

演习规模及合作深度都有提升 中俄海上军演 战略意义显著

■ 中俄舰艇编队开展海空护航演练 图GJ

时隔半年,中俄大型海上联合军演再度上演,为期4天的中俄“北部·联合-2023”演习23日正式结束。此次在日本海举行的大型演习,双方总参演兵力多达10余艘舰艇和30余架飞机。其中,中国空中兵力包含运-20、空警-500、歼-16和直-20等多种机型。

专家认为,在北约持续介入亚太、美日等国不断强化军事部署的背景下,俄罗斯全力支持和配合这一由中国主导的年度军事演习,且在参演规模及合作深度上都有提升,具有显著的战略意义。

西方极为关注

据中国国防部消息,“北部·联合-2023”演习区域位于日本海中部海域,以“维护海上战略通道安全”为课题,围绕海

空护航、威慑驱离锚地防御等多个科目展开演练。

中国海上编队由导弹驱逐舰齐齐哈尔舰、贵阳舰,导弹护卫舰枣庄舰、日照舰,以及综合补给舰太湖舰组成,携带舰载直升机4架。俄罗斯海军太平洋舰队参演舰艇包括1155型大型反潜舰“特里布茨海军上将”号和“潘捷列耶夫海军上将”号,以及2艘轻型护卫舰。

此次军演参演兵力多、科目设置新、实战程度高,并着重突出中俄两军指挥官联合编组,在新型作战舰艇实施联合筹划、联合布势、联合指挥、联合行动、联合保障能力。

俄媒认为,中俄两军有不同的舰艇操作规则,通过军事演习双方将熟悉对方的工作模式,交换目标数据与坐标,学习共同

应对具体威胁。

西方舆论对中俄军演也极为关注,认为此举标志着中俄军事合作显著加强。

互信高度提升

尽管中国一再强调军演不针对第三方,但国际舆论仍注意到美日等国军事布局不断强化的背景。

中俄军演开幕前,美日韩刚刚在日本海举行三边反导军演,韩国称这是进一步加强三国安保合作的契机。

此外,美军近期不断派遣战略轰炸机和战略核潜艇前往朝鲜半岛,引发朝鲜的强烈批评以及国际社会的担忧。

华东师范大学俄罗斯研究中心学者郑润宇指出,乌克兰危机升级以来,地缘安全和国际政治环境发生巨大变化,传统安全

的重要性迅速提升。中俄在此背景下提升军事合作,表明双方以实际行动增强共同维护地区和平稳定、应对各种安全挑战的能力,双边安全互信已得到高度提升。

一周前,俄罗斯海军2艘轻型护卫舰结束对上海为期一周的友好访问。本月初,俄罗斯海军总司令叶夫梅诺夫上将率团访问中国,参观青岛和上海的军用造船厂、海军基地和海军训练机构。上个月,中央军委委员、军委联合参谋部参谋长刘振立同俄罗斯国防部第一副部长兼武装力量总参谋长格拉西莫夫举行视频通话,就落实两国元首共识、深化两军合作交换意见。

俄罗斯高等经济大学军事专家卡申表示,中俄军演强度和任务复杂性越来越高,两国提升军事合作的空间依然很大。

本报记者 杨一帆

天气

雷雨降温 体感有点“焖蒸”

二十四节气

大暑

本报讯(记者 马丹)今天迎来二十四节气中的“大暑”。“大者,乃炎热之极也”,大暑是夏季最后一个节气,也是全年最热的节气。在上海,大暑节气正值三伏天里的中伏前后,是一年中最为炎热的时期。此时,上海常年平均气温为30.2℃,平均降水量81.6毫米。同上一个节气小暑相比,气温和降水量都有所上升,也反映了上海雨热同季的气候特点。不过,和

去年不同,今年大暑的开端不算太热,尤其是这几天雷雨阵阵,让申城有了些许清凉。

俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”。中国天气网统计1991年至2020年气象大数据后发现,大暑节气的平均气温在二十四节气中最高,平均高温日数也最多。上海大暑的热,在全国也排得上号——1991年至2020年的平均桑拿天日数里,“焖蒸”

