

## 我们的节日·元宵

## 元宵夜将现“红月”奇观

新华社南京3月1日电(记者王珏 邱冰清)3月3日是农历正月十五元宵佳节,今年元宵节不仅正巧迎来正月的满月,晚上还将邂逅一次难得的月全食。一轮“红月亮”将高悬夜空,为元宵佳节增添一份宇宙级别的浪漫。

元宵节遇到“红月亮”有多难得?中国科学院紫金山天文台科普主管王科超表示,这需要朔望月、月食周期、农历历法规则三者精确配合,才能促成这一奇观。

此外,月全食总是发生在望(即满月)但望可能发生在农历十四至十七中的任意一天;而元宵节总是在农历

正月十五这一天,这又降低了元宵节发生月全食的概率。

综合上述因素,月全食落在农历正月十五的概率极低。21世纪仅发生5次这样的巧合:分别是2007年、2008年、2026年、2054年和2072年。

如果再考虑地理位置、月升月落时间等因素,想要在正月十五当晚观赏“红月”闹元宵可以说是难上加难:2008年和2054年的元宵月全食发生时,我国正值白天,因此完全不可见。在我国,本世纪可见的元宵月全食仅有2007年、2026年和2072年三次。这次元宵月全食的观测条件极佳,堪称数十年一遇的绝佳机会。

本次元宵月全食初亏约于北京时间3月3日17时50分开始,食既始于19时04分,食甚发生在19时34分,生光始于20时03分,最终于21时18分复圆。

对我国公众而言,东部地区月升时刻较早,有机会见证月全食的完整过程;而中西部地区月升时刻较晚,只能看到“带食月出”,即月亮升起时月食已经开始。不过,中西部地区虽错过月食初段,仍可欣赏从全食到复圆的精彩。

“面对这数十年一遇的‘红月’闹元宵,不妨与家人亲友并肩仰望,共享此刻的圆满与美好。”王科超说。

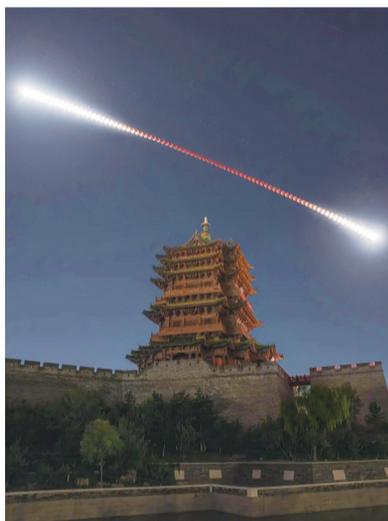
## “月食闹元宵”,如何观测和拍摄这轮“红月亮”?

新华社天津3月2日电(记者周润健)今年元宵节,恰逢月全食。届时,一轮古铜色的月亮将悬挂夜空,与街头巷尾的红灯笼相映成趣。那么,如何观测和拍摄这轮“红月亮”?业内人士来支招。

本次月全食将从3日傍晚开始,整个过程主要分为半影食始、初亏、食既、食甚、生光、复圆、半影食终七个阶段。其中全食阶段,也就是民间俗称的“红月亮”持续约1小时。

天文科普专家、星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍,本次月全食最大的亮点在于时间友好。19时04分(食既)至20时03分(生光)为全食阶段,刚好在夜间黄金时段,无需熬夜。届时只要天气晴好,我国绝大多数地区均能欣赏到这轮“红月亮”。

如何观测和拍摄这轮“红月亮”?蒋晨明告诉记者,与日食不同,月食可以直接用肉眼观测,无需佩戴任何防护设备;如果有望远镜,可以看清月亮表面阴影、环形山、“红月亮”层次,效果壮观震撼;爱好摄影的朋友可以使



2025年9月7日夜晚至8日凌晨,在山西大同古城墙乾楼拍摄的月全食轨迹(多张堆栈),形似“金箍棒”。

新华社发(韩享 摄)

用专业相机或手机针对各阶段的月亮形态分别拍摄,做延时拍摄还可以还

原月食的全过程。

值得一提的是,在食既前和生光后,用望远镜观察,还有可能发现月亮表面出现一条浅蓝色或绿松石色的色带,这是由穿过地球高层大气的阳光产生的,是月食期间难得一见的“蓝带”景观。使用专业相机拍摄,也能捕捉到这个时段的神奇景象。

