

# 盘点新中国历次大阅兵

★新中国第一次阅兵(北京):开国大典阅兵(1949年10月1日)



人数:16400余  
首次受阅的部队、装备:空中梯队因同时担负空中警戒任务,携弹飞行。

阅兵首长:朱德  
亮点:开国大典。人民解放军陆海空三军首次联合受阅。受阅飞机中有4架携弹飞行,防备空袭。由于飞机数量不够,第一梯队9架战斗机绕飞第二圈成第四梯队。

★新中国第二次阅兵(北京):第一个国庆节阅兵(1950年10月1日)

人数:24209  
阅兵首长:朱德  
亮点:公安部队首次受阅。1900匹白色骏马以6路纵队通过。朱德要求就朝鲜战争、台海局势做好战斗准备。阅兵后的第19天,中国人民志愿军就跨过鸭绿江,抗美援朝,保家卫国。

★新中国第三次阅兵(北京):一些新兵种亮相(1951年10月1日)

人数:13348  
首次受阅的部队、装备:喷气式飞机、民兵方队。  
阅兵首长:朱德  
亮点:受阅部队最前列的方队是正在军事学院受训的身经百战、功勋卓著的高级军官,军事学院方队首次成为徒步方队第一方队。伞兵部队、探照灯部队、民兵方队、喷气式飞机首次受阅,告别了以往螺旋桨飞机受阅的历史。

★新中国第四次阅兵(北京):仪仗兵首次参加国庆阅兵(1952年10月1日)

人数:11300  
首次受阅的部队、装备:公安部队  
阅兵首长:朱德  
亮点:仪仗兵首次参加国庆阅兵。160辆摩托车组成的三轮摩托化步兵方阵;来自全国各民族的民兵组成的方队,都是一道道亮丽的风景。

★新中国第五次阅兵(北京):火箭炮兵方队首次出现(1953年10月1日)

人数:10038  
首次受阅的部队、装备:火箭炮兵

首次受阅的部队、装备:火箭炮兵  
阅兵首长:朱德  
亮点:火箭炮兵方队、黄色战马方队首次出现,各种口径的大炮引人注目。35幅领袖画像分组5个方队的群体方阵,创历次国庆阅兵典礼之最。

★新中国第六次阅兵(北京):骑兵部队最后一次受阅(1954年10月1日)



人数:10384  
首次受阅的部队、装备:全兵首次亮相,骑兵最后一次受阅。

阅兵首长:彭德怀  
亮点:受阅部队的武器装备有了很大提高,由开国大典时的“万国造”变为“苏式”武器装备的基本统一。雷达探照灯首次亮相。骑兵部队最后一次受阅。

★新中国第七次阅兵(北京):实行军衔制,换装大阅兵(1955年10月1日)

人数:10344  
首次受阅的部队、装备:解放军实行军衔制后第一次阅兵。  
阅兵首长:彭德怀  
亮点:1955年国庆阅兵是解放军实行军衔制后的首次阅兵。受阅部队指战员身穿55式军服,佩戴肩章、领章,军容严整地通过天安门广场。

★新中国第八次阅兵(北京):大雨振军容(1956年10月1日)

人数:11929  
阅兵首长:彭德怀  
亮点:阅兵式在滂沱大雨中进行,这是新中国成立后国庆阅兵中唯一一次雨中阅兵。阅兵部队乘坐的汽车是第一批出厂的国产解放牌汽车。空军飞机因雨未能起飞受阅。

★新中国第九次阅兵(北京):受阅人数最少,外国来宾最多(1957年10月1日)



人数:7064  
首次受阅的部队、装备:国产伊尔-28喷气式轰炸机、

歼击机首次受阅。  
阅兵首长:彭德怀  
亮点:1957年1月,中央军委扩大会议通过了《关于裁减军队数量加强质量的决定》。

军事建设反映在阅兵上,最大的变化是受阅总人数比往年少,是新中国历次阅兵中最少的一次。这次阅兵国外来宾客空前多,应邀来我国访问的50多个国家的外宾、各国驻华使节和外交官,以及在华外国专家等观看了阅兵式。

★新中国第十次阅兵(北京):首次出现女民兵方队(1958年10月1日)



阅兵首长:彭德怀  
亮点:三轮摩托车方队、士兵船形帽最后一次出现在国庆阅兵式上。由工人、农民、干部、学生7个师组成的“首都民兵师”首次出现在受阅队伍中。首次出现的女民兵方队,是新中国阅兵史上的创举。

★新中国第十一次阅兵(北京):“逢十”大阅兵(1959年10月1日)

人数:11018  
首次受阅的部队、装备:第一代主战坦克“五九”式中中型坦克首次受阅。

亮点:中国制造的第一代主战坦克“五九”式中中型坦克首次亮相。受阅部队新式武器装备都由我国自行制造。参加游行的群众多达70余万人,是目前历次国庆阅兵庆典中最多的一次。

★新中国第十二次阅兵(北京):改革开放再阅兵(1984年10月1日)



