

轰-6J现身黄岩岛！网友：挂的什么弹？

中国人民解放军南部战区黄岩岛领海、领空和周边海空域组织海空联合演训，轰-6J挂载4枚导弹亮相许多网友关注。这4枚导弹究竟是什么？

南部战区海空联合演训，轰-6J主要承担什么任务？

8月1日上午8时，由海军湛江舰、祁连山舰等组成的舰艇编队准时抵达演训区域。翼尖挂载电子吊舱的轰-6J，翼下挂着4枚导弹，从南部战区空军机场起飞，飞往黄岩岛附近空域。在预警机指挥下，海空兵力随即位黄岩岛开展联合战巡。

轰-6J是在轰-6K平台基础上针对海上作战需求改进而来。按海军作战需求，它的机头下配备了远程水面搜索雷达和光电转塔，机翼两端增设了专门用于挂载电子侦察吊舱的挂点，大幅提升了复杂电磁环境下的自我保护与态势感知能力。

军事评论员张学峰表示，这次海空联合演训，轰-6J至少参加了3个实战化课目的演练：

一、侦察预警，轰-6J可以通过自身携带的传感器对对手的目标进行侦察，这样既可以满足它本身的武器发射需求，也可以为体系提供更多数据支撑；

二、威慑巡航，轰-6J在威慑巡航中扮演了绝



正在飞行中的轰-6J。

对的主角角色，宣示中国捍卫领土主权和海洋权益的坚强决心；

三、联合突击，轰-6J可以用搭载的大型反舰导弹，对海上目标进行突击。一方面它可以演练依靠自身传感器获取数据，为导弹装填参数、设定诸元进行模拟发射，另一方面也可以依靠体系提供的数据，为导弹提供目标定位，演练它在体系中对海突击的作战能力。

参演的轰-6J机翼下挂了什么导弹？

此次演训，轰-6J还有一点非常引人关注，它的机翼下挂了4枚导弹，许多网友问：这4枚导弹究竟是什么？

张学峰表示，这4枚导弹个头非常大，从外形判断应该是鹰击-12反舰导弹。该型导弹有几个特征：

1.突防能力非常强，飞行速度非常快，能够达

到3.5马赫以上；

2.射程非常远，起码能达到四五百公里，这就意味着我们的发射平台可以在对方的防空系统射程之外，对对方发动打击；

3.威力非常大，只要一枚命中就可以有效瘫痪对方的大型水面战舰，甚至可以说是航母杀手。

轰-6系列搭载的弹药种类不断拓展

轰-6J是整个轰-6家族中的一员。轰-6是我国首款具备中远程打击能力的中型轰炸机，军迷喜欢把轰-6称为“六爷”。在半个多世纪里，从早期的仿制改装到轰-6K、轰-6J、轰-6N多型号遍地开花，轰-6平台一直在迭代升级。

张学峰介绍，轰-6平台在迭代升级，它搭载的弹药种类也在不断拓展，载弹量也在不断提高。基本型的轰-6最大载弹量在9吨左右，后来通过不断改进，轰-6的最大载弹量在15吨左右。后面再到轰-6K、轰-6J、轰-6N，弹药进一步优化、升级，威慑能力更强。

关于“六爷”的武器库，在军迷中流行一种说法：“不怕‘六爷’挂得多，就怕‘六爷’挂一颗”。很多军迷认为“一颗”就是惊雷-1导弹，为什么轰-6N挂惊雷-1那么引人关注？

张学峰表示，惊雷-1是一种空基的核导弹，它如果和轰-6N相结合，可以让我们在核打击方面拥有优势。惊雷-1的射程是数千公里，甚至可以在我国国土上空发射。此外，惊雷-1的突防能力非常强，飞行速度非常快，再加上采取一些特殊的突防措施，对方很难拦截。



