

习近平在俄罗斯媒体发表署名文章

新华社北京3月20日电 3月20日,在赴莫斯科对俄罗斯联邦进行国事访问之际,国家主席习近平在《俄罗斯报》和俄新网站发表题为《踔厉前行,开启中俄友好合作、共同发展新篇章》的署名文章。文章全文如下:

踔厉前行,开启中俄友好合作、共同发展新篇章
中华人民共和国主席 习近平

应普京总统邀请,我即将对俄罗斯联邦进行国事访问。10年前,我当选中国国家主席后,俄罗斯是我访问的首个国家。10年来,我8次到访俄罗斯,每次都乘兴而来,满载而归,同普京总统一道开启了中俄关系新篇章。

中俄两国互为最大邻国和全面战略协作伙伴,同为世界主要大国和联合国安理会常任理事国。两国都奉行独立自主的外交政策,都将中俄关系置于本国外交优先方向。

中俄关系发展有着清晰的历史逻辑和强大的内生动力。10年来,双方各领域合作得到长足发展,阔步迈入新时代。

——高层交往发挥重要战略引领作用。中俄两国建立了完备的高层交往和各领域合作机制,为两国关系发展提供了重要体制机制保障。这些年来,我同普京总统保持密切工作联系,在双边和国际场合先后40次会晤,为两国关系和各领域合作擘画蓝图,就共同关心的重大国际和地区问题及时沟通对接,为双边关系持续健康稳定发展牢牢定向把舵。

——双方政治互信不断巩固,打造大国关系新范式。中俄双方秉持世代友好、合作共赢理念,坚持不结盟、不对抗、不针对第三方,坚定支持彼此走符合本国国情的发展道路,支持彼此发展振兴。两国关系在发展中愈加成熟、坚韧,不断焕发新的生机活力,树立起相互尊重、和平共处、合作共赢的新型大国关系典范。

——双方形成全方位、多层次合作格局。在双方共同努力下,去年中俄双边贸易额突破1900亿美元,比10年前增长了116%,中国连续13年成为俄罗斯第一大贸易伙伴国。两国双向投资规模持续增长,能源、航空航天、互联互通等领域大项目合作稳步推进,科技创新、跨境电商等新兴领域合作势头强劲,地方合作方兴未艾,为两国民众带来实实在在的好处,也为双方各自发展振兴提供了源源不断的动力。

——双方践行世代友好理念,传统友谊历久弥坚。双方隆重纪念《中俄睦邻友好合作条约》签署20周年,我同普京总统

宣布《条约》延期并赋予其新的时代内涵。双方先后举办8个国家级主题年,续写友好合作新篇章。两国人民在抗击疫情斗争中彼此支持,相互鼓励,又一次见证“患难见真情”。

——双方在国际舞台密切协作,履行大国责任担当。中俄坚定维护以联合国为核心的国际体系、以国际法为基础的国际秩序、以联合国宪章宗旨和原则为基础的国际关系基本准则,在联合国、上海合作组织、金砖国家、二十国集团等国际多边机制内密切沟通和协作,共同致力于推进世界多极化和国际关系民主化,积极践行真正的多边主义,弘扬全人类共同价值,倡导构建新型国际关系和人类命运共同体。

中俄关系已经走过70余年风风雨雨。抚今追昔,我们深深感受到,今天的中俄关系来之不易,中俄友谊历久弥新,必须倍加珍惜。历史和实践告诉我们,中俄关系之所以能够经受住国际风云变幻考验,关键在于找到了国与国正确相处之道。

我即将对俄罗斯的访问,是一次友谊之旅、合作之旅、和平之旅。我期待同普京总统一道,共同擘画未来一个时期中俄全面战略协作伙伴关系发展新愿景、新蓝图、新举措。

双方要加强统筹协调,聚焦两国各自发展振兴事业,开拓新思路,创造新机遇,增添新动力。要增进互信,激发潜能,始终保持中俄关系高水平运行。

要推动投资经贸合作质量齐升,加强政策协调,为两国投资合作高质量发展创造有利条件。扩大双边贸易规模,打造更多利益契合点和合作增长点,形成传统贸易和新兴合作互为补充、同步发展格局。持续推进共建“一带一路”同欧亚经济联盟对接合作,为双边和区域合作提供更多制度性安排。

