

《求是》杂志发表习近平总书记重要讲话文章

弘扬伟大抗战精神，向着中华民族伟大复兴的光辉彼岸奋勇前进

(上接一版)这个伟大胜利,是中华民族从近代以来陷入深重危机走向伟大复兴的历史转折点、也是世界反法西斯战争胜利的重要组成部分,是中国人民的胜利、也是世界人民的胜利。

文章指出,中国共产党的中流砥柱作用是中国人民抗日战争胜利的关键。中国共产党坚持全面抗战路线,制定正确战略策略,开辟广大敌后战场,成为坚持抗战的中坚力量。中国共产党始终坚持抗战、反对投降,坚持团结、反对分裂,坚持进步、反对倒退,同各爱国党派团体和广大人民一起,共同维护团结抗战大局。中国共产党人以自己的政治主张、坚定意志、模范行动,支撑起全民族救亡图存的希望,引领着夺取战争胜利的正确方向,成为夺取战争胜利的民族先锋。

文章指出,中国人民抗日战争和世界反法西斯战争,是正义和邪恶、光明和黑暗、进步和反动的大决战。在那场惨烈的战争中,中国人民抗日战争开始时间最早、持续时间最长,以巨大民族牺牲支撑起了世界反法西斯战争的东方主战场,为赢得世界反法西斯战争胜利作出了历史性贡献。中国人民抗日战争和世界反法西斯战争的胜利成果不容置疑,几千万人为独立、自由、和平付出的牺牲不容否定。任何人想要否认、歪曲甚至美化侵略历史,中国人民和各国人民绝不答应。要弘扬正确二战史观,维护联合国权威和地位,坚定捍卫二战胜利成果。

文章强调,在中国人民抗日战争的壮阔进程中,形成了伟大的抗战精神,中国人民向世界展示了天下兴亡、匹夫有责的爱国情怀,视死如归、宁死不屈的民族气节,不畏强暴、血战到底的英雄气概,百折不挠、坚忍不拔的必胜信念。伟大的抗战精神,是中国人民弥足珍贵的精神财富,永远是激励中国人民克服一切艰难险阻、为实现中华民族伟大复兴而奋斗的强大精神动力。要弘扬伟大抗战精神,以压倒一切困难而为困难所压倒的决心和勇气,敢于斗争,善于创造,锲而不舍为实现中华民族伟大复兴而奋斗,直至取得最后的胜利。

“再刷10分钟短视频就睡”“加班赶完这个方案就休息”……深夜的灯光下,不少人抱着这样的想法,一次次推迟入睡时间。然而很少有人知道,当我们熬夜“透支”精力时,心脏正在无声地承担着“不可承受之重”,熬夜就像一位潜伏的“隐形杀手”,正悄悄损害着心脏健康,甚至可能引发致命风险。

熬夜时,心脏在经历些什么?“不就是少睡几个小时吗?”白天补回来就行。”这是很多熬夜者的侥幸心理,但心脏的“作息规律”,从来经不起这样的“透支”。从生理机制来看,人体有一套稳定的“昼夜节律生物钟”,心脏也遵循着“白天工作、夜间休息”的节奏:白天心率稍快,配合身体活动泵血;夜间心率放缓,心肌细胞进入修复状态。而熬夜会直接打乱这节奏律,大脑持续兴奋时,会通过交感神经向心脏发送“加班信号”,迫使心脏在本该休息的夜间仍然高负荷运转。

就像机器长期超负荷工作会加速

磨损,心脏的“被迫加班”也会引发一系列的问题:临床数据显示,长期熬夜者出现房颤、冠心病的风险比规律作息者分别增加了12%和22%,而房颤患者的心脏无法有效泵血,易形成血栓,进而诱发心风或心肌梗死;其次是血压、血糖异常,熬夜会刺激肾上腺分泌应激激素,导致夜间血压无法正常下降(正常夜间血压应比白天低10%至20%),形成“非杓型血压”,长期如此会加速动脉粥样硬化,让心脏“泵血负担”越来越重;同时,熬夜还会抑制胰岛素分泌,导致血糖波动,高血糖会损伤血管内皮,进一步加重心脏供血血管的狭窄风险。

《美国心脏病学会杂志》曾发表一项覆盖50万人的研究,结果令人警醒:与每晚睡6至9小时的人相比,每晚睡眠不足6小时的人,心脏病发病的几率高出了20%。近年来,年轻人因熬夜突发心脏骤停的新闻屡见不鲜,这些案例都在印证:熬夜对心脏的伤害,从来不是“小题大做”。

随着城市化进程的加快,人与狗的接触日益频繁。在我们享受与宠物狗相伴的乐趣时,却不得不面对一种潜在的健康风险——犬咬伤。每年,由犬类传播的狂犬致死病例仍然触目惊心。根据世界卫生组织的数据,全球每年大约有5万人死于狂犬病,而绝大多数的狂犬病病例都是由于犬咬伤引起的。但只要在遭遇咬伤后及时且科学地处理,就可以避免感染。因此,了解如何科学应对犬咬伤,并规范处置伤口,是每个人都应具备的生活健康常识。

什么是狂犬病?

