

“血月”昨夜今晨上演



摄影爱好者正在放置设备，准备拍“血月”。

青年报记者 刘晶晶

本报讯 9月7日深夜至8日凌晨，本年度最后一次月全食在中国全境上演，这也是今年我国唯一全程肉眼可见的月全食。

据了解，本次月食于9月7日23时28分开始进入半影月食，至9月8日凌晨4时55分半影月食结束，全程可见，观测条件极佳。上海市天文馆专家表示，从9月8日0时27分“初亏”，随着月亮被“月狗”一点点吞下，到1时31分“食既”，即进入全食阶段，至2时53分“生光”，是本

次月全食最核心阶段。该阶段月球整个进入地球本影，呈现为暗红色，俗称“血月”。全食阶段过后，月亮被“天狗”一点点吐出，直至3时56分“复圆”。

月全食为何会让月亮变成“血月”？据上海市天文学会副理事长、上海天文馆副研究馆员施麟介绍，太阳光被地球大气层折射的过程中，波长较短的光被大气层中各种微粒散射较多，而波长较长的红光不容易被大气层微粒散射，所以红光能穿出大气层到达月球表面，再被反射回地球，使月亮呈现暗红色。

究竟红色能有多红？专家表示，影响月全食亮度和颜色的因素较多，比如月球穿过地球本影的路径、地球大气层的透明度等。而观测时可能对于月全食能“红”到什么地步，还涉及观测者的主观感受，很多时候可能会呈现出古铜色，但专家表示，由于本次月食食分较高，理论上月食色调可能偏暗红、深红。

施麟表示，下一次我国可见的月全食将发生在明年3月3日，但我国只有东部地区能在月出后见到复圆前的一小段偏食过程，2027年中国境内没有月全

食，所以本月的月全食对于天文爱好者来说弥足珍贵。而再下一次全国可见全程的月全食将发生在2028年12月31日到2029年1月1日的跨年期间。

对于观测者来说，除了观测月亮被吞食的全过程以及“血月”之外，还有一个可供观赏的“彩蛋”。借助较高倍率的望远镜，从“生光”开始关注，有望在月球上捕捉到一抹蓝色的光带，被称为“绿松石带”。这种现象是由于平流层上层的臭氧强烈吸收太阳光中的红光而产生，仿佛给地球的红色本影镶嵌了一道蓝边。

■ 奋勇争先实干家

上海援青校长常途：
带牧区孩子看世界



援青期间，常途指导学生进行化学实验。 受访者供图

本报讯 记者 刘春霞 在2025年秋季高考中，青海省果洛州民族中学取得优异成绩：参加高考的125名考生中115人被本科院校录取，多人考入重点院校。对一所建校只有6年的完全中学来说，这样的成绩非常亮眼。这背后也凝聚着上海“组团式”教育援青团队的心血。作为上海援青教育工作者，曾任该校党支部书记、校长的常途很欣喜，尤其令他欣慰的是，不少孩子选择学成返乡、建设果洛，成为跟上中国式现代化步伐的新生力量。虽已完成三年援青任务，他依然牵挂着果洛州民族中学的孩子们。

2022年6月，得知上海将要组织团队赴青海省开展“组团式”教育工作，时任上海理工大学附属储能中学党支部书记的常途毅然报了名。“作为一个通过读书改变命运的‘过来人’，我深知教育对一个人成长的决定性作用，我乐于帮助（果洛）孩子们成长。”2022年7月底，常途随上海市第五批援青联络组抵达青海，担任青海省果洛藏族自治州教育局党委委员，果洛州民族中学党支部书记、校长。这是一所面向青海省果洛藏族自治州六县招生的全寄宿制完全中学，97%的学生为藏族，约七成来自牧区。

