



高原卫士

记西藏军区某边防团 里孜戍边模范连



西藏军区 里孜戍边模范连 官兵巡逻路上通过危险路段。

王 乾/摄

西藏军区 里孜戍边模范连 官兵巡逻路上通过危险路段。树苗死了一批又一批。孙义勇不信邪，给树苗穿上保暖衣，戴上防寒帽，不断改良土壤，更换树苗品种，3年后，终于看到一棵沙棘树在寒风中吐露嫩芽。

如今，在一茬茬官兵的努力下，连队营区的树苗已经达到了1:3的存活率。就像这生命力顽强的沙棘树一样，年轻的战士们扎根在祖国西南边陲，践行着“宁让生命透支，不让使命欠账”的誓言。

今年年初，连队官兵在对比新旧地图时发现，以前巡逻的一个山口定位出现偏差。冰雪还未消融，指导员高军杰就带领踏上了巡逻路。

上士余迅一马当先前方探路，一脚深一脚浅30多公里走下来，全新的作战靴成了一次性用品，脱掉鞋和袜子，脚底的一个血泡足有半个巴掌大小。下士蒙伦涛负责背电台保障通信，途中不小心把防寒靴踢破裂口，脚很快失去了知觉，他依然坚持完成任务，回到连队才发现右脚趾趾甲已经不见踪影。

历经艰险，巡逻分队终于确定某山口的准确位置。大家找到一块巨石，首次写下

中国二字，并展开国旗，庄严宣誓主权。昆木加哨所是连队最艰苦的点位。格斗准备，杀！迎着破晓晨光，哨所官兵就开始了训练。哨长王旦旺久说，戍边人从不将成败交给运气，只相信边关有我无敌。

令人望而生畏的“生命禁区”成了官兵练兵备战的强军高地。翻看哨所的训练周表，武装越野、生存训练等在高原建议控制的剧烈运动项目赫然在列。官兵们敢为人先、不甘落后，一次次刷新人们对极限的认知。

2019年6月，哨所传来喜讯：下士齐贞明参加上级军事比武，打破3000米越野纪录，被称为“寒哨”飞毛腿。

有人请教训练“秘籍”，齐贞明来到哨楼前，指着狭窄陡峭的阶梯说：26级台阶，蛙跳上楼，快步下楼，早中晚3次，每次4组，雷打不动！

上下26级台阶看似简单，可在海拔4900米、含氧量不到平原地区一半的昆木加，完成哨所标准实属不易。

只有豁出去、敢拼命，才能把兵练到极致，锻造合格的边防卫士。连队指导员高军杰说。

豁出去、敢拼命，正是连队官兵的制胜密码。边防营教导员王勇介绍说，因为训练扎实，连队的枪磨损比较严重，每年都要上级派人维护、刷的单位新式弹袋下发几年才换，连队官兵却是一年一换，作战靴、迷彩服、战术手套等每年都要两套。

近年来，连队先后有16名士官达到四等、教练员标准，2人被评为了训练标兵，3名战士因军事素质过硬提干。此外，体能训练10法、间歇跑步、呼吸调节、洗脸憋气等针对高原气候特点的训练方法在全团得到推广。

扶贫

生活在同一片天空下，高原群众的疾苦，官兵感同身受。驻守西藏以来，连队一代代官兵始终以促进民族团结、维护社会和谐稳定为己任，积极当好党在藏区的代言人。

2006年2月，暴雪猛烈袭击了日喀则市仲巴县，连队营区的吉拉、帕羊、偏吉等5个乡镇连降大雪，500多名藏族牧民被迫被困，两万多头牛羊面临冻饿而死的威胁。连队所属昆木加哨所官兵组成“抗雪

救灾突击队，把受灾群众一一接到临时搭建的帐篷里，为他们煮姜汤驱寒、生火做饭、安排住处。经过28天艰苦战斗，救助被困群众200多人，找回走失的牛羊3000多头，用实际行动换来驻地藏族群众“金珠玛米呀咕嘟”的美誉。

