

《DK博物大百科》

编著:英国DK公司
译者:张劲硕等
版本:科学普及出版社
2018年12月

这是一部大开本、厚600多页、重达近7斤的大“砖头”。英国DK公司编写出版的各类百科图书,对自然、科普爱好者来说一点都不陌生,但即使在DK公司编写的产品里,这本“博物大百科”的厚重和全面程度也是少有可比。书中的内容,简单来说,就是用最直观而准确的方式告诉孩子们,我们生活的地球是怎样的

8月30日
“波音中标”“黄貂鱼”

美国海军宣布波音公司取得了MQ-25A“黄貂鱼”舰载无人加油机竞标胜利。空中加油版的“黄貂鱼”无人机承载着延长美军F/A-18舰载机、F-35隐身战机作战航程的重要任务。同时,“黄貂鱼”无人机具有良好的隐身能力,在提供加油的同时,还可以执行战场目标侦察和精确打击任务,或将成为美国海军急需的海基“情报、监视与侦察”平台。

11月6日
“矢量版歼-10B震撼人心”

在第12届中国国际航空航天博览会上,我国自主研发的歼-10B推力矢量验证机接连上演“眼镜蛇机动”“榔头机动”“无半径机动”等高难度机动动作,10多吨重的战机悬空停滞数秒,让现场观众大饱眼福。歼-10B推力矢量验证机的震撼亮相,意味着我国成为继美国、俄罗斯后,第三个掌握推力矢量技术的国家。

相比于国外同类技术,歼-10B推力矢量验证机进一步优化了收敛扩散喷口处的扩散羽片结构布局,比现有技术水平更加灵活机动,代表着我国航空发动机领域的最新科技成果。

11月7日
“海上猎人”渐成侦察尖兵

美媒公开报道了美国海军新一代“海上猎人”反潜无人艇自10月31日抵达珍珠港后开始的一系列紧锣密鼓项目测试。

“海上猎人”反潜无人艇目前的试验由美国海军研究办公室负责,旨在展示“海上猎人”的可靠性与续航能力。“海上猎人”能自主规划路线并主动躲避海上障碍物,可连续航行1万海里,能在7级海况下保持正常航行。美国海军还计划利用“海上猎人”组成一张可在数千平方公里范围搜寻敌方潜艇的大网,实现全天候保护港口和监视其它敏感水域。

12月5日
“出云”级“准航母”将转正

日本政府决定在12月敲定新版《防卫计划大纲》中写入“航母化”改装“出云”级直升机驱逐舰,使其能够搭载战斗机转正成为真正的航空母舰。为配合“出云”级“新航母”的诞生,日本政府还将进一步增购100架F-35系列战机,并在2019-2023年度的《中期防卫力量整备计划》中将其纳入采购方针。

12月14日
“哈斯基”核潜艇“浮出水面”

俄罗斯海军总司令弗拉基米尔·科罗廖夫上将对外宣布,俄第五代核潜艇“哈斯基”的研发工作正在有序开展。目前,“哈斯基”级核潜艇已经完成初步设计方案,预计将于2030年前正式服役。

公开资料显示,“哈斯基”级核潜艇排水量接近6000吨,采用标准化多功能导弹模块、新型核电综合推进装置和大型平面声呐,搭载了新型高超声速巡航导弹和无人作战系统,拥有更高航速、更长航程和更强的机动性。该级核潜艇将装备新型多用途导弹垂直发射系统,一座20管发射系统最大装弹量达到80枚。(摘自北京日报)

●悟一点

生活中的许多烦恼,都源于我们和别人盲目攀比,而忘了享受自己的生活。

没有思考的人生,多是庸庸碌碌的重复。

分“区”保养 寒潮来袭不用愁

“大雪”刚过,新一轮冷空气再次发力。凛冬带着冷空气呼啸而来,老人要想舒适过冬,必要的养生功课可不少。面对断崖式降温,老人应有针对性地对身体的各个“特区”做好保养工作,才能抵挡住寒潮的侵袭。

“特区”一 耳部

——养五脏,防冻伤

耳部血管的血液供应比其他部位少,当受到寒冷的刺激,末端血液循环障碍,容易发生冻伤。

中医理论认为,五脏与身体的五窍相配,“肾开窍于耳”,耳为标,肾为本,两者相互关联。耳部是人的“宗脉之所聚”,在冬季尤其要做好保暖工作,以防冻伤。老人经常按摩耳轮,可达到预防疾病、延缓衰老的效果。