十城全部位于南方,其中上海(徐家汇站)大暑期间的桑拿天日数高达8.8天,高居“焖蒸”榜首,南昌和广州以8.6天和7.9天列在二三位。

今天上海靠近副热带高压中心,一早出门有点热烘烘。但是,今天云系较多,最高气温离高温线还是差口气。据预报,从天气形势来看,下周最高气温基本保持在高温线以内,但湿度较大时,体感温度可能胜似高

温。天空大部分时间以阴或多云为主,除了下周二,其余时间雷雨随机分散,还是要提前带上雨伞。

台风“杜苏芮”已在副热带高压腹地杀出一条路,有可能于27日早晨在台湾东部沿海登陆。但由于台风移动过程中会和其他天气系统相互作用,因此路径仍然存在不确定性。下周后期,随着台风向东南沿海靠近,也会给上海天气增加许多变数。

养生

户外少停留 及时补充水分 抹够防晒霜

今天迎来了二十四节气中第十二个节气,大暑。正值“三伏天”里“中伏”前后,大暑也是一年中天气最热、湿气最重的时节。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年病科范代丽副主任医师告诉记者,如此闷热潮湿的天气下,中暑或胃肠道疾病极易发生,同时大暑也是心脑血管疾病发生的高发期。在这一年中最炎热的时期,养生该注意些什么呢?

范代丽提醒,大暑时节,市民要合理安排工作和生活,注意劳逸结合,养成规律作息,保证充足睡眠,避免熬夜,避免过度劳累。此外,要注意室内外温差不宜过大,26℃左右的室内温度最合适,并做到定期通风。上午10时至下午4时是一天中最热

的时间段,尽可能减少户外逗留时间,如必须外出也要做好防护措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜、涂防晒霜等。外出回家后,在大汗淋漓的情况下,要避免洗冷水澡或突然进入到温度较低的空调房间。

范代丽提醒市民一定要注意的是,当出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状时,多为中暑先兆。一旦出现上述症状,应立即至通风阴凉处休息,多喝些淡盐水、绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等,如得不到改善,应立即就医。

大暑时节,肠胃消化功能较弱,范代丽建议,饮食应该清淡并多样化,多吃营养丰富的新鲜果蔬和蛋白

质,并适当食用姜、葱、蒜、醋,起到杀菌防病、健脾开胃的作用。油腻、辛辣、煎炸等食物虽美味,能够给人强烈的味蕾刺激,但不可多吃。同时还要注意饮食卫生,切忌暴饮暴食,损伤肠胃。

夏季养生,水是人体十分重要、不可缺少之物,传统消暑的养生方法推崇饮用白开水。需要提醒的是,有人为了解渴一次性饮水过多,这样会增加心脏负担,使血液浓度快速下降,甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以,炎炎夏季,机体失水多,既要及时补水以满足身体代谢的需要,也要避免一次性大量饮水,正确做法应是少量多次补水。如果出汗太多,也可以适当喝点淡盐水。

“大暑时节,不要忽视眼部防晒;日常涂抹防晒霜的量要足够;上午10时到下午4时尽量避免晒太阳;可多进食新鲜蔬果,如草莓、西红柿、胡萝卜等。”上海时光整形外科医院皮肤科莫雅晴院长建议,“光老化是引起皮肤老化的重要原因,养成防晒的习惯是很重要的。”

炎炎夏季,户外工作很容易被晒伤,这该如何处理?莫雅晴表示,在急性期可以做冷湿敷,一般用冷的纯净水或生理盐水,沾湿纱布或面膜纸厚敷就行。如果过了急性期,出现干燥脱屑的话,可以使用润肤剂来恢复被破坏的皮肤屏障。症状严重时,还是建议及时去正规医院治疗。

本报记者 郜阳