

一根小棉签 就能享受“全身按摩”

春季多雨,气候湿润,限制了不少老年人锻炼的步伐。由于缺乏运动,人体血液循环比较慢,老人经常会感到浑身无力、精神不振。保健按摩是放松身心的最佳方式,不论男女老幼、体质强弱,均可采用棉签来刺激脚部反射区,根据生物全息理论来进行“全身按摩”。

跟着“生物全息”学按摩

脚部按摩是根据生物全息理论创立的按摩方法,生物全息理论认为,每个生物体的每一具有生命功能又相对独立的全息元,包括了整体的全部生物信息。

全息元在一定程度上可以说是整体的缩影,如人体的耳朵、脚底等都属于全息元。老人通过按摩全息元上相应的区域,可以达到“全身按摩”的保健效果。

6个区域不能少

棉签几乎是每个家庭必备的日用品,而用棉签来按摩脚部的反射区,可以缓解疲劳,有助放松身心。

值得注意的是,用来进行按摩的棉签要“硬一些”。因为材质过软的棉签在按摩时较难使用上巧劲儿,会使按摩效果受到影响。对于初入者,则可以先尝试按摩以下几个相关的反射区域。



头晕眼花? 把肝血不足补回来

66岁的张姨最近总感觉自己头晕眼花,有时甚至眼睛干涩、手脚麻木、脸色发白。到医院诊断,医生说是肝气郁结气血不足引起的。那么,肝血不足该如何调理呢?

肝血气虚易头晕眼花

医生表示,心行之肝脏具有储藏血液的作用,所以,如果肝血气虚,会导致头晕眼花、眼睛干涩、手脚麻木、脸色苍白、牙龈萎缩等症状。

那么,该如何判断自己是否肝血气虚呢?对此,医生表示,如果眼睛浑浊发黄则说明肝脏气血不足,如果两目呆滞,晦暗无光则说明气血衰竭。同时,看看自己是否牙齿疏松牙龈外露、牙缝过大,这些都是肾气亏虚的表现。另外,也可观察指甲有无半月牙,如果手指上没有半月形或只有大拇指有说明体内寒气重。

调理肝血需温阳通络

对于肝血气虚的调理,最好的方法就是食补。医生说,当归、枸杞、田七、桂枝、丹参等药食两用食材不仅可以温阳通络,还能养肝养血。老年人可以试试以下的几个食疗方子。

● 八珍汤

材料:人参、白术、白茯苓、当归、川芎、白芍药、熟地黄、甘草(炙)各30克。
做法:猪大骨炖水洗净,和八珍汤药材置于锅内,加水10碗,烧开后以小火熬约40分钟后,过滤取汤汁,调味即可。

● 当归党参瘦肉汤

材料:瘦猪肉250克、党参10克、当归5克、黄精5克、红枣5枚。
做法:瘦猪肉切成中块,用沸水烫净。红枣去核。将全部用料倒进炖盅,加水适量隔水炖。中火炖60分钟,然后再用小火炖120分钟即可。

有些食物,别挑“新鲜”的吃

很多老人到菜市场总习惯“挑新鲜的买”,务求将最新鲜的食物带回家。但事实上有些食物并非越新鲜越好。到底,有哪些食物是不能吃新鲜的呢?

鲜黄花菜——秋水仙碱中毒

新鲜的黄花菜内含秋水仙碱,而品种不同的黄花菜,其具体的秋水仙碱含量也会有所不同。老人如果不慎食用了处理不当的新鲜黄花菜会导致急性中毒,出现腹痛、呕吐等类似急性胃肠炎的症状。

处理方法:先将鲜黄花菜用开水焯过,再用清水浸泡2个小时,捞出用水洗净后再进行炒食,这样秋水仙碱就能破坏掉,食用会比较安全。

鲜木耳——日光性皮炎

鲜木耳含有一种叫卟啉类的光感物质,食用后若被太阳照射可引起皮肤瘙痒、水肿,严重的更可能导致皮肤坏死,属于“植物日光性皮炎”。

鲜木耳在植物日光性皮炎的发生中占有不少的比例。接触或食用鲜木耳后发病的老人,应避免再次接触。若不慎接触或食用,请尽量避免日晒。

处理方法:相对于鲜木耳,干木耳会较为安全。经日晒后,鲜木耳中的卟啉类物质跟着水分蒸发掉,人吃了就不会引起过敏反应了。所以,老人吃木耳最好是吃干木耳。

(晚报综合)

