

大道不孤，天下一家

习近平主席二〇二一年新年贺词启示录④

人民日报评论员

“大道不孤，天下一家。经历了一年来的风雨，我们比任何时候都更加深切体会到人类命运共同体的意义。”

2020年，对中国人民来说是极不平凡的一年，对世界各国人民来说也是异乎寻常的一年。人类共同经历了一场惊心动魄的风险挑战，有乌云遮天、狂风骤雨，也有云开日出、美丽彩虹。

当前，世纪疫情和百年变局交织，国际格局深刻演变，世界进入动荡变革期。国际社会正在经历多边和单边、开放和封闭、合作和对抗的重大考验。

不久前，党的十九届五中全会规划了中国未来发展，提出全面建成小康社会奋斗目标如期实现。

“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”人类正处在一个特殊的历史时期，我们都在同一艘船上。

“射击！”编队指挥官一声令下，各舰主炮相继开火。一时间，海面炮声隆隆，硝烟弥漫。

“必须紧贴实战用好武器装备，练就过硬的打赢本领，才能在关键时刻决战胜！”

练兵备战再出发

——2021年全军部队新年开训大扫描

新华社记者 梅世雄 梅常伟

1月4日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平签署中央军委2021年1号命令，向全军发布开训动员令。

千钧重托，前进方向党指引；砺兵沙场，雄师劲旅军威壮。陆地，战车列阵铁流疾；天空，银翼奋飞战犹酣；海上，舰阵劈波逐浪高；深山，长剑淬锋芒更盈……大江南北，座座军营，全军部队坚决贯彻习主席决策部署，迅速掀起新年度训练热潮。

能打仗、打胜仗，2021年，人民军队练兵备战再出发……

陆军：从严抓训啃硬骨，领导勇站排头兵

3000余名官兵全副武装、士气高昂，数十台装备整齐列阵、威武雄壮……

4日上午，陆军隆重举行2021年开训动员，位于燕山要冲的主会场寒风凛冽，陆军党委常委挺立排头，以身示范。

迎朔风，第73集团军某旅旅领导叫响“看我的”“跟我上”，开飞就啃“硬骨头”，组织特情处置、编队飞行、海上低空突防等险难课目训练。

战极寒，塔城军分区首长机关在零下30摄氏度低温环境中，组织实战射击训练，立起“初始即严、从严抓训”的鲜明导向。

斗冰雪，第79集团军首长机关挺进雪野，连贯实施实弹射击、指挥技能等一系列带实战背景课目训练，挖掘官兵极限作战潜能。

严字当头，领导带头。东部战区陆军某舟桥旅各级指挥员齐聚机关战术作业室，旅、营、连三级战备方案精准对接；第78集团军某旅党委一班人带头打响开训“第一枪”，围绕重难点课目展开专攻精练……

海军：开训即出征，解缆即战斗

“射击！”编队指挥官一声令下，各舰主炮相继开火。一时间，海面炮声隆隆，硝烟弥漫。

黄海某海域，北部战区海军某舰艇训练中心组织舰艇编队，展开跨昼夜高强度实战化训练。

开训即出征，解缆即战斗。离港不久，某新型导弹驱逐舰遭“敌”袭击失去动力，编队当即展开拖带。

外场飞行一线，孙腾所在旅坚持“升空就有对抗，对抗就到极限”，与兄弟单位互为对手捉对厮杀，进行异型机对抗，探索

桂中某机场，南部战区空军航空兵某旅架“飞豹”战机在轰鸣声中梯次出击，一场融合多个高难训练课目的大强度飞行训练拉开帷幕。

飞行大队大队长高增松说，要坚持战训一致，以训促战，结合担负的任务扎实开展应急战专攻精练，在军事斗争一线摔打锻炼，全面提高训练实战化水平和打赢能力。

“必须紧贴实战用好武器装备，练就过硬的打赢本领，才能在关键时刻决战胜！”



1月4日，陆军第82集团军某合成旅官兵受领训令后快速奔向岗位。

新华社记者 张永进 摄

拿捕、反恐反海盗……编队航行一路，训练一路，操演实战课目，处置险情特情，犁开打赢新航迹。

南海海疆，南部战区海军舰艇编队展开多型舰艇、多课目、全要素的实战化演训。洪湖舰为某舰补给油料时，突然接到舰艇编队指挥员下达的战斗指令，立即转入战斗状态。

远海大洋，运城舰开展新年度首次舰机协同攻击训练，数枚舰舰导弹腾空而起，精准命中目标。

浙东某机场，东部战区海军航空兵某旅架数架飞机冲上云霄，在完成战术编组后直扑任务空域，开展复杂气象条件下的自由对抗空战、海上超低空突防、海上目标突击等高难课目训练。

空军：升空就有对抗，对抗就到极限

桂中某机场，南部战区空军航空兵某旅架“飞豹”战机在轰鸣声中梯次出击，一场融合多个高难训练课目的大强度飞行训练拉开帷幕。

飞行大队大队长高增松说，要坚持战训一致，以训促战，结合担负的任务扎实开展应急战专攻精练，在军事斗争一线摔打锻炼，全面提高训练实战化水平和打赢能力。

“必须紧贴实战用好武器装备，练就过硬的打赢本领，才能在关键时刻决战胜！”