如何观测和拍摄“红月亮”,蒋晨明提出三点建议:

一是关注天气。多云会影响观感,阴雨则无法观测。若本地天气不佳,可以做一个短途旅行,到周边天气较好的地区观测。

二是提前演练。由于拍摄时机稍纵即逝,对于新手来说,要提前做好各项准备,避免手忙脚乱错失良机。最好提前一两天试拍月亮,这样到了元宵夜就能游刃有余了。

三是正确选址。月亮虽抬头可见,但观测月食最好选择视野开阔、无遮挡、光污染小的地方,比如楼顶、公园、山顶、郊外、江边等地。若能搭配好看的地标,与月食同框,视觉效果更佳。

## 解锁吃汤圆技巧 健康开心过佳节

元宵佳节至,作为元宵节的传统美食,汤圆承载着阖家团圆的美好寓意,但美味汤圆背后也有不少健康讲究。几招简单小技巧,针对老人、幼儿、三高人群等不同群体的食用汤圆建议,让吃汤圆无负担,在感受节日仪式感的同时,守护全家健康,甜甜蜜蜜过元宵节!

提前解锁元宵汤圆健康吃法,分享解腻助消化的搭配技巧。不同人群食用汤圆可根据自身情况调整方式,家中老人消化功能相对弱,建议一次食用不超过10个;3岁以下幼儿吞咽功能尚未发育完善,建议将汤圆切块食用,在家长看护下进食;对于肥胖、三高或糖尿病患者,建议优先选择低糖低脂馅料的汤圆;高血压人群可适

当避开咸味汤圆。因汤圆可能会刺激胃酸分泌,脾胃虚弱、胃溃疡及反流性食管炎患者,可根据自身感受适量食用。

合理搭配食材,能让汤圆食用更健康。汤圆在煮制时可加入几粒桂花或陈皮,既能中和汤圆的甜腻,又能帮助消化。食用汤圆前先搭配吃一些高纤维的蔬菜、菌类和豆类,既能促进肠道蠕动,又能帮助稳定血糖,让营养更加均衡。

另外,很多人喜欢喝煮汤圆时的汤,觉得是“原汤化原食”,更加营养。其实这是一个误区,速冻汤圆的馅料和添加剂,可能会析出少量磷酸盐,所以汤中钾磷含量相对较高,饮用过多可能会增加水肿风险。



团团圆圆,也要注意健康。

赵琳 摄

元宵、汤圆是节日赋予的美好仪式感,只要选对馅料,控制好食用量,合理搭配,就能吃得开心又健康。

据新华社

## 元宵节猜灯谜

1. 园外隐约闻猿啼,星月小桥听箫声。(打一节日)
2. 木兰迷恋中秋夜。(打一成语)
3. 走出闺门人结识。(打一字)
4. 画时圆,写时方,冬时短,夏时长。(打一字)
5. 一月一日非今日。(打一字)
6. 半部春秋颠倒看。(打一字)
7. 一钩残月带三星。(打一字)
8. 左看三十一,右看一十三,合起来是多少?(打一字)
9. 我没有,他有;天没有,地有。(打一字)
10. 倚阑干东君去也,霎时间红日西沉。灯闪闪人儿不见,闷悠悠少个知心。(打一字)
11. 有头没有颈,有眼没有眉,有尾没有毛,有翅不能飞。(打一动物)
12. 一个老头,不跑不走,请他睡觉,他就摇头。(打一物)
13. 举头望明月。(打一中药)
14. 石头层层不见山,短短路程走不完。雷声连天不下雨,大雪纷飞不觉寒。(打一物)
15. 移舟水溅差差绿,倚槛风摆柄柄香。多谢浣纱人未折,雨中留得盖鸳鸯。(打一植物)
16. 春日短,一人远。离湖心,月相亲。(打一乐器)
17. 天上碧桃和露种,日边红杏倚云栽。(打一植物)
18. 出茅庐一张弓,世上无人拉得动。(打一自然事物)
19. 重重叠叠上瑶台,几度呼童扫不开。刚被太阳收拾去,又叫明月送将来。(打一自然事物)
20. 解落三秋叶,能开二月花。过江千尺浪,入竹万竿斜。(打一自然现象)



微信扫码  
查看谜底