易导致青少年产生焦虑、抑郁等负面情绪,影响心理健康。

在张明才看来,培养孩子和家长的健康意识,学一些简单的脊柱锻炼操,很有必要。家长们要特别关注孩子的读写姿势以及日常生活站姿坐姿,督促其形成良好的读写姿势以及坐站习惯。如果孩子老是喊脖子疼,或者家长观察到一些异常情况,别耽搁,请及时带着孩子到正规医院,寻求医生做进一步检查或诊疗,给出指导意见。“一些大孩子可能会对家长们的建议半信半疑,甚至认识不到问题的严重性,专科医生的专业检查以及指导建议则显得更具有说服力,更容易引起孩子们的内心重视。”张明才说。

本报记者 陆梓华



丹丹看天气

## 持续酷暑日将破纪录 今夏高温日已「满月」

本报讯(记者 马丹)今天是“七夕”节,浓情蜜意下的天气也是热情似火。一早,申城的气温起步在32~33℃。9时30分,高温橙色预警信号准时发布,今天又是一个酷暑日,同时将成为本世纪最热的“七夕”。气象专家说,今年夏天的炎热,注定将在申城152年的气象史上留下浓墨重彩的一笔。气象统计资料显示,截至今天,今夏高温日已达31天,从7月28日开始的这波高温也已经持续了14天,其中,出现连续11天为≥37℃的酷暑日,而历史上,2017年7月18日至28日,徐家汇站出现过连续11天最高气温≥37℃的酷暑日,曾经是徐家汇站建站以来酷暑日连续最长纪录。今天这一纪录将被打破,明天则会创下“持续酷暑日最长”的新纪录。

据上海中心气象台预报,酷热天气还将持续几天。明天本市以多云为主,最高气温仍有39℃,午后到傍晚会有雷暴天气出现,雨量可达大雨。8月14日前后,随着副热带高压势力减弱,本市高温强度有所缓解,气温会明显下一个台阶,下周后期的最高气温降至34~35℃。此外,下周的午后到上半夜本市仍多局地雷暴天气。