近年来，连队官兵又奋战在精准扶贫一线，统筹打好强边与兴边、组合拳。距离连队驻地不远的达务村，村民任庆一家五口生活常年靠国家帮扶和村里救济。给钱给物不如谋条出路。连队考察调研后，决定帮助任庆发展牧羊产业，很快50只适应高寒环境的优质山羊送到了任庆手中。

高原牧羊，这可是个技术活。连队官兵帮助任庆修建了防寒保暖的羊圈，还联系县里技术人员上门讲解养羊技术。同时，利用自身熟悉边防的实际，帮助任庆规划放牧路线，选择水草丰美的地方放牧。

如今，任庆成了村里的放牧能手，还练就了逐草而牧、识天听风的绝活。自家的羊儿长得膘肥体壮，仅养羊一项年收入就达两万多元。在距离驻地不远的仲巴县杰村，村民次旺普正在田间抓紧作业，与以往不同的是，以前的耕牛变成了农用拖拉机。

解放军送来的拖拉机，顶得上过去10头耕牛！次旺普乐笑着说。2018年，连队为普尺一家购买了这台拖拉机，极大缓解了他家劳动力不足的困难。

嘎嘎生活在雪域高原一个仅有30多户人家的藏族村落。村子不大，距离里孜戍边模范连驻地很近。嘎嘎是村里建档立卡的重点贫困户。因为视力二级残疾，家里的草场没人放牧，能做的工作又少，只能靠政府每年发放的7000多元补助拉扯7岁的儿子嘎玛顿珠生活。

了解到嘎嘎一家的情况，连队官兵定期为她和孩子送去生活用品、药品，官兵们还帮助嘎嘎参加培训持证上岗，成为村养羊合作社社员，月收入700多元，家里的50只羊赶上连队合作社，每年能分到差不多1万元的红利，极大改善了嘎嘎家的生活。

现在有钱了，我的愿望就是把阿妈的眼睛治好。如果有机会，我长大后也要参加解放军。金珠玛米呀咕嘟！嘎玛顿珠举起小手，学着解放军叔叔的样子给连队官兵敬了一个军礼。



晏良

喜马拉雅山脉北麓、雅鲁藏布江源头的马泉河畔，驻守着西藏军区最西端的连队——里孜戍边模范连。这里距离拉萨884公里，驻地全年7级以上的大风刮不停，空气含氧量不足平原地区的50%，连队官兵以青春和热血忠诚守护着边防线上的21个界桩和39个山口通道。

不久前，里孜戍边模范连官兵以战备拉动的形式徒步拉练至营区附近的仲巴烈士陵园，指导员高军杰给官兵们讲述起连队先辈们的战斗故事。

当年战场上的硝烟已经散去，但站在安静的烈士陵园里，看着一座座有名或无名的墓碑，听见路过车辆不时响起致敬的鸣笛声，似乎都在诉说着战斗并未远去。

连队成立以来，出色完成了平叛剿匪、封边控边、维稳执勤、抗震救灾等重大任务，官兵们每年执行巡逻、潜伏任务百余次。近年来，先后有22名官兵长眠在雪域高原。倾听先辈的英雄故事，去年入伍的列兵王浩翔说：来到边防，就意味着随时准备战斗。

忠诚

里孜戍边模范连营房矗立在辽阔的仲巴草原上，正值盛夏，极目远眺却看不到一棵树。连队昆木加哨所挂着这样一条横幅：4.5公里，4500公里。哨长王旦旺久解释说：4.5公里是哨所距离边境的距离，4500公里则是昆木加与北京的距离。

这里，离北京很远，离党却很近。指导员高军杰说，驻守风雪高原，身体可以缺氧，精神不能缺钙。连队党支部始终把党旗铸魂放在第一位，注重加强理论武装，矢志锻造党和人民放心的高原卫士。

