



身着新型飞行服的战斗机女飞行员。

【揭秘】首批战斗机女飞行员吃啥？

要营养，也要安全；要能量，也要苗条。年轻女孩们心目中的理想伙食，莫非就是这样的标准？记者近日赴华北某训练基地，体验了中国空军首批战斗机女飞行员的空勤伙食。

在女飞行员餐厅，营养师介绍说，飞行员飞行时不宜过饱也不宜太饿，空腹不能超过3小时，因而她们的饮食既要保证体力消耗、又要考虑飞行安全。

通常情况下，女飞行员的早餐主食在6种以上，包括面包、面条、稀饭、馒头、煮苞米、烤地瓜、面包、蛋糕等；饮料有牛奶、咖啡等；鸡蛋分煎鸡蛋、煮鸡蛋、蒸鸡蛋等；还有一些小菜。

记者注意到，“营养又养颜”的豆浆并没出现在女飞行员的早餐食谱中。营养师

介绍说，这是因为飞行员在飞行前不能吃胀气的食品，如豆制品、芹菜等，所以在有飞行任务的情况下，豆浆是不能喝的。

至于中餐和晚餐，营养师介绍说，一般小菜超过12种，热菜6种以上，主食10种以上。在阅兵村，乍看女飞行员的午餐，似乎也很普通，与常人饮食并无二致。菜品有红烧鲫鱼、小鸡炖蘑菇、烤羊肉、炒丝瓜、炒豇豆、炒小白菜、炒豆腐干、炒土豆丝等。

营养师说，这些菜品，并非随意组合，而是经过了营养师的精心配制。女飞空勤灶的“大厨”们，可不是想做什么就做什么。女飞行员每天的食谱，都要由炊事班在营养师的指导下订制，然后交经委会主任报批，经批准后方能“实施”。

记者探访国庆60周年礼炮手 揭秘武警训练生活 国庆礼炮鸣放过程全程监控

10月1日的天安门广场上，60响礼炮将开启国庆大典的序幕。国家庆典礼炮鸣放是整个庆祝活动的序幕，也是整个庆祝大会的焦点。武警北京总队礼炮支队的官兵们担负起了国家庆典60周年礼炮鸣放任务。记者走到他们中间，为读者展示官兵们的训练、生活的幕后故事。

【礼炮揭秘·改进】 国庆礼炮增加“自检系统”

武警北京总队礼炮支队副政委尹国防在接受记者采访时表示，今年使用的礼炮与50周年使用的礼炮一样，但是根据操作需要，进行了适当的改进。一是更换了轮胎，比以前宽了；二是炮身的重心进行了前移，这样移动起来非常方便；三是安装了电路通

断指示灯，可以随时监控礼炮的运行情况。

武警北京总队某部政委陈祥健表示，此次，礼炮的控制系统也进行了更新换代。现在的指挥控制系统装有两套独立的主控系统，每套系统控制4门礼炮，当系统出现故障后，可以随时启动手动功能。

【幕后故事】

装填动作3秒内完成

据新华社报道，为了确保鸣放礼炮“万无一失”，礼炮兵们日常训练不能仅仅用艰苦来形容。开栓、送弹、装填三个动作，3秒钟内完成，每天推上拉下开栓上千次；在8米炮位每天要跑数十公里，跪下起立达上千次。

“战士们在训练中付出的不仅是力气，常常还要付出血的代价。被炮栓夹破手指，被退出的弹壳击伤的事情常有发生。”大队长耿庆安说，“开始训练时，战士们戴线手套，线手套不结实，他们又改戴帆布手套。帆布手套结实但是影响操作，战士们干脆不戴手套练铁掌。练铁掌，练的就是钢铁般的意志。”

皮带记录重大庆典活动

礼炮兵们都有一条特殊意义的皮带。在这条皮带上，战士们用密密麻麻的字迹，如数家珍般地记下他们服役期间完成迎宾仪式和重大庆典活动鸣放礼炮的时间和次数。服役期间，一个礼炮兵至少要在天安门广场参加50次以上的礼炮鸣放任务。