验证融入体系的多种战法。空天一体、攻防兼备，一幅幅火热练兵图景在天地间铺展——

西部战区空军某基地开训即开战，地面防空力量、空中打击力量互为磨刀石，互砺打赢硬功，导弹起竖、战鹰呼啸，数千名官兵奔赴战位，鏖战正急。

空军航空兵某团组织跨昼夜自由空战训练，红方战机编队决定低空大速度突袭，不料未抵目标区域，即遭蓝方战机伏击，双方飞行员你来我往、近距离缠斗。

练突击、练指挥、练协同……一系列带实战背景的对抗训练，确保部队能随时拉得出、打得赢。

火箭军：对标核心战力标准，锻造过硬大国长剑

东风浩荡，雷霆万钧。在火箭军某导弹旅野外训练场，一座座发射架引颈待发，号手们按照“随时能战、准时发射、有效毁伤”核心标准要求，探索打赢未来战争的新模式新战法，与一张张电路图、油路图等无声“博弈”。

在战备值班一线，火箭军“常规导弹第一旅”发射二营官兵激情澎湃、斗志昂扬，自觉加班加点，有针对性地开展专攻精练。营长江俊鹏说，作为执掌“大国重器”的战略导弹部队，坚决做到精心铸剑、潜心砺剑、敢于亮剑，确保全时待战、随时能战。

亮剑南国，火箭军某旅打响一场全流程全要素实战化演训：高原驻训，火箭军某旅随机设置特情，优化“指挥线、行动线、保障线”，推动部队训战深度融合……

开训以来，火箭军部队通过多种形式，组织官兵认真学习开训动员令，并将之转化为练兵备战的源源动力。

战略支援部队：训战一致砺精兵，决战千里谋打赢

党委专题议训、传达学习动员令、实战任务准备……战略支援部队某部拉开新年度实战化“开训周”序幕，持续掀起实战实训热潮。

川西高原，重达5000吨的重型设备，岗位官兵迅速开到指定位置，误差小于1厘米……当日，两种型号装备的测试与转场同步进行。桌面任务计划书显示，某项重大任务已经进入倒计时。

千里之外，一场模拟实战环境下的对抗演训火热展开：综合机房内口令声不断，各种数据、画面不停刷新。操作台前，岗位操作手李浩、林鹏屏息凝神，生怕错过一丝一毫的目标讯号。

调焦、校准……一枚目标“导弹”以极快的速度瞬间进入，两人急忙拉动操作杆，利用红外设备进行观测其飞行轨迹。最终，他们成功追踪快速移动目标，并稳定跟踪两分钟。

近日，这支部队正广泛组织“战训一体”研讨交流，梳理“战训”“试训”融合经验做法和存在的问题，构建完善新型军事训练体系，为胜战提供有力支撑。

联防联控部队：立起“打仗姿态”，吹响冲锋号角

4日上午，联防联控部队采取三级联动方式组织开训动员。各

级闻令而动，火热展开新年度军事训练，以初始即严的实战化训练标准立起“打仗姿态”，吹响厉兵秣马的冲锋号角。

疏散演练、警戒防卫、野战输油保障……某团官兵以昂扬精神状态投入训练，磨砺顽强作风、锤炼过硬本领。

道路损坏、生化沾染、炮火封锁、友邻遇袭……郑州联动保障中心某汽车团8小时连贯作业，实战化背景贯穿全程。

东南沿海，某旅官兵进入战位，训练场上杀声阵阵、战尘飞扬，格斗基础、战术基础、卫生与救护、实弹射击等训练课目相继展开。

京郊野外，第984医院把医务人员拉到生疏地域，医院领导带头开展战术基础动作、战伤救治等课目训练。

祁连山下，某基地官兵开赴野外训练场，在实战条件下实施手榴弹实投考核和搬运机械操作训练，全面提高训练实战化水平和打赢能力。

号令出，风雷动。第19批赴黎巴嫩维和医疗分队、第11批赴苏丹维和医疗分队，结合各自任务特点和地区局势，展开紧贴实战的应急防卫和批量伤员救治演练，锤炼战救技能，提高医疗分队在实战条件下的医疗救护保障能力和人道主义救援能力。

武警部队：起步就练“高抬腿”，开弓就引“满弓弦”

铁阵如山如岳，呼号如海如潮。

4日，武警部队统一组织年度开训动员。从层峦叠嶂的南国林海到千里冰封的雪域高原，从荒无人烟的大漠戈壁到波浪滔天的万里海疆，5000余个野战化分会场、数十万官兵激情澎湃、热血沸腾。

江南大地硝烟起。武警江苏总队千余名官兵破冰碾雪，奔赴复杂地域，展开总队前指带机动支队冬季野营大拉练。这次为期5天4夜的拉练，全程融入实战背景，穿插进行紧急出动、野炊宿营、防突袭等内容训练，从严从难锤炼官兵战斗技能，不断提升首长机关快速应变、筹划指挥打仗能力。