狂犬病,顾名思义,是由狂犬病毒感染引起的一种动物源性传染病,主要通过动物咬伤或唾液传播。而其中,犬类是传播此病的“主力军”。约99%的狂犬病都是由被犬类咬伤引起的。

狂犬病发作的临床症状是什么?

狂犬病一旦发作,症状非常严重,几乎百分之百致命。初期症状像流感一样,会有头痛、发热、乏力等不同的症状,随着病情进展,可能出现:1.神经系统症状:剧烈的头痛、焦虑、躁动、嗜睡等。2.吞咽困难:由于喉部肌肉痉挛,患者通常出现吞咽困难,进而产生对水的恐惧(“恐水症”)。3.流口水与呼吸急促:因为喉部无法正常工

作,口水无法吞咽。4.痉挛与昏迷:病情继续加重,患者会出现全身抽搐,最终进入昏迷状态。因此,狂犬病一旦发作几乎无法挽救。

伤口如何规范处理?

如果疑似狂犬的大类咬伤、抓伤或其他伤口暴露于其唾液,规范处理步骤:1.立即清洗伤口:用肥皂水或者清水彻底冲洗伤口,冲洗时间应不少于15分钟。清洗时尽量从近心端向远心端挤压伤口,帮助排出动物的唾液。2.消毒伤口:用碘伏或酒精对伤口进行消毒处理,避免感染。3.止血:如果伤口出血不止,应用干净的纱布或绷带进行简单止血。4.观察伤口:不要用不洁物品擦拭伤口,要保持伤口清洁,避免污染。5.尽快就医:伤口处理后,务必尽早就医,寻求医生进一步的专业评估和治疗。特别是如果咬伤的动物存在狂犬病的风险,医生可能会根据伤口的性质和暴露情况来决定是否需要注射狂犬疫苗。

什么情况下需注射狂犬疫苗?
并非所有的犬咬伤或抓伤都需要

牢记初心使命 开创美好未来

—在上海合作组织成员国元首理事会第二十五次会议上的讲话

(2025年9月1日,天津)

中华人民共和国主席 习近平

尊敬的各位同事:

24年前,上海合作组织刚一成立,就确立了互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展的“上海精神”。24年来,成员国秉持这一初心,共享机遇、共谋发展,推动上海合作组织建设和发展取得一系列开创性成果、历史性成就。

我们率先建立边境地区军事领域信任机制,把绵延万里的边界打造成为友好、互信、合作的纽带,最早采取打击“三股势力”多边行动,扎实推进执法安全合作,妥善管控处理矛盾分歧,旗帜鲜明反对外部干涉,维护了地区和平安宁。

我们率先启动共建“一带一路”合作,一大批标志性工程和“小而美”民生项目落地生根,产业投资合作积极推进,地区发展繁荣动力更加充足。我提出的中方同上海合作组织其他国家累计贸易额突破2.3万亿美元的目标提前实现。立体互联互通网络更加完善,成员国之间开通国际公路运输线路近1.4万公里,开行中欧班列累计超过11万列。

我们率先缔结长期睦邻友好合作条约,

宣告世代友好、永不为敌。创设并充分发挥上海合作组织睦邻友好合作委员会等机制作用,打造民间友好交流网络,拓展地方、媒体、智库、妇女、青年等合作,促进了各成员国人民相亲、民心相通。

我们率先提出共商共建共享的全球治理观,践行真正的多边主义。同联合国等国际组织深化合作,建设性参与国际和地区事务,始终站在国际公平正义一边,倡导文明包容互鉴,反对霸权强权,为促进世界和平与发展发挥了积极作用。

各位同事!

当前,上海合作组织已经成长为26国参

与、在50多个领域开展合作、经济总量接近30

万亿美元的世界最大区域组织,国际影响力和感召力日益增强。

回首来路,尽管乱云飞渡,我们践行“上海精神”而取得成功。展望未来,世界动荡变

革,我们仍须遵循“上海精神”,脚踏实地砥砺

奋进,更好发挥组织功能。

一是坚持求同存异。志同道合是力量、是

优势,求同存异是胸怀、是智慧。上海合作组织成员国都是朋友和伙伴,要尊重彼此差异,保持战略沟通,凝聚集体共识,加强团结协作,把合作盘子做大,把各国禀赋用好,把促进本地区和平稳定和发展繁荣的责任共同扛在肩上。