开展工作后，常途很快注意到，孩子们因生活环境所限，对外部世界认知有限。例如，课本中有句“未若柳絮因风起”这句比喻形象的句子，但许多牧区孩子却难以理解。

“我觉得孩子们对外部世界的了解受到了很大的限制。”常途下定决心，一定要创造条件，拓宽孩子们的视野，让他们走出校门、走向社会、了解社会。经过反复沟通和大半年的努力，常途终于让学校所有学生有了到西宁研学的机会。他还积极创造条件，让孩子们走出西宁、走出青海、走向全国。

在拓宽视野的同时，如何让孩子们跟上时代的步伐也是常途一直思考并重视解决的一个问题。

他采取“聚沙成塔”的方式，争取多路资金分批次建设人工智能实验室、购买设备、开设课程。2024年以来，他牵头募集爱心资金近100万元，建成人工智能实验室，创新融入地域特色——唐蕃古道主题赛道串联历史人文，新能源展示沙盘聚焦果洛玛尔挡水电站，“双碳墙”渗透生态教育理念。

2024年2月，该校入选全国首批中小学人工智能教育基地，成为少数获此殊荣的民族学校。

百名瑜伽爱好者集聚南京路

百年商业街演绎运动、艺术、消费“三重奏”



瑜伽爱好者在南京路体验瑜伽。

受访者供图

青年报记者 冷梅

本报讯 霓虹璀璨，世纪广场变身为光影交织的绮梦舞台；晨光初露，和平饭店演绎动静相

个国家的数百名瑜伽爱好者参与，为市民和游客带来了一场融合运动、艺术与音乐的视听盛宴。

记者获悉，活动前期，结合国际瑜伽日特别版活动已成功在6月21日—22日举行，吸引了来自15个国家的1000余名瑜伽爱好者，以“音瑜共融”为主题，共同体验了这场特殊的瑜伽活动，周边商圈商户联动，更是推出专属优惠，瑜伽爱好者凭活动票根即可享受餐饮折扣、限量好礼，让这场身心之旅更添消费乐趣。

9月6日晚，世纪广场上，由34518块珍珠贝母纹砖铺就的“海上明珠”，成为瑜伽与音乐交融的梦幻秀场。三场世界音乐瑜伽盛典在此精彩上演。9月

7日清晨，和平饭店百年拱门下，《东方觉醒之音》专场更是再一次将非遗音乐与现代瑜伽创新结合。在这里，参与者忘却城市的喧嚣与疲惫，全身心地投入到这场瑜伽体验中。“每个上犬式都能看见外滩的日出，下犬式则对着南京路的百年建筑，这种空间体验太震撼了。”瑜伽爱好者王女士分享道。

上海南京路步行街投资发展有限公司相关负责人表示，经过多年培育，上海瑜伽生活节已从本土IP成长为具有国际影响力的城市文化名片，它不仅为瑜伽爱好者提供了一个展示、交流的平台，更向大众传达出海派南京路独具一格的健康时尚生活方式。

《开学护眼第一课》新书发布

青年报记者 顾金华

本报讯 如何更好地保护孩子们的眼睛？正值开学季，由上海市眼病防治中心、上海科普教育发展基金会、上海教育出版社、上海图书馆阅读推广中心联

合主办的《开学护眼第一课》新书发布会，于昨日在上海图书馆东馆举行。活动以“逐光”为主题，邀请社会各界共襄盛举，一起见证“开学护眼第一课”五年深耕的科普硕果，为青少年视力健康点亮新征程。

在新书创作分享环节，上海市眼病防治中心党委书记、执行院长高玮介绍，新书凝聚了眼科专家、教育工作者与科普创作者的集体智慧，系统梳理并回顾了“开学护眼第一课”公益项目多年来的实践经验。

据悉，《开学护眼第一课》也将入藏上海图书馆。高玮书记表示，希望这本书能帮助家庭成员从“被动式”管理转向“主动护眼”，积极营造家庭护眼环境，引领每个人成为自己眼健康的“第一责任人”。