

闻令而动,联合反制美台挑衅 东部战区:导弹全部精准命中目标



▲东部战区火箭军部队对台岛东部海外预定海域实施常导火力突击。 据央视新闻客户端

8月4日,东部战区组织兵力位台岛周边海域开展规模空前的实战化演训,对预定海域成功实施远程火力及常规导弹火力实弹射击。

13时许,东部战区陆军部队在台湾海峡实施了远程火力实弹射击,对台湾海峡东部特定区域进行了精确打击,取得了预期效果。上午接到作战任务后,在东部战区陆军某炮兵旅任务地域,多台新型远程箱式火箭炮依令向发射阵地机动,在抵达射击地域后,分队迅速完成火箭弹装填、射击诸元装订等实弹射击准备。随着指挥员下达口令,多枚炮弹扑向目标海域,精准命中目标。

东部战区陆军某炮兵旅营长王金宗介绍,我们圆满完成了在台湾海峡远程火力实弹射击任务,达到了预期效果。全面检验了部队实战条件下作战能力,坚定了官兵打赢信心。我们坚决做到“炮听我的话、我听党的话”,以昂扬斗志、精准火力捍卫祖国主权和领土完整。

15时许,东部战区火箭军部队对台岛东部海外预定海域,实施了多区域、多型号常导火力突击,导弹全部命中目标区域,检验了精确打击和区域拒止能力。受领作战任务后,火箭军某导弹旅官兵迅速完成作战动员准备,部队依令向预定作战地域机动。抵达预定地域后,发射单元快速隐蔽待机,做好发射准备。接到发射命令后,号手迅速展开操作,起竖导弹,装订诸元参数。随着指挥员一声令下,导弹依次腾空而起,直刺苍穹,这次常规导弹火力试射,是东部战区在台岛周边开展一系列联合军事行动的重要组成部分,全面检验了武器装备性能和部队作战能力。

火箭军某导弹旅旅长任洋介绍,全旅官兵已做好应对各种复杂困难局面的充分准备,不断锤炼“随时能战、准时发射、有效毁伤”核心能力,我们将听令而战、不辱使命,坚决完成作战任务,坚决挫败任何形式的外部势力和“台独”分裂企图。

赴台岛北部、西南、东南空域,执行跨昼夜联合侦察、空中突击、支援掩护等任务,全面检验大机群出动、长时间持续制空、精确打击等作战能力。与此同时,10余艘驱护航连续位台岛周边海域展开,实施联合封控行动,对火力试射区域进行扫海警戒,配合友邻兵力进行侦察引导。(据央视新闻客户端)

解放军台岛周边演训部署有何深意?

此次演训行动有何特点?为何划定公布的六个区域?军事专家对“近、围、拒”三重深意进行详细解读。

近:堵在台岛“家门口”

此前,解放军针对“台独”分子的海空军事演训多位于大陆沿海,此次演训行动却不同以往,跨越了所谓的“海峡中线”,划定的演训区域贴近台湾岛沿海。

分析这六个演训和实弹射击区域的位置,国防大学教授孟祥青在受访时表示,其中一个区域位于平潭岛东部,是台湾海峡最窄处。台岛北部的两个区域紧贴台湾基隆港外海,可以封控基隆港。位于台岛东部的区域面对台军的花莲、台东两个军事基地,形成正面打击之势。

围:一圈绕岛的“缰绳”

此次解放军重大演训行动的六个区域紧贴台岛、遥相呼应,犹如一根“缰绳”围绕台岛一圈,并在西南方向“打了个结”。

潘新毛表示,上述六个方向的海空演练对“台独”分裂势力形成了包围之势,构成强大压力,展示了解放军对台岛的全域封控能力,对“台独”分裂势力和外部干涉势力具有极强的震慑力。这充

拒:慑止外部势力

不仅对台岛形成包围之势,六大演训区域的划定也对外部势力起到了慑止作用。从这个角度观察,潘新毛指出,这六个演训区域划定的背后同样蕴含着很大的信息量。

例如,台岛北部的两个演训区域紧邻冲绳,东部也划定了演训区域。潘新毛认为,这三个方向划定演训区域的潜台词便是:外部干涉势力若胆敢从上述方向驰援、借机挑事,解放军对此已做足预案。