要密切人文交流,办好中俄体育交流年。用好地方合作机制,推动两国友好省州、友城积极开展对口交往,鼓励双方人员往来,积极恢复两国旅游合作。开展好夏令营、联合办学等活动,不断增进两国民众特别是青少年相互了解和友谊。

当今世界正处于百年未有之大变局。和平、发展、合作、共赢的历史潮流不可阻挡,世界多极化、经济全球化、国际关系民主化大势不可逆转。同时,传统与非传统安全挑战错综复杂,霸权霸道霸凌行径危害深重,世界经济复苏道阻且长。国际社会忧心忡忡,亟盼驱散危机的合作良方。

2013年3月,我在莫斯科国际关系学院发表演讲,提出各国相互联系、相互依存的程度空前加深,人类生活在同一个地

球村里,越来越成为你中有我、我中有你的命运共同体。此后,我又相继提出共建“一带一路”倡议、全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议,丰富了人类命运共同体理念的内涵和实践路径,为应对世界之变、时代之变、历史之变提供了中国方案。

10年来,和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值日益深入人心,建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界,成为越来越多国家的共同追求。国际社会清楚地认识到,世界上不存在高人一等的国家,不存在放之四海而皆准的国家治理模式,不存在由某个国家说了算的国际秩序。一个团结而非分裂、和平而非动荡的世界符合全人类共同利益。

去年以来,乌克兰危机全面升级。中方始终着眼事情本身的是非曲直,秉持客观公正立场,积极劝和促谈。我相继提出多项主张,包括应该遵守联合国宪章宗旨和原则,尊重各国合理安全关切,支持一切致力于和平解决乌克兰危机的努力,确保全球产业链供应链稳定等,成为中方处理乌克兰危机的根本遵循。前不久,中国发布《关于政治解决乌克兰危机的中国立场》文件,吸纳了各方合理关切,体现了国际社会在乌克兰危机问题上的最大公约数,为缓解危机外溢、推动政治解决发挥了建设性作用。复杂问题没有简单解决办法。我们相信,只要各方秉持共同、综合、合作、可持续的安全观,坚持平等、理性、务实对话协商,就一定能找到解决乌克兰危机的合理途径,找到实现世界持久和平、普遍安全的光明大道。

要办好世界上事,首先要办好自己事。中国人民正在中国共产党领导下团结奋斗,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。中国式现代化,概括起来说,就是人口规模巨大的现代化、全体人民共同富裕的现代化、物质文明和精神文明相协调的现代化、人与自然和谐共生的现代化、走和平发展道路的现代化。这些中国特色凝结着我们长期以来的实践探索,体现着我们对国际经验的深刻总结。未来,我们将坚定不移推进中国式现代化事业,努力实现高质量发展,扩大高水平对外开放,相信这将为包括俄罗斯在内的世界各国提供新的发展机遇。

一年春作首,万事行为先。我们有理由期待,作为发展振兴道路上的同道人,中俄两国必将为人类文明进步作出新的更大贡献。

鱼台县张黄镇

助企攀登干部“诚心服务”推发展

本报鱼台讯(通讯员 吴宝防)张黄镇助企攀登工作紧跟全县投资政策导向,紧盯目标任务大力谋划项目,组织专门力量凝聚合力强力,对辖区内投资项目进行全面摸排,深挖一批,入库一批,充分挖掘提高项目入库率。镇主要负责人亲自深入企业,探讨投资项目的施工、投资等有关情况,掌握第一手资料;同时,镇工作人员及时做好投资项目入库工作,确保辖区内达到标准的投资项目应统尽统,大项目盯紧,小项目不漏;精确服务,焕发企业活力。今年以来,张黄镇不断在开放型经济、产业发展、科技创新等领域探索创新,形成了重点企业支撑有力、规上工业企业持续发力、技改投资大幅上升的整体态势,实现了辖区工业经济平稳运行和较快增长。