解读《红海行动》里的武器装备

继《战狼2》《空天猎》后,电影《红海行动》再次掀起军事热潮。该片讲述了中国海军陆战队“蛟龙突击队”执行索马里海域护航、前往非洲执行撤侨任务的故事。在黄沙漫天的追击和格林弹雨里的所向披靡中,观影者仿佛置身于巷战、坦克大战、无人机攻击等海、陆、空武器对决的真实场景。

重金“大腕”舰登场

在中国海军的大力支持下,《红海行动》可谓“大腕”云集。就拿一出场就上演擒拿海盗好戏的指挥舰“临沂”号导弹护卫舰来说,其“身价”高达14亿元人民币。除这种054A型导弹护卫舰外,影片中还先后出现了071型船坞登陆舰、904型岛礁补给舰、039A型常规潜艇以及726型气垫登陆艇等海军装备,充分彰显了中国海军令人惊叹的“硬实力”。

影片中最夺人眼球的当属054A型导弹护卫舰“临沂”号,它也是中国海军的“功勋舰”之一。也门内乱爆发后,正在执行护航任务的“临沂”号导弹护卫舰临危受命,成功将163名中国同胞和来自其他13个国家的200余名公民安全护送至吉布提港。《红海行动》正是基于此次撤侨行动改编而来。不过,影片中扮演“临沂”号导弹护卫舰的其实是最新入列服役的054A型导弹护卫舰“许昌”号。054A型导弹护卫舰是我国海军最先进的护卫舰之一,其外形设计简洁洗练,具备优秀的防空、反舰和反潜能力,是本世纪人民海军大量新锐舰艇服役的“代表作”之一。因“五四”青年节的缘故,以及该舰新颖的设计,054A型导弹护卫舰也被网友亲切地称为“新青年”。截至2018年1月,054A型导弹护卫舰已经装备了26艘,就数量而言已经成为我国新一代舰队编制的骨干力量。自服役以来,054A型导弹护卫舰先后参与了国际远航、索马里反海盗等任务,为中国海军积累了宝贵的远洋操作经验。

舰载武器拦截来袭导弹,这在国产电影中是“破天荒”头一回。054A型导弹护卫舰用于实施拦截的“火力猛兽”是1130型近防炮,属于我国第三代舰载近程防空火炮,“大名”叫H/PJ-11型11管30毫米舰炮。近防炮可以说是水面舰艇的最后一道防空屏障,影片中的1130型近防炮以每分钟9000发到11000发的射速成功抵挡住了恐怖分子的导弹袭击,不仅同时拦截了数个来袭导弹,更直接将它们“打成了筛子”。1130型近防炮能如此威猛,一方面在于其配备的雷达和红外追踪系统,另一方面也离不开它发射的钨芯穿甲弹。这种炮弹且不说威力,单是采购价格就够吓人的,每发炮弹至少需要1000元。如果按每分钟10000发射速和3秒钟拦截导弹射击来计算,大约需要发射500发炮弹,至少要花费50万元人民币。



▲中国导弹护卫舰“临沂”号

“坦克大战”也疯狂



▲俄罗斯T-72B型主战坦克

影片中有段精彩的“坦克大战”。队长杨锐率领队员们以一敌三,在沙漠中与对方对轰,最终在遭受重创的情况下——一举击毁敌方坦克。《红海行动》拍摄中使用的坦克全部来自摩洛哥皇家卫队的“倾情赞助”。摩洛哥军方在坦克装备上实现了“混搭”,不仅拥有美军赫赫有名的M60A3型主战坦克,还装备了俄制T-72B型主战坦克。冷战时期,这两种坦克曾作为“冤家”在华约与北约的前线对峙多年。