南部的两个演训区域则紧邻巴士海峡。潘新毛指出,巴士海峡是外部干涉势力增援“台独”分裂势力的预定区域,解放军在此位置划了一块

巴士海峡;另一个位于台湾岛西南的区域,靠近高雄海空域,相当于对高雄的军事基地形成“关门”之势。

孟祥青也表示,选择什么区域、什么时间、什么地点进行演训,主要是针对“台独”和外部干涉势力,根据军事演训行动作出统一安排。

“本次行动划定的演训区域中,北面、南面有几处深入台岛所谓‘领海’,可以说堵在对方‘家门口’了。”军事科学院研究员潘新毛还指出,解放军本次将相关演训区域直接跨越大陆方面并不承认的所谓“海峡中线”位置上,“这充分反映了我军本次行动的决心和力度”。

分表明解放军有决心、有能力捍卫国家主权和领土完整。

孟祥青则指出,此次实战演训选择环绕台岛的六大区域,范围广、靠岛近、力度大、要素全。这六大区域是最接近台湾岛的演训区域,对台岛形成了包围之势,有利于重新塑造统一的战略格局。

演习区域,慑止意味明显。

此前,新华社8月2日就已公布解放军此次重大演训行动的起止时间,以及六个演训区域的经纬度坐标,告知将进行实弹射击,提醒有关船只和飞行器在演训期间不要进入相关海域和空域。

依据国际惯例,划设军事演训区域原则上提前3天公布,紧急情况下不少于24小时,以确保演训区域内的船舶可以离开,民航航线及时调整,确保演训区域内实弹射击不伤及平民。孟祥青说,中方此次提前38小时对外公布演训行动,符合国际惯例,展现了中国的负责任态度。(据中国新闻网)

国防部:系列军事反制行动就是针对美台勾连的 严正震慑

4日下午,国防部新闻发言人谭克非就我系列军事反制行动发表谈话。谭克非表示,8月2日,美众议院议长佩洛西窜访中国台湾地区,此举与美方不支持“台独”的承诺背道而驰,是对中方严重的政治挑衅,是对中美两国两军关系的严重破坏,是对台海和平稳定的巨大冲击和威胁。中方对此强烈愤慨、强烈反对。中国军队说话是算数的。中国人民解放军东部战区在台岛周边海空域组织多军兵种联合对海突击、对陆打击、制空作战等多科目针对性演练,组织精导武器实弹射击,就是针对美台勾连的严正震慑。

谭克非说,我们正告美方和民进党当局,“以台制华”注定徒劳,“挟洋自重”没有出路。美台勾连挑衅只会将台湾推向灾难深渊,只会给广大台湾同胞带来深重祸害。坚决维护中国国家主权和领土完整是14亿中国人民的坚定意志,中国实现完全统一是不可阻挡的历史潮流。民意不可违,玩火必自焚。我们将坚决捍卫国家主权和领土完整,绝不以任何形式的“台独”行径和外部干涉留下任何空间。(据央视新闻客户端)

中国在台海军演会否成为“新常态”? 外交部回应

外交部发言人华春莹8月4日主持例行记者会。在被问及中国在台海军演会否成为“新常态”时,华春莹指出,这取决于美方和“台独”势力会怎么做。他们一天不停止分裂中国的企图和行动,中国就一天不会停止捍卫中国的主权和领土完整,来展现这样的决心、意志和能力。(据中国新闻网)

“焖蒸天”最难熬 医生分享安度攻略

IFC 骏丰频谱® 健康生活我掌握

“焖蒸天”是夏季里最难熬的时候。如何安度“焖蒸天”?医生们分享了一套攻略。

● 湿热天比干热天更难熬

为什么“焖蒸天”最难熬?中国天气网气象分析师王伟跃解释,在“焖蒸天”里,空气中的温度和湿度均过高,人体通过出汗散热的效率就会变低,人体内的热量无法及时散发出去,会让人觉得难受。

在“焖蒸天”里,户外工作者最容易发生中暑。高温积蓄在体内,会让交感神经兴奋、心率加快。高温则会使空气含氧量低,让人胸闷气短、喘不上气。此外,这种天气还会导致“情绪中暑”,部分人会莫名出现心情烦躁、易动肝火、思维紊乱等不适。

● 三大器官最易受伤害

在“焖蒸天”里,有三大器官最易受到伤害。心脏。“焖蒸天”里心血管病高发。为养护心脏,建议在11至13时之间小睡半小时。

肺。高温、高湿气候非常适合真菌、霉菌等病菌的繁殖,哮喘、咳嗽复发概率会大大增加。平时有咳嗽、气喘等不适的人,可自制中药粉剂进行穴位贴敷。具体做法是:取白芥子、延胡索、紫苏子、葶苈子各10克,细辛3克,一起打粉,放入适量蜂蜜调成糊状。药糊稍加热后,取少量放在纱布上,敷于肺俞穴(位于第三胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸)、天突穴(位于颈部,胸骨上窝中央)、膻中穴(两乳头连线的中点),以局部皮肤微微灼热为度。每次敷30分钟,三周一次即可。