市总工会 加强干部队伍业务素质能力建设

本报济宁讯(记者 曹梦溪)为进一步加强全市工会系统干部队伍业务素质能力建设,按照市总工会2023年业务能力提升培训工作方案规划,近日,市总工会举办第一期全市工会系统业务能力提升培训班。培训采取视频方式进行,市里设主会场,各县市区设分会场。

培训班邀请中华全国总工会基层工作部副部长汤洪伟授课。汤洪伟立足基层工会组织建设面临的形势与任务,从建会把握“三性”、入会遵循“三有”、主席落实“三好”、镇街园区工会突出“三化”、扩面新业态推行“三

建”等五个方面进行了全面深入细致的解读。

围绕“县级工会加强年”专项工作,今年市总工会将持续加强全市工会系统干部队伍业务素质能力建设,通过邀请上级领导、专家授课等形式,讲政策、讲业务、讲工作方法,真正在全市工会系统干部队伍中掀起“大学习、大调研、大培训”热潮。

今后一个时期是“县级工会加强年”的重要时间节点,全市工会系统将瞄准“争一流、争第一、争唯一”的标准要求,通过学本领、强素质、转作风,集中力量攻坚、补齐短板弱项,努力在重点工作上求突破、求实效。

“世界睡眠日”山东省戴庄医院睡眠医学科愿您—— 做个好梦 与健康携行

本报记者 孙逊 本报通讯员 侯峰

睡不着……怎么办?
睡前聊微信打游戏,“玩一会就睡”,一眨眼已到凌晨;宵夜推杯换盏、大快朵颐,躺在床上感到胃里难受睡不着;加班熬夜学习、工作,第二天脑袋昏昏沉沉,效率更低……当前,已经有越来越多的人成为睡眠不足的“特困生”。

睡眠是人体的一种主动过程,可以恢复精神和解除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。3月21日是“世界睡眠日”,睡眠的质量关乎着人们的身体健康,如何“睡个好觉”?记者近日来到山东省戴庄医院采访睡眠医学科副主任刘霞,让我们一起听一听专家的建议。

睡眠质量需关注

“什么才是好睡眠?好的睡眠总结起来有五个字,‘快、深、沉、爽、足’,快是指睡得快,通常指半小时以内就能睡着;深是指睡眠中呼吸匀称,无打鼾;沉是指睡得沉,很少起夜;爽是指早晨起床有精神,神清气爽;足是指白天精力充沛,工作效率高。”刘霞介绍说,什么情况算失眠呢,则是指人们对睡眠时间及睡眠质量的不满足并影响日间社会功能的一种主观体验。包括入睡时间慢,超过30分钟;睡眠过程中容易醒来,醒后难以入睡;早晨醒得早;以及白天感觉疲乏无力,精力下降,注意力不集中,工作学习能力下降等表现。

据了解,“世界睡眠日”的目的是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,提醒人们要关注睡眠健康及质量。关注睡眠质量就是关注生活质量,关注睡眠就是关注健康。失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题,它不仅影响人的情绪,甚至能影响人的免疫系统,更重要的是,失眠往往是身体潜在某种疾病的外在表现形式之一。

作为长期从事精神疾病的临床、教学和科研工作的刘霞,曾

在北京大学第六医院睡眠医学中心研修,对睡眠障碍、心境障碍、精神分裂症等各类精神疾病的诊断和治疗有着很深的研究。在国内外期刊发表论文五篇,主持或参与科研项目4项,作为PI主持药物临床试验4项。她告诉记者,山东省戴庄医院睡眠医学科是集各种睡眠障碍临床诊疗、预防宣教及科研教学为一体的综合性服务科室,在处理和解决各种睡眠障碍疾病方面处于国内领先地位,不少省外外的患者慕名而来。基于全方位的评估,有机整合各种治疗方法,为患者提供心理治疗、物理治疗、药物治疗三位一体的综合性个体化治疗。

自我调节有妙招

对于有的人来说,保持作息规律比较困难,晚上睡觉前不刷手机,仿佛缺点什么似的。刷着刷着,时间不知不觉过去了,就错过了最佳睡眠的时间。那失眠了怎样自我调节呢?