M60型主战坦克是美国陆军第四代即最后一代“巴顿”系列坦克,作为终极改进型号的M60A3型主战坦克,也被称为“终极巴顿”。M60A3型坦克从1971年开始研制,先后生产了1586辆。冷战时期,M60系列坦克一直被当作美军及北约的主战坦克使用,至今仍有许多国家拥有各种型号的M60型坦克。

于1977年首次亮相阅兵式的T-72B型主战坦克,是苏联的坦克代表作之一,在我国的部分新型国产坦克上,也能看到T-72的身影。T-72系列坦克是苏联追求大规模纵深作战的产物,突出特点就是数量大、性能适中、成本低,先后经历过苏阿战争、黎巴嫩战争和海湾战争。影片中出现的T-72B型坦克在炮塔顶部布上了一层25毫米厚中子防护层,并对瞄准仪进行了改进。虽然影片中的T-72B先后被打坏冷却装置、炮塔和发动机,但最终仍单挑了3台M60A3,除了“主角光环”外,可能还因为M60A3使用的破甲弹,对于T-72B配备的外挂反应装甲仍缺乏有力的进攻。

枪械纷繁“迷人眼”

在《红海行动》中,各种纷至沓来的枪械装备也是重头戏。比如抓捕海盗场景,影片中使用的枪主要是95式突击步枪、88式狙击步枪和92式手枪等国产枪械。后来,随着剧情推进,“蛟龙突击队”开始使用全西方制式枪械。其实,我国特种部队在平时训练时就有使用国外武器的训练科目,“蛟龙突击队”自然也是“驾轻就熟”。据《红海行动》的枪械工作人员介绍,影片准备的枪械约有40款至50款,光准备的子弹就有3万发。这么多长枪、短枪、机关枪、重机枪乃至火箭炮,难怪会让观众“看花了眼”。

影片中,队长杨锐、爆破手徐宏等使用的自动步枪主要有两种,一种是捷克的CZ805自动步枪,另一种就是比利时FN公司制造的SCAR自动步枪。其中,CZ805是捷克自主研发的一款类似AK系列的自动步枪,其酷炫的外表是入选《红海行动》的重要原因之一。CZ805自动步枪主要采用模块化设计,可根据任务需要组合成标准型、短突击型、狙击型和班用自动步枪等多种类型,同时它也在一定程度上借鉴了比利时的SCAR步枪。

比利时FN公司的SCAR自动步枪是专门为特种部队研制的一款突击步枪,主要包括使用5.56口径子弹的轻型SCAR-L和使用7.62口径子弹的重型SCAR-H,都可改装成狙击型或者近战型,同时还可挂载榴弹发射器。SCAR自动步枪点射精度高,影片中狙击手观察员李懂使用的便是这款枪械,连当下流行的“吃鸡”电子游戏中,众多玩家们也最心仪这款武器。SCAR自动步枪与CZ805自动步枪基础部件可以通用,进而可以通过一款枪械满足一支部队的多种作战任务需求,这也是当前国际轻武器设计领域的一大潮流。

空天亮点不能忘

影片中亮相的空天武器亮点纷呈。除了一出场搭载“蛟龙突击队”队员的直-9舰载直升机外,影片中出现的某型国产舰载无人机也令人印象深刻。这种无人机可通过弹射起飞,携带两枚反坦克导弹,最终在沙暴来临之前摧毁了恐怖分子的坦克。

C-130“大力神”运输机也是影片中的“大手笔”。这是世界上设计最成功、使用时间最长、服役国家最多的运输机之一,目前依旧有包括摩洛哥在内的70多个国家或地区在使用。

影片中还亮相了摩洛哥军方现役的UH-1直升机。这种直升机早在朝鲜战争时期就已经初露锋芒,后来正式成为美国陆军的直升机,总产量超过16000架。越南战争时期,UH-1直升机更是成为美军的标志性代表形象,频繁出现在媒体的新闻报道中。电影中UH-1除用于运送伤员外,“蛟龙突击队”队员还借助它使用翼装伞降设备直接从直升机上跳下,“科技范儿”爆棚。

(摘自北京日报)



▲“大力神”运输机