轰-6J下挂的鹰击-12反舰导弹。 据 新华社

碎片化健身有用吗？

在互联网公司工作的王女士工作时手腕上会佩戴一副负重手环，这是一种可穿戴的配重训练辅具，旨在通过在手腕或脚踝等部位增加额外重量，将日常活动变成“微训练”。王女士说：“我平时工作很忙，没精力健身，这个手环重量不大戴着没什么负担，还可以锻炼肌肉，‘无痛’塑形。”

当全民健身热潮遇上快节奏生活，碎片化健身成了许多职场人士、宅家一族的选择。办公室里悄然间多了许多小型健身器械，有些在健身房里常见，如弹力带、哑铃，有些则是走红网络的“健身神器”，如负重手环、加重呼啦圈。这些“健身神器”功效如何？在8月8日“全民健身日”到来之际，记者采访相关专家予以解答。

天津医院康复医学科主任医师李奇说，负重手环确实能增加肢体末端的惯性负荷，但不能忽视其隐性风险。“佩戴负重手环后，肌肉为了对抗重量会多消耗一些热量，这对维持上肢力量有一定作用。但长期戴负重手环敲键盘、甩手臂，会改变力线传导，有诱发腕关节劳损的风险，因此使用要有度。”李奇说。

声称“无需高强度有氧，每天十分钟见效”的加重呼啦圈，精准切中“懒人健身”需求，受到健身人士追捧。李奇指出，加重呼啦圈转速慢、不易掉，需要腰腹持续对抗离心力，核心激活程度更高，单位时间燃脂效率确实有一定提升，但对于腰不好的人，要谨慎尝试。

“腰椎本就是久坐人群的薄弱环节，呼啦圈的冲击力集中在腰椎小关节和骶髂关节，若重量过大，可能会引起背痛。”李奇说，“想练核心，经典训练动作‘死

虫式’更安全有效，即平躺屈髋屈膝，对侧手脚缓慢伸展，全程后腰贴地，防止腰椎拱起。这个动作可以锻炼深层核心，很适合腰背痛人群。”

吉林大学中日联谊医院康复医学科主任尹立全说，碎片化健身可以合理利用健身器材，但要注意操作得当，否则可能造成关节扭伤。“更重要的是学会让肌肉主动发力，锻炼肌肉力量。”尹立全说。

抛开这些健身器械不谈，碎片化健身有用吗？

专家表示，短时多次的碎片化运动对人体健康作用显著，长期坚持可改善心肺功能，调节血压、血脂。李奇说，有研究发现，5分钟的碎片化活动，如爬楼梯、原地提踵、拉伸等，每天做3次，就能显著改善餐后血糖波动、减轻椎间盘压力、降低全因死亡率。“对上班族来说，主动打断静坐本身就是高效养生。”李奇说。

碎片化健身也需要掌握正确的节奏和方法。“运动前要先对身体进行‘微唤醒’，比如缓慢转动脖颈、勾脚尖、抖手腕，让筋膜从粘滞状态中醒过来，切忌突然深蹲或大力甩肩。”李奇说，碎片化健身的理想状态是每坐45分钟，活动2至5分钟，全天累计达到15至20分钟。尹立全也建议，每天可以利用工作间隙进行至少上下午各一次，每次10分钟的“微运动”。

那么，什么动作更适合碎片化健身呢？

专家指出，碎片化健身不一定要达到中等或高等强度。尹立全建议，可以利用办公室桌椅，进行站立俯卧撑练习，一组10个，每次4组。再比如，可以进行开合跳，每组30秒，每天3至4组。每工作1小时，可以进行靠墙静蹲，即背部贴墙，膝盖弯曲至90度，不超过脚



负重手环使用要有度。

尖，一次30秒，完成5组便能够有效锻炼腿部、腹部的肌肉群。

尹立全说：“如果追求更显著的健康效益，比如想减脂或者提升心肺功能，中高强度的碎片化运动，尤其是短时间高强度活动效果更优。”他同时提示，锻炼需根据自身情况循序渐进，避免盲目进行大强度运动。

据 新华视点