刘霞告诉记者,一是保持适量的运动。每天白天做一些有氧运动,这些运动可以是快走、慢跑,也可以是做八段锦、乐眼操、打太极拳等。时间大概控制在40分钟到1个小时。只需要运动至微微出汗、心率120次/分钟以上就行,一定不要运动过度,否则也可能影响睡眠。运动能提高身体白介素6的水平,它增加身体免疫力,提升免疫机制。同时也会提升多巴胺和褪黑素的水平,提升睡眠质量。而且当眼睛沐浴到阳光后(眼睛不需要直视太阳),会提高视网膜上的多巴胺分泌。但是不建议在晚上睡前3小时内运动,睡前可以散步,不要做过度的运动。二是保持有规律的作息。尽量做到坚持每天同一时间睡觉,同一时间起床。最好在夜里11点之前就上床。人体在夜里11点睡着后会分泌一种利于睡眠的褪黑素。如果在11点以后甚至凌晨后才睡眠,会减少褪黑素的分泌,从而使人睡眠质量下降,容易造成失眠。保持有规律的作息,对失眠的朋友是非常重要的。三是要保持良好的心态。出现失眠不必过分担心,越是紧张,越是难以入睡,结果适得其反。失眠的人大多是因为大脑过于活跃,不受控制地胡思乱想。因此,在白天要尽量不去想失眠这件事,需要用脑的工作都尽量安排在上午完成,晚上尽量少用脑思考,如果真是控制不住想事情,可以想一些轻松快乐的事情,这样有助于放松自己,尽快入睡。

很多人也存在这样一种误区,认为上班期间没睡够可以在周末补回来,所以一到了周末就靠睡懒觉来补,有时一觉就睡到下午甚至傍晚。“其实,这样不仅不能补回失去的睡眠,还会打破正常的睡眠规律。白天睡得多了,一到晚上就来精神了,又睡不着了。这样下去,就容易使睡眠颠倒,加重失眠的情况。所以夜间失眠后,白天也一定不要补觉。”刘霞说。此外,对于疲劳而难以入睡者,不妨食用苹果、香蕉、橘、橙、梨等一类水果,或是饮用一杯加糖的热牛奶。还有一些饮品或食物是不建议睡前食用的,比如咖啡、浓茶、酒、可乐和巧克力等。这类食品都含有兴奋性物质,与我们期望的良好的睡眠是背道而驰的。



“有没有什么简捷的方法记住怎样调节失眠?总结起来也是5个字,‘上下不动静’”。刘霞告诉记者,上是指按时上床,一般在11点之前上床;下是指按时起床,早晨醒了之后也不要赖床;不是指白天一整天都不要补觉;动是指适量做有氧运动,动起来;静是指做一些静心的练习,如正念冥想、渐进性肌肉放松训练等等。通过这5个字,就可以非常有效地帮助我们调节失眠了。长期这样坚持下去,可以收到非常好的效果。

心理治疗解困扰

目前山东省戴庄医院睡眠医学科开展的心理治疗有个体心理治疗、个体催眠治疗、团体心理治疗和团体催眠治疗 and 舞动治疗。另外,周三、周六为健康教育时间,周六为电影时间,会播放各种类型的影片,让住院患者的生活更加丰富多彩。

刘霞介绍说,以个体心理治疗为例,是治疗师与来访者采用一对一的方式进行交谈,即只有两个人——治疗师与来访者。除明显的精神异常外,凡存在心理障碍的各类来访者(也可以是心理状态正常的普通人),尤其是那些有明显心理创伤,但因种种原因不愿轻易吐露其隐藏在内心深处痛苦的来访者最适合于这种类型的心理治疗。针对疾病和与疾病有关的问题,运用心理治疗的技术(如共情、倾听、积极关注、自我暴露、面质等),进行从表面到深入的谈话,帮助来访者探索问题的根源和寻找解决问题的方式方法。

失眠认知行为治疗(CBTi)是目前治疗失眠的首选治疗,团体内容主要以成员互相介绍,治疗师讲解睡眠卫生知识,团体成员互相分享自己的睡眠问题、运用睡眠日记记录自己的睡眠规律、放松训练,治疗师讲解睡眠限制、刺激控制等疗法的运用,有关睡眠认知的纠正等为主,帮助大家解决自身的失眠问题。