人数:10370  
首次受阅的部队、装备:战略导弹部队、武警部队和女兵首次受阅。

阅兵首长:邓小平  
亮点:在这次大阅兵中,全部28种武器中有19种是新装备,有的已具有世界先进水平。中国战略导弹部队首次参加阅兵,震撼了世界。受阅官兵身着“八五”式新军装。

★新中国第十三次阅兵(北京):世纪大阅兵(1999年10月1日)

人数:11000余  
首次受阅的部队、装备:陆军航空兵、海军航空兵、海军陆战队、特警和预备役部队。

阅兵首长:江泽民  
亮点:在这一年,改革开放新时期诞生的陆军航空兵、海军陆战队、武警特警、预备役等部队第一次汇入了受阅大军。此次受阅的42种装备,90%以上是新装备,绝大部分都是自行设计和生产的。“世纪大阅兵”完美实现了“米秒不差”。

★新中国第十四次阅兵(北京):甲子大阅兵(2009年10月1日)

人数:8000余  
首次受阅的部队、装备:无人机方队、通信兵方队、后勤装备方队、三军女兵方队、第二炮兵学员方队、特种兵方队,大多是首次亮相国庆阅兵场。

阅兵首长:胡锦涛  
亮点:新中国迎来“甲子大阅兵”。陆、海、空参阅部队的比例基本相当,二炮、武警较过去增大比例。

★新中国第十五次阅兵(北京):抗战胜利日阅兵(2015年9月3日)



人数:1.2万  
首次受阅的部队、装备:胜利日阅兵中,共有27个地面装备方队,40多种型号、500余台装备接受检阅,所有装备都是国产现役主战装备,其中84%是首次公开亮相。

阅兵首长:习近平  
★新中国第十六次阅兵(北京):中国特色社会主义进入新时代的首次国庆阅兵(2019年10月1日)

人数:1.5万  
最新装备展示:东风-17常规导弹、长剑-100巡航导弹、东风-41战略核导弹等,都是首次亮相的国之利刃。

阅兵首长:习近平  
亮点:此次阅兵是中国特色社会主义进入新时代的首次国庆阅兵,也是人民军队改革重塑后的首次集中亮相。(本版稿件综合共产党员网、《国防知识报》)

# 自己动手做几款“浪漫美食”

油、柠檬汁调味。  
注意孕妇及免疫力低下者应避免生食,可改用低温慢煮三文鱼。

**红酒炖牛肋条佐紫薯泥**  
牛肋条经过红酒慢炖后产生抗氧化物质白藜芦醇,搭配紫薯提供的花青素和膳食纤维。

选用筋膜均匀的牛肋条,用红酒、迷迭香低温炖煮3小时至酥烂,紫薯煮熟后加少量牛奶压成泥。

牛肉中的血红素铁与紫薯的维生素C组合有助于铁吸收,适合有轻度贫血症状的人群。

**黑巧克力覆盆子慕斯**  
选用70%以上可可含量

的黑巧克力制作慕斯,搭配新鲜覆盆子提供天然甜味。黑巧克力中的多酚类物质具有抗氧化作用,覆盆子富含维生

素C和鞣花酸。  
用希腊酸奶替代部分奶油可降低热量,糖尿病患者可将糖醇类代糖替换蔗糖。

注意巧克力含有微量咖啡因,夜间食用可能影响睡眠。

**地中海风味烤海鲜拼盘**  
选择扇贝、大虾、鱿鱼等海鲜搭配彩椒、芦笋烤制,淋特级初榨橄榄油和柠檬汁。

海鲜提供易吸收的锌元素和优质蛋白,橄榄油含单不饱和脂肪酸,彩椒维生素C含量丰富。

烤制温度控制在180℃以下可减少营养流失,对海鲜过敏者可用鸡胸肉替代。

**无花果山羊奶酪塔**  
成熟无花果搭配低脂山羊奶酪,撒少量蜂蜜和核桃碎。

无花果含钾和膳食纤维,山羊奶酪的乳糖含量较低,核桃提供α-亚麻酸。使用全麦塔皮增加膳食纤维摄入,乳糖不耐受者可选用植物基奶酪替代。注意无花果含糖量较高,需控制食用量。

上述美食制作应注重食材新鲜度与卫生,海鲜类需充分加热,生食需选用可生食标准食材。

(摘自《中国食品报》)

潮流饮食

## “吃掉”偏头痛

反应增加、线粒体功能障碍以及偏头痛易感性具有相关性。线粒体是偏头痛发病的重要因素,线粒体功能障碍可能与神经元兴奋性增加有关,导致偏头痛易感性增加。

**维生素D** 偏头痛患者应注意监测维生素D水平,对于维生素D不足或缺乏患者,建议在给予偏头痛常规治疗的基础上补充维生素D治疗。

**镁** 偏头痛患者在系统和脑组织中镁水平均有降低,补充镁也能有助于某些偏头痛症状的缓解。

**含酪胺的食物** 含酪胺的食物包括奶酪、巧克力、熏鱼、沙丁鱼、柑橘类等。酪胺是一种能够影响神经递质的化合物,可能导致血管收缩,从而加重偏头痛症状。

**含亚硝酸盐的食物** 亚硝酸盐是一种无机化合物,通常存在于腌制食品、加工肉类中,如培根、火腿和香肠。偏头痛患者食用含亚硝酸盐的食物,可能会导致血管扩张,使头痛症状加重。

**过量咖啡因和酒精** 咖啡因和酒精在过量摄入时可能会加剧头痛症状。含有酒精的食物包括酒心巧克力、醉虾、醉蟹等。这些食物可能导致血管扩张,从而加重

偏头痛症状。  
**辛辣刺激性食物** 偏头痛患者食用辛辣刺激性食物,如辣椒、花椒、芥末等,可能会刺激血管,加重头痛症状。刺激性食物可能会增加体内的热量和血液循环,导致偏头痛的加剧。