这里离繁华很近，离界碑很近。官兵们的真情告白没有华丽的字眼，但他们的忠诚早已熔铸在一次次的任务中。2015年春节，上士卢红超担任潜伏任务，在海拔5500多米的山口雪地里一趴就是两小时，瞪大眼睛死死盯住通道，筹完成任务，卢红超已成雪人，身上多处被冻伤。

军医李向勇说，每次拿到体检报告，官兵们都不敢细看。肠胃病、心脏病、关节炎，随便拎一份出来都有问题。里孜戍边模范连驻地于海拔4560米的日喀则市马泉河畔，过去，受条件限制，连队官兵只能喝由雪水、雨水、河

精武

里孜戍边模范连所属的昆木加哨所，屹立于海拔4960米的茫茫荒原，昆木加藏语的意思是“鲜花盛开的天堂”。但是来到哨所就会发现，这里很难看到鲜花，官兵们开玩笑说，昆木加哨所只有两个季节：冬季或者大约在冬季。一到冬天，哨所驻地就只剩两种颜色：黑色的大山和白色的雪。

高地方、苦地方，建功立业的好地方。长期扎根边疆，里孜戍边模范连官兵苦中有乐，积极向上，把苦寒寂寞的生活过成了阳光灿烂的日子。

连队营房建成之初，万里无云，十里无树，和野外并无太大差别。战士孙义勇望着满目荒凉，发誓要打破纪录，在海拔4560米的营区内种活树。然而这里冻土层深，寒冷干燥，种下的

均衡膳食 优质营养

家庭营养改善计划第四期专家研讨会



白脂低糖饮食的健康获益。补充优质蛋白质对于免疫力、体重控制、肌肉健康、心脏健康有多种好处，可以覆盖从儿童到青年、中老年全生命周期，使人体受益。

玫琳凯科技中心首席科学家李敬杰则指出，成人每日平均蛋白质摄入量参考值为60克（以体重60公斤成年人为例），其中优质蛋白质应占30%-50%。事实上，忙碌的都市现代人平时用于料理三餐的时间很少，基本很难有时间根据膳食平衡的原则来制作餐食，因此，蛋白质补充剂在此时就显示出了巨大的优势。在选择蛋白质补充剂时，应考虑与人体蛋白质氨基酸比例相近的好吸收的优质蛋白质，并且同时符合量足、高营养、少负担的特质，如果能够同时提供如钙、膳食纤维等国人普遍缺乏的重要营养素就更方便，更加分。

优质营养入万家 让每个家庭有个懂健康的人

会上，上海健康教授协会会长顾沈兵还代表协会提出，均衡膳食、优质营养的倡议活动要发挥健康教育优势，将健康理念和意识推广到更多人群和家庭中去，发起了“优质营养入万家”健康教育行动。

行动获得了玫琳凯中国的热烈支持和响应。玫琳凯中国总裁翁文芝女士表示，玫琳凯扎根中国25年，作为护肤美妆和营养品领先企业，始终践行我们对

中国消费者的社会责任。通过支持此次研讨会和“优质营养入万家”行动，玫琳凯希望唤起社会大众对于均衡膳食和优质营养的重视，让国民树立正确的健康意识。玫琳凯一直致力于开发符合中国人健康营养需要的产品。

玫琳凯的企业使命是“丰富女性人生”，而女性在社会和家庭中扮演着重要的角色，她们通常是掌厨人，更是家庭健康的“掌门人”。《健康中国2030健康规划》中提出了“提升全民健康素养”的目标，玫琳凯以女性为切入点，通过提升女性作为家庭健康“掌门人”的健康素养，进而实现帮助提升社会和公民健康素养的目标。

为达到这一目标，翁文芝女士再次强调了“三多三少”，营养均衡的健康口诀，提倡“一个健康习惯，每一餐，先吃富含优质营养的健康食品，帮大家轻轻松松管住嘴”。

翁文芝女士提出具体行动举措，包括开发膳食健康指数测试小程序、编写并发布《均衡膳食，优质营养100问》健康教育科普指导手册、组织志愿者进社区开展“优质营养入万家”健康教育行动，将膳食均衡、好营养先一步的理念和意识推广到更多人群和家庭中去，提升每个家庭对膳食健康的关注，继而传递健康主张，让每个家庭都有1个懂健康的人。未来，玫琳凯也将继续致力于赋能每个家庭的女性，由小家出发，为社会大家的健康事业贡献绵薄之力。