俄罗斯总统普京:

俄中关系是大国之间 和谐与创造性合作的典范

新华社北京3月20日电 在国家主席习近平对俄罗斯进行国事访问前夕,俄罗斯总统普京20日在《人民日报》发表题为《俄罗斯和中国——面向未来的伙伴关系》的署名文章,向友好的中国人民致意,并表示俄中关系是大国之间和谐与创造性合作的典范,期待与习近平主席的会谈为双边各方面协作注入新的强大动力。

普京在文章中说,习近平主席此访意义重大,再次证明俄中伙伴关系具有特殊性,始终建立在互信、尊重彼此主权和利益的基础上。

文章说,十年来,坚实的俄中友谊继续不断加强,造福惠及两国和两国人民。两国关系进展令人惊叹,达到了有史以来最高水平并继续巩固旺盛。两国建立了极为信任的政治对话,是一种全面的新时代战略协作。

文章说,俄罗斯和中国始终致力于建立平等、开放、包容、不针对第三国的地区和全球安全体系。

文章指出,俄中关系是大国之间和谐与创造性合作的典范。他坚信,基于两国人民的战略抉择的俄中友谊和伙伴关系将继续增长强盛,使俄罗斯和中国幸福繁荣。

中疾控专家:

本轮流感高峰 在部分省份已开始下降

新华社北京3月20日电(记者 顾天成)针对近期公众关心的流感防治热点问题,中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕20日表示,继此前我国流感活动水平有所升高后,目前已监测到有几个省份流感活动高峰出现拐点,开始下降。

“今年较往年约晚2个月进入流感流行季,本次流行的流感病毒以甲型H1N1亚型流感病毒为主,其次为甲型H3N2亚型流感病毒。”王大燕表示,主要有两方面的原因,一是因为防控新冠病毒的措施同时对季节性流感防控也非常有效,使得流感等其他呼吸道病毒流行受到一定程度压制;二是由于近3年甲型H1N1亚型流感病毒未在我国流行,导致人群对流感病毒的预存免疫力有所降低。

专家提示,面对流感流行,公众应坚持做好个人防护,勤洗手、戴口罩、勤通风,尽量避免去人群聚集场所。若出现流感样症状,应避免带病上班、上学,接触家庭成员时需戴口罩。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群,建议在流感疫苗可及的情况下积极接种,仍能起到很好的预防保护作用。

【科室推荐】:睡眠医学科简介

睡眠医学科成立于2021年9月,是公立三甲医院山东省戴庄医院设立的亚专业学科,由睡眠医学科病房、睡眠障碍专业门诊及睡眠功能检查室三部分组成。设置床位60张,已发展成为集各种睡眠障碍临床诊疗、预防宣教及科研教学为一体的综合性服务科室。主要收治:各类睡眠障碍患者,如失眠症、其他精神障碍伴发失眠、发作性睡病、特发性睡眠增多症、睡眠呼吸障碍、快速眼动睡眠行为障碍、不安腿综合征、周期性肢体运动障碍、镇静催眠药物依赖等。承担医院睡眠医学科门诊工作。

科室专业设置齐全,技术力量雄厚。临床基本功扎实,总体实力强,特别在处理和解决各种睡眠障碍疾病方面处于国内领先地位,吸引了大量来自山东省内外的患者。科室采用席梦思床垫为患者打造家庭温馨病房;配备了3间标准睡眠监测室;配备拥有国际领先水平的超低频经颅磁刺激仪(ILF-TMS)、多导睡眠监测系统、睡眠呼吸监测初筛仪及电子生物反馈治疗仪等设备;开展了松弛治疗、冥想治疗、催眠治疗、舞动治疗、音乐治疗、失眠认知行为治疗、个体心理治疗、团体心理治疗、穴位贴敷治疗等非药物治疗方法。基于全方位的评估,有机整合各种治疗方法,为患者提供个体化治疗、物理治疗、药物治疗三位一体的综合性个体化治疗。科室曾完成省、市级多项重点科研项目,承担多所院校的临床教学工作。目前对标国内一流睡眠医学学科硬件设施已基本齐备。