肠胃。“焖蒸天”里,水果、蔬菜霉变速度加快,最好现吃现洗。

● 这四个方法可试试

我们该如何安度“焖蒸天”?专家们分享了4个实用方法。

多喝豆汤、豆浆。天气闷热,人体内的B族维生素、钾、钙、镁等其他季节消耗大。豆类食品富含钾、镁等矿物质及B族维生素,可熬成粥、汤食用。

喝点“三叶”茶。将适量荷叶、竹叶、薄荷叶放入杯中,用沸水冲泡后制成三叶茶饮,有很

好的消暑和解渴作用。

空调要开起来。“焖蒸天”里,老年人不要因为节省而不开空调。建议将空调调到26℃左右,同时做好早晚通风。

用藿香水泡脚。高温天里,用温水泡脚,是祛除湿气、消解暑热的好方法。有条件的,可用中药藿香煎汁然后进行足浴泡脚,同时进行足部按摩。(摘编自《北京青年报》《南宁晚报》、澎湃新闻)

玩轻健身项目要做足热身

时下,飞盘、板式网球、皮划艇、骑行等一系列小众的轻健身项目逐渐成为一种潮流。这类轻健身项目集户外、社交、趣味性于一体,不少老少队友因此成为忘年交。

尽管此类项目的对抗性相对较弱,但不做任何防护就盲目地参与进来,也可能会造成运动损伤。因此,运动前要做好准备。

首先要了解该项运动的必需装备,如穿着速干衣物和脚感舒适的运动鞋,按需佩戴防滑手

留意心脏“求救”信号

近日,50岁的刘先生牙痛频发,多次到口腔科治疗不见好转。最近,他又突发牙痛,且大汗淋漓,送医后被确诊为急性心梗。专家提醒:留神心脏通过其他身体部位发出的“求救”信号。

信号一:牙疼、牙齿发麻。心梗可表现为左下颌疼痛或牙痛(但通常该处无实际损伤);可表现为与运动相关的颈部、下颌、牙齿疼痛,这些部位静止状态时并不痛,但走路就会疼痛不止,并伴有头晕、冒冷汗等症状。与单纯牙痛可通过止痛药缓解不同,这种牙痛吃止痛药或消炎药无效,且局部多无红肿现象,范围比一般牙痛要大,做心电图常会发现心肌缺血。

信号二:运动后胃疼。心梗发作前,有些患者



▲图片来源于网络。

艾灸一个部位 不宜超过10分钟

进入“三伏天”后,医院烧伤科接诊了不少在家冬病夏治,自行艾灸造成烧烫伤的市民。

59岁的周女士有腰疼,入伏后,她将艾灸盒子绑在腰间,感觉热热的很舒服。为“加强疗效”,她戴着艾灸盒子近1小时后才取下。当晚,她感觉腰部火辣辣的疼,发现还起了一片水泡,赶紧涂烫伤膏。可一周后,创面不但没恢复,反而形成大面积的红肿溃烂,就诊后被诊断为三度烧伤。

艾灸没有明火接触皮肤,为什么会造成比被开水烫伤更严重的三度烧伤?

医生介绍,因为艾灸造成的烧伤是低温烫伤,伤口大且深,伴有水泡。建议大家在居家艾灸时,严格控制时间,一般灸一个部位不宜超过10分钟。老人、糖友、小孩在艾灸时,热源宜远离皮肤,一旦皮肤发红就要停止。如已发生低温烫伤,冷敷无明显效果,应不弄破水泡,及时就医。(本报综合)

粉葛鲫鱼汤 健脾利湿

今天,给大家推荐一款时令养生汤——粉葛鲫鱼汤。

食材:取鲫鱼2条(约1斤),粉葛200克,赤小豆60克,陈皮1块,大枣4颗,姜6片。

做法:将鲫鱼去内脏洗净,用厨房用纸擦去水分备用。粉葛和姜去皮切片,红枣和陈皮洗净,赤小豆洗净用清水泡一个小时。锅中烧油,油温五成热时加盐防粘锅,加入鲫鱼小火慢煎,加入姜片煎两分钟后放入热水烧开,再加入粉葛、赤小豆、大枣、陈皮,大火煮5分钟后转小火炖煮一个半小时,最后关火加盐调味。

此汤有健脾利湿、补虚损、强身健体的效果,尤其适合用来调理脾胃虚弱、高血压、糖尿病等。

(株洲市营养健康管理协会)



▲粉葛鲫鱼汤。图片来源于网络