数据、图片和信息来源：玫琳凯(中国)有限公司 广告

美太空军建设全面加速

王 鹏

近日，美国《星条旗报》报道称，美国太空军作为美军最年轻的军种，已经拥有10个驻外单位。其8月6日提供的海外太空部队和设施清单显示了该军种全球部署的态势。这表明，刚刚组建不久的美国太空军已经走上快速发展的道路，并且在诸多方面取得了里程碑式突破。

2019年12月20日，美国总统特朗普签署7380亿美元的2020财年国防授权法案生效，法案批准设立美国第六大军种——太空军。与此同时，原来组成太空军司令部的约1.6万名现役和文职人员则在法案生效后随即转隶太空军。

此后，美军在空军中展开了志愿加入太空军的意向征集活动，获得了较为热烈的反响。6月9日，美国太空军宣布，有超过8500名空军官兵在5月申请加入太空军，申请人员包含了13个职业领域。随后，太空军将从中筛选出6000人履行正式转调的手续。

以充足的人员为基础，美国太空军在组织结构上同步进行了更加适应太空军未来发展的调整改革，首先就是指挥机构。6月29日，太空军副司令戴维·汤普森宣布，太空军将由3个司令部组成：一是太空作战司令部，以位于科罗拉多州空军太空司令部的人员与作战单元为基础组建，由一名中将领导，将作为作战指挥官、联合部队与联军伙伴需求响应的作战力量提供者；二是太空系统司令部，以太空与导弹系统中心、国防部商业卫星通信办公室与空军研究中心的部分技术开发职能机构为基础组建，由一名中将领导，负责监督太空武器的发展、获取和部署；三是太空训练与战备司令部，将由彼得森空军基地为临时驻地，接收从空军转隶来的作战单位，由一名少将领导，负责太空军转隶人员的早期教育培训。

同时，太空军在部队的作战编成上也进行了大幅调整。成立之初，太空军沿用的是原先空军的编制结构，即联队—大队—中队体制。总计编设了5个太空军联队，即第21联队、第50联队、第460联队、第30联队与第45联队。每个联队都辖有作战大队、任务支持大队、医疗大队，每个大队又都下辖基层中队。针对这种作战编成模式，太空军主要进行了两个方面的变化：一是减少层级，即取消了联队这一层级，使作战大队成为独立作战单元，直接向太空军的三个司令部报告，从而使部队结构更加扁平化；二是精简机构，即将各个联队原先下辖的任务支持大队与医疗大队合并为保障部

队，突出了部队作战的核心职能。

自美国太空军独立成军之后，就马不停蹄地展开了军事理论、系统建设等相关领域的发展。在太空军事理论方面，美国太空军于8月10日公开发布了首部条令《太空力量》，迈出了创建独立新军种军事学说的里程碑步伐。

该条令规定了美国太空军的三项基本职能，即维护行动自由、促进联合杀伤力和效能、提供独立选项，确立了太空军的五项核心能力，即太空安全、战斗力投射、太空机动与后勤、信息机动与太空域感知、明确了太空军的7个专业领域，即轨道战、太空电磁战、太空作战管理、太空进入与维护、军事情报、网络作战、工程与采办。该条令还指明了太空军条令体系包括顶层出版物、战役条令与战术标准作战程序3个层次，从而为美国太空军的理论发展奠定了基础。

在太空系统建设方面，美国太空军聚焦于卫星系统的规划与研制上。2月19日，美国太空军颁布了《美国太空军卫星通信愿景》，明确了未来卫星通信体系建设方向。按照愿景规划，美国太空军将提供适合作战、经济可负担、具有弹性且安全的卫星通信体系架构，目的是在全谱作战中，为联合作战人员提供支持。