**油腻性食物** 包括肥肉、炸鸡、烤鸭等,这些食物可能导致血脂升高,从而加重偏头痛症状。高脂肪食物还会增加体内的炎症反应,可能导致偏头痛发作。

**含酪胺的食物** 含酪胺的食物包括奶酪、巧克力、熏鱼、沙丁鱼、柑橘类等。酪胺是一种能够影响神经递质的化合物,可能导致血管收缩,从而加重偏头痛症状。

**含亚硝酸盐的食物** 亚硝酸盐是一种无机化合物,通常存在于腌制食品、加工肉类中,如培根、火腿和香肠。偏头痛患者食用含亚硝酸盐的食物,可能会导致血管扩张,使头痛症状加重。

**过量咖啡因和酒精** 咖啡因和酒精在过量摄入时可能会加剧头痛症状。含有酒精的食物包括酒心巧克力、醉虾、醉蟹等。这些食物可能导致血管扩张,从而加重

偏头痛症状。建议在给予偏头痛常规治疗的基础上补充维生素D治疗。

镁 偏头痛患者在系统和脑组织中镁水平均有降低,补充镁也能有助于某些偏头痛症状的缓解。

含酪胺的食物 含酪胺的食物包括奶酪、巧克力、熏鱼、沙丁鱼、柑橘类等。酪胺是一种能够影响神经递质的化合物,可能导致血管收缩,从而加重偏头痛症状。

含亚硝酸盐的食物 亚硝酸盐是一种无机化合物,通常存在于腌制食品、加工肉类中,如培根、火腿和香肠。偏头痛患者食用含亚硝酸盐的食物,可能会导致血管扩张,使头痛症状加重。

过量咖啡因和酒精 咖啡因和酒精在过量摄入时可能会加剧头痛症状。含有酒精的食物包括酒心巧克力、醉虾、醉蟹等。这些食物可能导致血管扩张,从而加重

药食同源

教你一招

## 开心果真能让人开心



开心果不仅营养美味,还能提供“情绪价值”。近日,发表在瑞典学术期刊《食品科学与营养研究》上的一项新研究证实,平时喜欢吃开心果的人,焦虑抑郁发生风险明显低于不吃的人。

研究者观察到,有显著健康益处的摄入量范围集中

在每天20至30克,大约是用手抓一把(20至30颗)去壳开心果的量。

研究人员表示,开心果真能让人开心,可能与其富含镁、B族维生素、不饱和脂肪酸及植物多酚有关。这些营养素有益血清素、多巴胺等神经递质的合成和调节,因而有助于稳定情绪和预防抑郁。其中,镁对血清素起

## 糖友“吃糖”看过来

薯类、水果等虽然吃起来甜,但糖友也可以吃,不妨搭配做一些低糖甜点。**希腊酸奶双莓杯**:无糖希腊酸奶100克、草莓50克、蓝莓50克、赤藓糖醇3克,搅拌均匀即可;

**南瓜燕麦饮**:南瓜100克、燕麦15克、牛奶150毫升,牛奶加热烧开后加入燕麦片,煮2至3分钟后关火,加入蒸熟的南瓜即可;

**玉米烙**:玉米粒100克、玉米淀粉15克、牛奶15克。甜玉米粒煮熟后沥干,加入少量玉米淀粉和牛奶,让每一粒玉米粒都裹上淀粉。不粘锅刷油,倒入玉米粒,定型后翻面即可。

(摘自《生命时报》)

糖人糖

## 蔬菜焯水有技巧

蔬菜焯水八字诀:两热一凉,油盐帮忙。“一热”是用沸水焯,用温水焯反而会导致叶绿素的损失更高;另“一热”是趁水沸腾时,往水里加一小勺盐和一点食用油(即“油盐帮忙”),这样能保住蔬菜的口感,留住鲜绿的色泽;“一凉”是指把焯过水的蔬菜立即放到凉水里,让蔬菜保持口感。

(摘自《长寿养生报》)

## 榴莲1天最多吃1瓣

榴莲营养价值较高,是一种高热量的水果。每100克榴莲的热量约为147千卡,相当于一碗米饭的热量。成熟的榴莲总碳水化合物约为40%,其中糖占三分之二,热量较高。建议普通人一天不要食用超过1瓣榴莲,过量摄入会升高血糖和血脂。

(据健康网)

小贴士

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

教你一招