“特区”二 前胸

——做“减法”,更健康

有别于身体上其他的“特区”,前胸部反而不适宜运用按摩、艾灸、拍打等方法进行保健。前胸部保健法并非所有人都适合,应该根据每个人的实际需要,再由专业医生指导进行。尤其是部分患有高血压病人,更是不适合拍打前胸部,在保健上应以“减法”为主,

“特区”三 腹部

——促循环,治便秘

促进消化器官的蠕动,是防止冬季便秘的好方法,其中最重要的措施就是按摩腹部“特区”。经常按摩腹部,可以促进体内的新陈代谢,加快血液循环,增强消化及排泄功能,使大便通畅。

养护方法:老人平躺在床上,将右手的掌心贴附在肚脐部位,再用左手掌心叠在右手背,按顺时针方向按摩120下,然后再逐渐按摩整个腹部,之后逐渐缩小按摩范围,回到肚脐部位。反复按摩3次后,再以同样的方法逆时针按摩120下。

“特区”四 背部

——通经络,疏风寒

中医认为,背部“特区”有足太阳膀胱经及督脉经过,因此做好背部保养很重要。背部还通过脊柱贯通,连接全身,大脑通过脊髓和神经网络指挥全身的活动,因此也有“保养背部等于保命”的说法。

养护方法:现代人大多久坐少动,易造成背部经络气血运行不畅。拔罐是最普遍的保

“特区”五 脚部

——捶足心,固肾元

脚是人体的“第二心脏”,脚掌上有无数的神经末梢与大脑相连,是人体的保健“特区”,充分开发这个“特区”的保健潜能,对养护肾气有一定的益处。

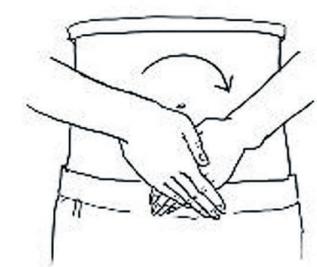
养护方法:脚掌远离心脏,血流供应少,忽视脚腿保暖的老人,易伤风感冒。在寒冬



养护方法:根据全息理论,耳部这个“特区”就像倒置的婴儿,通过刺激相应区域,可调节内在器官的功能状态。比如耳部最外缘卷曲的部分称为耳轮,其深入耳腔横行的突起部分称为耳轮脚,这一区域及其周围对应人体的生殖器和膀胱,如果老人有夜尿频多的问题,可以在相应部位进行“贴豆”,配合穴位按摩进行治疗。

以免诱发心血管疾病。

养护方法:寒冷刺激易使心脏血管收缩,老人在晨练时切忌让胸口顶着寒风吹,否则心脏血管会更容易出现收缩痉挛。因此,注意前胸部保暖是冬季预防急性心梗发作的重要措施。



需要注意的是,我们在按摩腹部时需排空小便,过饥或过饱的情况下都不宜做此按摩。

养手段,可疏通经络、疏风散寒,对普通感冒或受寒造成的肩背腰部疼痛,辅助治疗效果最好。对于感受风寒而导致感冒的老人,可选大椎穴、肺俞穴等进行拔罐。留罐时间因人而异,不应超过15分钟,通常以5分钟左右最安全。而老人在拔罐时,一定要做好保暖工作,最好选取有暖气供应的室内场所进行。

时节,耐寒力差的老年人一定要注意足部的保暖。在做好保暖措施的前提下,老人日常用按摩锤轻轻捶击脚心,每次50~100下,使之产生酸、麻、热、胀的感觉,左右脚各做一遍。通过捶击来刺激脚底的涌泉穴,能够固补肾元,起到强身防病之效。(摘自广州老人报)

警惕寒冬腊月的高发疾病
户外“动起来”可提升免疫力

人们常说冷在三九,热在三伏。冬至已过,还有数日便将进入“冰上走”的“三九天”(2019年1月8日—1月16日)为“三九天”。那么低温易诱发哪些疾病呢?“外部器官组织在低于其耐受温度时最有可能首先出现损伤,如皮肤冻伤,但可以通过保暖衣物进行有效防护。”首都医科大学附属北京安贞医院心外科副主任医师郑军表示,对于身体内部器官而言,心血管受温度影响程度较大。

