

中央宣传部 中央军委政治工作部 联合发布12名“最美新时代革命军人”

新华社北京7月20日电 为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,深入学习贯彻习近平强军思想,激励广大官兵在党的旗帜下奋进强军新征程,全力打好实现建军一百年奋斗目标攻坚战,为强军事业艰苦奋斗、顽强奋斗、不懈奋斗,在中国人民解放军建军98周年之际,中央宣传部、中央军委政治工作部联合发布12名“最美新时代革命军人”。

张灿灿、马少利、陈思麒、崔道虎、何元智、李慧灵、谢亮、王超、傅达林、傅婉娟、雷耀明、布和图木尔等12名官兵,是全军部队坚决听党指挥,强化使命担当、埋头苦干实干、狠抓工作落实,奋力推进新时代强军事业中涌现出的先进典型。他们中有用党的创新理论铸魂育人的政治教员、扎根一线建设过硬基层的带兵骨干,有赓续血脉敢斗善斗的打赢先锋、实战实训敢打必胜的砺剑尖兵,有自主创新科研为战的研究专家、加快提升支撑保障

能力的技术标兵,有不畏艰险攻坚作为的工匠能手、铆定战位守边固防的边疆卫士,还有爱民助民巩固军政军民团结的先进模范……他们铁心向党、奋斗强军,忠实履行党和人民赋予的使命任务,集中反映了人民军队铸牢政治忠诚、打好攻坚之战,在革命性锻造中奋力实现建军一百年奋斗目标的昂扬风貌。

广大官兵表示,要学习“最美新时代革命军人”的事迹和精神,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,

深入贯彻习近平强军思想,全面贯彻新时代政治建军方略,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,贯彻军委主席负责制,持续深化政治整训,全面加强练兵备战,聚力推进规划攻坚,立足岗位建功新时代强军事业,为加快把人民军队建成世界一流军队,为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而团结奋斗。

国内国际简讯

◆上半年全国纪检监察机关处分42万人 包括30名省部级干部

中央纪委国家监委网站19日消息,中央纪委国家监委通报2025年上半年全国纪检监察机关监督检查、审查调查情况。2025年上半年,全国纪检监察机关共立案52.1万件,处分42万人,其中包括省部级干部30人。

◆台风“韦帕”在广东江门登陆

今年第6号台风“韦帕”已于20日17时50分前后在广东江门台山海宴镇沿海登陆,登陆时中心附近最大风力12级(33米/秒),中心最低气压975百帕。预计,“韦帕”将以20公里到25公里的时速向西偏南方向移动。

◆特朗普签署稳定币监管法案

美国总统特朗普18日签署稳定币监管法案。这是美国在联邦层面首个稳定币立法,将为支付型稳定币的发行、支持资产储备和监管执法等提供监管框架。

◆约旦、叙利亚、美国就叙局势举行三方会谈

约旦副首相兼外交大臣萨法迪、叙利亚政权外交部门负责人希巴尼、美国驻土耳其大使兼叙利亚问题特使巴拉克19日在约旦首都安曼举行三方会谈,讨论叙利亚局势。

◆越南下龙湾游船倾覆 遇难人数升至37人

据越通社20日报道,越南广宁省下龙湾19日发生的游船倾覆事故遇难人数上升至37人,另有10人获救。

◆韩国连日暴雨致14人死亡

韩国近日连降极端暴雨,截至当地时间20日11时,暴雨已致14人死亡、12人失踪。 均据新华社



云南多地欢度火把节

▲7月19日,在云南省大理白族自治州南涧彝族自治县彝族火把节的篝火晚会现场,游客与彝族群众一起欢度火把

节。连日来,云南多地欢度火把节,节日活动精彩纷呈,游客如潮。 新华社发



2025年“三伏”30天

▲“蝉从初伏噪,客向晚凉吟。”7月20日,今年“三伏”的大幕正式开启,全国多地将进入持续高温模式,一般以“桑拿天”为代表。专家表示,2015年至2024

年,连续10年的“三伏”都是40天,到了今年,这一纪录将被终结。今年“三伏”时长30天。

新华社发 刘琼 编制

三伏天“晒背”受追捧 专家提醒 这样晒更科学

新华社银川7月19日电(记者 马丽娟 唐紫宸)7月20日入伏,三伏天正式开始,“晒背”再次成为热门话题。三伏天到底要不要晒背?怎么晒背?需要注意什么?记者采访了宁夏医科大学中医学专家。

“三伏天自然界阳气鼎盛,此时晒背补阳祛寒效果极佳。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说,中医认为,背部属“阳”,督脉与膀胱经均行于背,晒背可直接温补阳气、化解内寒,还可促进气血循环、驱散湿冷停滞。怕冷、手脚冰凉、易腹泻的虚寒体质者,患有有关节炎、老寒腿的寒湿痹痛者,常感乏力、情绪低落的亚健康人群,患有哮喘、鼻炎等冬季易发病及轻度维生素D缺乏者等都适合晒背。

如何正确晒背?专家建议,场地应选在避风处,背对阳光坐或趴,裸露背部皮肤或穿透气的薄衣,用帽子或遮阳伞保护头部,避免中暑及面部光老化。晒背最佳时间为上午9点前和下午4点后,初次晒背10分钟即可,微汗即停,后面可以逐渐增长,但一次最多不要超过30分钟。如果发现皮肤发红、刺痛,就要立即停止。晒背后要及时补充温开水,两小时后再洗澡,防止寒湿入侵。

晒背虽然有诸多好处,但有些人并不适合。郭斌表示,心血管疾病患者和光敏性疾病患者不建议晒背。高温会导致心血管疾病患者血管扩张、心跳加速,易引发心脑血管意外。对于红斑狼疮、日光性皮炎等光敏性疾病患者,紫外线会诱发免疫反应,加重皮肤损伤。孕妇及高龄老人也不建议晒背,这些人群体温调节能力弱,容易中暑脱水。

此外,专家提示,入伏后晒背效果最好,但并非唯一时机,春夏阳气较旺时均可晒背,但需避开高温暴晒。