

中央军委举行晋升上将军衔仪式

习近平颁发命令状并向晋衔的军官表示祝贺

新华社北京7月5日电 (记者 梅常伟)中央军委晋升上将军衔仪式5日在北京八一大楼隆重举行。中央军委主席习近平向晋升上将军衔的军官颁发命令状。

下午5时15分许,晋衔仪式在庄严的国歌声中开始。中央军委副主席许其亮宣读了中央军委主席习近平签署的晋升上将军衔命令。中央军委副主

席张又侠主持晋衔仪式。

这次晋升上将军衔的军官是:南部战区司令员王秀斌、西部战区司令员徐起零、陆军司令员刘振立、战略支援部队司令员巨乾生。

晋升上将军衔的4位军官军容严整、精神抖擞来到主席台前。习近平向他们颁发命令状,表示祝贺。佩戴了上将军衔肩章的4位军官向

习近平敬礼,向参加仪式的全体同志敬礼,全场响起热烈掌声。

晋衔仪式在嘹亮的军歌声中结束。随后,习近平等领导同志同晋升上将军衔的军官合影。

中央军委委员魏凤和、李作成、苗华、张升民,以及军委机关各部门、驻京大单位主要领导等参加晋衔仪式。

我国成功发射风云三号05星



7月5日7时28分,我国在酒泉卫星发射中心用长征四号丙运载火箭,成功将风云三号05星送入预定轨道,发射任务获得圆满成功。

新华社发 汪江波 摄

倏忽温风至 因循小暑来

7月7日5时5分将迎来“小暑”节气

新华社天津7月5日电 (记者 周润健)“倏忽温风至,因循小暑来。”《中国天文年历》显示,北京时间7月7日5时5分将迎来“小暑”节气,标志我国大部分地区进入炎热季节。“小暑过,一日热三分。”

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,一般在每年公历的7月7日或8日,太阳到达黄经105度时为“小暑”。古汉语中“暑”表示炎热,“小暑”为小热,即天气开始炎热,但还没到“湿如蒸”“燥如烘”的最热时候。

古人根据对大自然的观察,把二十四节气中每个节气以五天为一“候”,分为“三

候”。“小暑”时节,“一候温风至,二候蟋蟀居宇,三候鹰始鸷”。意思是说,进入“小暑”,地面的风夹带热浪;蟋蟀因天气炎热,离开原野到房屋墙角避暑;老鹰也因低空温度高,飞往高空盘旋。

“赤日满天地,火云成山岳。”罗澍伟介绍,7月7日至21日为“小暑”节气,其中,7月11日开始进入“三伏”中的头伏(初伏)。“入伏后,炎天暑月,骄阳似火,上蒸下煮,酷热难耐。”南宋诗人陆游的《苦热》诗中就淋漓尽致地描绘出入伏后的闷热:“万瓦鳞鳞若火龙,日车不动汗珠融。无因羽翮氛埃外,坐觉蒸炊釜甑中。”

罗澍伟结合民间传统和养生专家建议忠告说,天气炎热,暑气蒸腾,多汗少眠,易感疲倦,若心肌缺血,心脏搏动就会出现异常,所以给心脏适量补充盐分很重要;睡眠利于养心,要注意保证充足睡眠;中老年人应避免过度劳累,警惕心力衰竭。

闷热的天气还易使人的情绪出现波动,控制不好,会影响心脏健康。中医认为,生命的一切活动,都是以心为主宰的脏腑功能的集中表现,“心动则五脏六腑皆摇”,因此要注意调整心态,把控情绪,平心静气以养心,防止“喜怒不节则伤脏”。

博览天下

花海引客来



夏日的湖南张家界市武陵源区黄龙洞景区,成片的百日菊形成色彩斑斓的花海,花香四溢,吸引游客前来赏花游玩。

新华社发 吴勇兵 摄

夏日蝶恋花



7月4日,安徽合肥一场夏雨过后,蝴蝶振翅飞舞在花丛中,千姿百态地依恋在花朵上,吸吮着花粉。

新华网发 杨晓原 摄

山庄美如画



7月4日,连续降雨过后的河北省承德市天气晴朗,世界文化遗产承德避暑山庄在蓝天白云映衬下景美如画。

新华社发 刘环宇 摄