根据2018年1月份发布的《中国心血管病报告2017(概要)》,心血管病死亡凭借居民疾病死亡构成40%以上的占比位居首位,高于肿瘤及其他疾病。据推算,心血管病患者人数2.9亿,其中高血压2.7亿,其他心血管病以脑卒中(又称“中风”)、冠心病居多。

郑军表示,秋冬季为心血管疾病高发季,主要由于低温环境中,神经系统会对外界物理刺激进行应激反应,调节血管收缩,导致血压升高、心跳加快、血黏度增加等症状,很容易造成心肌缺血、缺氧等,增加心血管疾病患病风险和恶化几率。

值得一提的是,在极端天气下,男性比女性更“脆弱”。“炎热天气时,多日平均气温超过25℃,每天女性死亡人数每百万增加11人,男性增加17人。寒冷天气时,气温降至-23℃以下,则女性死亡人数每百万增加15人,男性增加20人。”研究数据显示,某类疾病确实表现出男性的患病风险高于女性,尤其是易受天气影响的心血管疾病。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》显示,2012年我国大于或等于18周岁的居民高血压患病率在城市和农村地区均表现为男性大于女性;男性和女性血脂异常的患病率分别为47.0%和33.5%;2013年对中国31个省17万余居民流行病学调查显示,我国成年人糖尿病标化患病率男性也高于女性,分别为11.7%和10.2%。而高血压、血脂异常、糖尿病均为心血管病的危险因素。

如何规避或降低天气对健康的影响力?“坚持锻炼是有效提升机体健康水平的方式。不要随着天气转冷,就逐渐“窝”在室内,继而减少户外活动。”在郑军看来,除控制饮酒、吸烟等不良生活习惯外,适当的运动可使正常人及心血管患者的内皮功能改善,对防治心血管病起到有益作用。

推广到其他疾病的防控场景中,“动起来”也是有关提升自身免疫力的永恒话题。当然凡事有度,劳累过度也是诱发心血管疾病的常见因素。如何把握好“度”的问题,要视个人的身体状况而定,需听从医师或专业人士的建议。

保持饮食有度、心态平和也是另外一种有效手段。民间素有“贴秋膘”一说,立秋之日通过“吃肉补膘”将“苦夏”减轻的体重补回来。虽是民间习俗,却也揭示了人们普遍在秋冬季饮食过度的现象,这也是肥胖、血脂异常、高血压等病症的诱因之一。

临床上也有许多心血管病患者由于情绪激动,引发心绞痛、血压升高,甚至过于悲痛发生心肌梗塞而死亡。因此,尽量保持一颗平常心,遇事不紧张、不激动,“佛系”一些更健康。

(摘自科技日报)

取暖先搓“腰阳关”

冬季怕冷老人多是体质虚弱,因此会表现出“阳虚”症状。在日常调理中,我们可以通过按摩腰阳关穴来改善。

腰阳关穴隶属于人体的督脉,是阳气通行的关隘。刺激腰阳关穴可以起到驱寒除湿、舒筋活络的功效,是专门治疗腰部疾病的穴位。临床中,该穴主要用于治疗急性腰扭伤、腰骶神经痛、坐骨神经痛等。

腰阳关穴位于后正中线上,第四腰椎棘突下凹陷中。老人刺激腰阳关穴,可一手握拳绕于腰后,再用掌指关节揉搓穴位约3分钟,以有发热感为度。每日搓热热腰痛。

(摘自广州老人报)

2月21日

“苏-57上演”王者归来”

两架俄军最先进的第五代战斗机苏-57途经里海、伊朗和伊拉克,在4架苏-35,4架苏-25和1架A-50U预警机组成的空中护航编队陪同下,最终进入叙利亚赫梅米姆空军基地,成功上演了“王者归来”。

苏-57具有较好的隐身性能和超机动能力,作战半径可达1200千米,内置4个武器舱,战斗载荷6吨,可以携带各种空空导弹。在气动布局上,该战机也实现了巨大创新,能做出零半径转弯机动等一系列高难度战术动作,或将成为未来非常难缠的空中格斗对手。