为防止炮声震坏玻璃，礼炮部队的官兵不得不在玻璃上贴上“米”字形的胶带。长时间受高分贝炮声的震荡，礼炮兵的听觉大都受到不同程度的损伤。

耿庆安说：“每一名礼炮兵的心中都永远激荡着‘祖国至上’的交响乐章，我们用炮声祝福祖国日益强大，用炮声谱写和平的赞歌！”

新中国成立以来礼炮发展史

第一代 九四式山炮 我国从战争中缴获的中小口径榴弹炮中，挑选出日制75毫米九四式山炮作为第一代礼炮使用，参加了开国大典仪式。

第二代 三六式山炮 是山西兵工厂利用九四式山炮改制而成，符合了迎宾礼炮的要求。

第三代 84式礼炮 前苏联76毫米加农炮改装而成，这种炮为电发火，并为获得更大的鸣放声响更换了炮口制退器。

第四代 86式迎宾礼炮 这种礼炮正式装备武警部队后，结束了我国国家礼炮队使用外国火炮改装礼炮的历史。

第五代 97式迎宾礼炮 在八六式礼炮基础上改装而成，主要用于国家外事迎宾和重大庆典活动。

第六代 奥运迎宾礼炮 2008年6月专门为奥运会设计，在性能和外观上都有大的改进和提高。本版文图据新华社、《法制晚报》。

“河南希望工程新芒果助学行动”圆满成功

8月29日，持续四个月的“河南希望工程新芒果助学行动”在双河湾工地沐雨举行捐赠仪式，宣告这项活动圆满结束。

5月1日，新芒果房地产发扬希望工程所倡导的“点亮一支烛，照亮一大片”的精神，借双河湾项目启动之际，与共青团河南省委希望工程办公室联合举办了“河南希望工程新芒果助学行动”，感召业主参与到希望工程的事业中来。至今，新芒果房地产与业主一起共资助贫困学生266名，捐助希望书屋13所，捐助希望体育室6处！

8月29日，在新芒果·双河湾工地现场举行了“河南希望工程新芒果助学行动”捐赠仪式，标志着这次助学行动的圆满成功！共青团河南省委授予新芒果房地产“爱心企业”荣誉称号。捐赠仪式结束后，紧接着举行了双河湾项目一期开盘/二期开工仪式。众明星冒雨光临现场，欢歌笑语共筑湾居盛典！

新芒果房地产是一家具有高度社会责任感的企业。公司成立四年来，从未拖欠过工程款，从未拖欠过员工工资。在最艰难的2008年，新芒果房地产逆市积蓄能量，调动所有员

工大炼内功，整体提升团队素质。通过人员机构调整配置、企业培训、专业学习、反思总结等多种形式，完善了企业文化建设，明确了企业的质量方针。并于2008年12月，一次性成功通过了ISO9001国际质量标准体系认证。此外，新芒果房地产一直尽力做着公益事业。每年都不定期的组织员工看望福利院的儿童，以及敬老院的孤寡老人。公司领导都长期坚持资助多名贫困学生，平时，他们还时时处处感召员工及身边的亲人朋友常行善举。

新芒果·双河湾是新芒果房地产开发的第四个项目，自五·一推向市场以来，69317777的销售热线就不曾停响。新芒果房地产开发的第一个项目立体世界在郑东新区黄河东路与商鼎路交叉口，该区域生活氛围已经成熟。立体世界的住宅部分已于2008年全部售罄，现入住率已达50%。余下极少数商铺因面积稍大，现阶段还处在销售中。新芒果房地产的第二个项目新芒果大厦，位于CBD商务外环与西二街交叉口，紧临丹尼斯步行街，呈面朝如意后生金蛋之势，俯瞰480亩郑州之林公园。现招商证券、喜堡咖啡已入驻新芒果大厦，底

商带租约销售。其他部分底商也正在紧张的招商阶段。第三个项目开封萨拉曼卡花园洋房正在热销。

双河湾是新芒果房地产品牌升级产品，寄予了新芒果从青涩到成熟的里程碑式的希望与梦想。一期的热销与客户对二期的期盼，

让新芒果倍感欣慰，也更加坚定了打造精品项目的决心和信心，现一期工程已建至十三层，预计十一月底结顶。双河湾的工程进度和工程质量都得到了业主的高度认可。二期工程已于8月29日提前开工，恭祝湾居生活的梦想早日实现！