燕赵大地战味浓。武警河北总队首长机关带机动支队冬季野营大拉练全面展开，锤炼“吃、住、走、藏、打”能力，全面提升部队实战化训练水平。

起步就练“高抬腿”，开弓就引“满弓弦”。武警部队广大官兵以饱满的热情、高昂的战斗意志，迅速投入到火热的实战化军事训练和执勤备战中。

放眼全军，谋打仗、钻打仗、练打仗的热潮持续兴起，能打仗、打胜仗的能量不断汇聚！

新华社北京1月6日电



秦巴天堑变通途

这是2020年12月23日正式通车的陕西省安康市至岚皋县高速公路(2021年1月5日摄，无人机照片)。

“十三五”期间，陕西高速公路通车里程突破6000公里，实现“县县通高速”。在山大沟深、立地条件差的陕南秦巴山区，群众告别往昔交通不便的困境，当地经济社会发展亦借助高速公路网络步入快车道。

新华社记者 邵瑞 摄

6部门出台意见 加强退役军人司法救助工作

据新华社北京1月6日电 中共中央政法委员会、最高人民法院、最高人民检察院、公安部、司法部、退役军人事务部6部门近日联合印发《关于加强退役军人司法救助工作的意见》(以下简称《意见》)。

《意见》共17条，涵盖退役军人司法救助的范围、机制、原则、申请条件、效果评估等方面内容，旨在加大司法过程中对困难退役军人的救助工作力度，有效维护退役军人合法权益，促进社会和谐稳定。

《意见》明确，退役军人司法救助工作是人民法院、人民检察院、公安机关、司法行政机关在办理案件过程中，对遭受违法犯罪侵害或者民事、行政侵权，无法通过诉讼、仲裁获得有效赔偿、补偿，生活面临急迫困难的退役军人采取的辅助性救济措施。

《意见》要求，有关单位要作为受理退役军人司法救助或者法律援助申请开辟“绿色通道”，予以优先办理。对未纳入国家机关和退役军人事务部门对接，引导并帮助其落实待遇保障和帮扶援助政策。公安机关在办理落户、流动人口登记等行政事项时，为退役军人申请并享受有关政策待遇提供便利条件。



1月6日，在北京市海淀区花园路街道临时接种点登记注射室，医护人员为接种人员注射新冠疫苗。当日，北京市海淀区花园路街道开始为期两天的重点人员接种工作，预计接种近1800人次。

目前，北京市已启动新冠疫苗的接种工作，预计将于2021年春节前对9类重点人群完成新冠疫苗紧急接种。

新华社记者 任超 摄



1月6日，在沈阳市皇姑区塔湾街明廉路疫情管控区域物资交接处，工作人员(左)为区域内居民搬运生活物资。当日，沈阳市迎来新一轮降温天气，白天气温接近零下20摄氏度。沈阳抗疫一线的工作人员们在寒风中坚守岗位，守护这座城市的平安。

新华社记者 姚剑锋 摄

寒潮来了怎么办 专家支御寒“绝招”

据新华社北京1月6日电(记者 林苗苗 鲍晓菁)6日，对北京等地来说，2021年首个寒潮“来势汹汹”。气温骤降，对健康的影响不容忽视。专家建议，老年人和慢病患者尤其要科学防寒过冬，降低寒冷天气对健康的不良影响。

寒冷天气对心血管病患者来说是一场严峻考验。北京中医医院心血管科副主任医师尚菊菊提示，寒冷易导致血管收缩甚至痉挛，冠心病患者易导致发生心绞痛。心衰患者容易因呼吸道感染加重心衰病情。糖尿病患者往往有末梢神经和周围血管病变，导致对外界冷热和疼痛刺激不敏感，尤其要注意防止冻伤和烫伤。

尚菊菊建议，早上天气寒冷、交感神经兴奋，心血管病患者在早上尤其容易发生急性心脑血管事件。建议心血管病患者尽量在早上10点之后再出门，注意保暖，防止血压波动，减少脑出血、脑梗和心梗风险。此外，冬季不要过度进补，注意清淡饮食，避免情绪波动，保持作息规律。

安徽省针灸医院骨科副主任医师周忠良介绍，脚是全身最怕冷的部位，双脚距离心脏最远，血液流经的“路程”最长。他建议，寒冷天气每天用热水泡脚，每次泡脚20分钟，水温42摄氏度左右，同时配合按摩脚掌涌泉穴，起到温通经络的作用。

“头、脖子、腰等部位也需要重点关注。”周忠良说，中医认为头为“诸阳所会，百脉相通”，因此冬季外出时一定要戴帽子，最好能盖住前额。颈部也要避免受寒，降低颈椎病、咽炎、脑血管病等的发生风险，外出务必佩戴围巾。“腰为肾之府”，而肾“喜温恶寒”，因此冬季无论男女都建议穿中长款外衣，避免让腰部受寒。