3月1日

“匕首”刺破天空

俄罗斯总统普京在年度国情咨文中公开了6种“不可战胜”型武器,其中就包括“匕首”高超声速导弹。“匕首”导弹是一种具有精确制导打击能力的高超声速航空弹道导弹,装配经过专门改装的米格-31K高空高速重型截击机,最大飞行速度达到10马赫,射程可达2000公里,飞行过程中能够进行机动打击,对现役的防空反导系统具有较强的突防能力,可用于打击固定目标以及航母等大型水面机动目标。

4月11日

“海神之子”正式出口

美国国务院同意向德国出口4架MQ-4C无人机组系统,总价值高达25亿美元。

MQ-4C无人飞机是美国海军根据作战需求,在“全球鹰”无人飞机基础上研制的长航时无人飞机,主要用于打击海上目标,能在高空执行侦察搜索、追踪监控目标等任务。MQ-4C无人飞机在机身腹部专门安装了圆拱形雷达天线罩,机头下颌配有高频谱传感器的转塔,可对其下方海域进行360度无死角扫描,即便是在1.8万米高空也能清晰辨别海上一个高尔夫球大小的物体。

4月14日

McCN首次实战

法国海军三艘军舰向叙利亚军事目标发射了12枚McCN海基远程巡航导弹,这是被誉为“欧洲版战斧”的McCN巡航导弹首次实战运用。

McCN巡航导弹采用了新型TR50涡轮喷气发动机,最大射程可达1500公里。由于搭载了250公斤的战斗部,McCN导弹的弹头具备一定的混凝土穿透能力。McCN巡航导弹采用了中途惯性/GPS修正和终端地形对比方式

进行制导,配备的“双向数据链传输与目标自动辨识”系统更能让其

在飞行途中临时



BMPT-72坦克支援战车

眨眼间,2018年即将画上句号。这一年,寰球军事舞台上,真可谓千百种兵刃轮番上阵,十八般武艺样样精彩。让我们共同回顾这一年来世界各国武器装备带给我们的年度大戏吧。

改变攻击目标。McCN巡航导弹也充分考虑了隐身设计,雷达与红外线信号大幅降低。

5月9日

“天王星”开启机器人战争纪元

俄罗斯公开亮相的“天王星”系列战斗机机器人主要包括“天王星-6”和“天王星-9”,它们高调亮相,预示着机器人战争时代正加速到来。

“天王星-9”战斗机器人是由俄罗斯自主研发的多功能战斗平台,主要用于远程侦察和火力支援,装备有30毫米火炮、大口径机枪、反坦克火箭弹等,还配备有“针”式防空导弹系统,已在叙利亚进行了实战测试。

5月9日

“海盗”加速赶超西方

俄军研制成功的“海盗”察打一体无人飞机采用了双梁翼展和倒V型尾翼,最大飞行距离100千米,升限2000米。

“海盗”无人飞机能在2000米高度上识别出两公里以外地面上的车辆目标。“海盗”无人飞机不仅能从装有专用集装箱的军车上直接发射,装备有共轴式螺旋桨的旋翼版“海盗”也可以在着陆条件较为简陋的环境下直接起降。

5月16日

“山鹰”飞出国门

苏丹国防部正式宣布,苏丹空军接收了新交付的FTC-2000型飞机,编号1201到1206的6架FTC-2000战机组成苏丹空军的新中队。

FTC-2000又名“山鹰”,是我国专门为国内外飞行员训练而研制的一种全天候、轻型、单发、串列式双座舱超音速歼击教练机,可承担战斗机飞行员的战斗入门和战术训练任务。采用两侧进气的FTC-2000为机首安装更高性能雷达留出了空间,同时也可携带近程空空导弹、炸弹、火箭弹等投入战斗,并具备进一步改装为侦察机、电子干扰机、轻型攻击机等战机的发展潜力。

6月2日

NSM导弹再中“新标”

美国国防部证实,美国海军已经选择采购挪威研发的NSM反舰导弹作为濒海战斗舰新型“超地平线反舰导弹”和下一代护卫舰FFG-X的反舰导弹项目。

NSM反舰导弹的标准射程为200公里,拥有出色的突防能力,能满足全天候近海和公海作战需求。同时,NSM反舰导弹采用中段惯性+GPS全球定位系统制导,最多可存储200个航路规划点,可在经过路点时调整速度和飞行方向,具备发射后不管能力。尤其是NSM反舰导弹发射平台更加灵活多样,能实现从水面战舰、陆上发射车、空中