以此为指导，紧接着在3月，美国国防部就在2021财年预算中为太空军申请了约154亿美元经费。其中，103亿美元用于航天系统研究、开发、测试与评估，24亿美元用于卫星、地面设备和发射系统的采购，26亿美元用于作战相关卫星服务和太空运行。

在这种情况下，美国太空军下一步的建设重点包括5个方面：一是导弹预警卫星。主要是发展下一代过顶持续红外卫星，旨在增强并最终接替“天基红外系统”卫星，地面设备和发射系统的全球同步轨道卫星、两颗极地轨道卫星全部发射入轨；二是全球定位系统。主要是继续开发GPS-3、GPS-3F卫星，研发升级GPS用户设备与GPS下一代运行控制系统；三是国家安全航天发射。主要是升级航天发射系统与设施，以满足国家安全航天发射需求；四是整体地面服务系统。主要是进行该系统的应用程序开发，使其在未来10年中成为军事卫星的主要地面指挥与控制系统；五是卫星通信。主要是发展用于高密度核指挥与控制通信的“演进战略卫星通信”项目，发展用于在全球范围作为作战人员提供卫星通信能力的“作战卫星通信”项目。

以此为基础，美国太空军展开了全球化的部署、国际合作与军事运用。此次美国

太空军提供的设施清单显示，其在格陵兰岛空军基地部署有追踪太空导弹和物体的预警雷达，在印度洋迭戈加西亚岛部署有光电深空监视望远镜，在大西洋阿森松岛部署有机载太空监视雷达，在关岛安德森空军基地部署有卫星追踪站。

按照计划，美国太空军还将在全球更大范围内进行基地建设。3月27日，美国太空军宣布，经过5年建设，位于马绍尔群岛共和国夸贾林环礁，耗资15亿美元，被称为“太空篱笆”的雷达站正式启用。该雷达站主要用于跟踪低地轨道上的卫星和空间碎片。同时，探测到的数据还将汇入美国“空间监视网”，从而极大提升美军太空物体编目的能力与水平。

4月23日，美国太空军航天与导弹系统中心又宣布，由美国研制的一座空间监视望远镜在澳大利亚安装完成，预计2022年在澳运行。该系统主要设计用来跟踪与识别地球上空3.6万公里以上的碎片与卫星。根据美澳双方的协议，其将填补美国“空间监视网”在南半球的覆盖空白。该系统的运行将由澳大利亚皇家空军与美国太空军联合操控。这些全球部署的太空态势感知系统与设施将作为美国太空军的太空目标侦察提供可靠、完善的手段。

美国太空军还与盟友展开了更深层次的合作，以体现美国在太空领域的军事联盟政策。今年8月，美国太空军与英国国防部签署了一份共享太空任务系统数据协议。据悉，该协议主要内容为标准化太空动力学算法库，属于美国太空军司令部一个名为“奥林匹克卫士”行动计划的组成部分，旨在优化太空行动，提高任务保障能力，使美国与盟国同步共享相关数据。正如美国太空军战略、计划与政策主管希区柯克海军少将所说，今天的伙伴关系在有争议的太空环境中至关重要，加强了我们的国家太空安全要求，并使潜在对手的决策复杂化。

值得关注的是，美国太空军于今年2月宣布，将部署用于拒止敌方卫星通信的新型“反通信系统”(CCS)地基干扰机。该系统最早于2004年由美国空军首次部署3套，此后不断升级改造，增加了新的频段并应用了新技术。在美国太空军成立后，由第21太空军联队第4太空控制中队操作运行，这是美国太空军首个进攻性武器系统。尽管美国太空军不断强调其主要任务是加强美国的太空防御能力，但其绝不会单单将防御作为太空战略的重点。正如美军所显示的，美国在太空中仅有“存在感”是不够的，还需要绝对的“统治力”，而“统治力”的体现靠的就是进攻。

(作者单位：空军工程大学)