二是坚持互利共赢,深化发展战略对接,高质量共建“一带一路”,在共商共建共享中增强地区发展动能、增进人民福祉。利用超大规模市场规模优势和各成员国经济互补优势,提升贸易和投资便利化水平,加强能源、基础设施、绿色产业、数字经济、科技创新、人工智能等领域合作,在此基础上,共创未来共同迈向现代化。

三是坚持开放包容。亚欧大陆孕育了古老文明,引领过东西交融,推动着人类进步。各国民众自古互通有无、取长补短。上海合作组织成员国要在人文交流中相知相亲,在经济合作中鼎力支持,携手打造立达人、美美与共、和合共生的文明百花园。

四是坚持公平正义。弘扬正确二战史观,反对冷战思维、阵营对抗和霸凌行径。维护以联合国为核心的国际体系,支持以世界贸易

组织为核心的多边贸易体制,倡导平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化,推动构建更加公正合理的全球经济治理体系。

五是坚持务实高效,持续推进上海合作组织改革,加强资源投入和能力建设,让组织机制更完善、决策更科学、行动更高效,尽快启用应对安全威胁与挑战综合中心和禁毒中心,尽快建成上海合作组织开发银行,为成员国安全和经济合作提供更有力支撑。

各位同事!

中国始终将自身发展同上海合作组织发展联系起来,同各成员国人民对美好生活的向往联系起来。截至目前,中国对上海合作组织其他成员国投资存量超过840亿美元,同其他成员国年度双边贸易额突破5000亿美元。

推动上海合作组织更好发展,中方始终讲求一个“实”字。中方计划在有需要的成员国实施100个“小而美”民生项目;今年年内向成员国提供20亿元人民币无偿援助,未来3年对银行联合体成员新增发放100亿元人民币贷款;从明年开始,在现有基础上将上海合作组织专项奖学金名额翻一番,实施上海合作组织博士生创新培养计划,共育学术科研卓越人才;未来5年,在成员国建设10所“鲁班工坊”,提供1万个人力资源研修培训名额。

各位同事!

“志之所趋,无远弗届。”让我们牢记初心使命,积极担当作为,以更加昂扬的姿态、更加务实的举措,推动上海合作组织行稳致远,朝着构建人类命运共同体的美好未来坚定前行!

谢谢大家。

(新华社天津9月1日电)

凝聚上合力 完善全球治理

—在“上海合作组织+”会议上的讲话

(2025年9月1日,天津)

中华人民共和国主席 习近平

第五,注重行动导向。坚持系统谋划、整体推进,统筹协调全球行动,充分调动各方资源,打造更多可视成果,以务实合作避免治理滞后和碎片化。

各位同事!

上海合作组织在成立宣言和组织宪章中开宗明义指出,要推动国际政治经济秩序朝着更加民主、公正、合理的方向发展。24年来,组织秉持互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展的“上海精神”,坚持地区事务共商、平台机制共建、合作成果共享,提出并实施许多全球治理新理念,日益成为全球治理体系建设和改革的积极推动力量。

面对加速演进的世界百年未有之大变局,上海合作组织要发挥引领作用,当好践行全球治理倡议的表率。

我们要为维护世界和平稳定贡献“上合力量”。各成员国着眼共同安全,缔结长期睦邻友好合作条约,高效开展安全合作,维护了区域稳定大局。我们要继续坚持不结盟、不对抗、不针对第三方原则,合力应对各类威胁挑战,发挥好刚成立的应对安全威胁与挑战综合中心和禁毒中心作用,构筑地区安全共同体,坚定做动荡世界中的稳定力量。

我们要为推动全球开放合作展现“上合担当”。各成员国能源资源丰富、市场规模庞大、内生动力强劲,对世界经济增长的贡献率持续提升。我们要继续坚持拆墙不筑墙、融合不脱钩,推进高质量共建“一带一路”,推动经济全球化朝着更加普惠包容的方向发展。

中方愿积极分享超大规模市场机遇,持续实施面向上海合作组织大家庭的经贸合作高质量发展行动计划,中方将成立中国—上海合作组织能源、绿色产业、数字经济三大合作平台,以及科技创新、高等教育、职业技术教育三大合作中心,并在未来5年同上海合作组织其他国家一道实施新增“千万千瓦光伏”和“千万千瓦风电”项目。中方愿同各方共同建设好人工智能应用合作中心,共享人工智能发展红利。欢迎各方便用北斗卫星导航系统,请有条件的国家参与国际月球科研站建设。

我们要为弘扬全人类共同价值作出“上合示范”。各成员国人文交流亮点纷呈,民间往来密切热络,多样文明竞相绽放。我们要继续促进文明交流互鉴,书写不同历史文化、不同社会制度、不同发展阶段国家和平和睦和谐相处的璀璨篇章。

中方将办好上海合作组织政党论坛、绿色发展和可持续发展论坛、传统医学论坛。未来5年,中方将为上海合作组织其他国家治疗500名先天性心脏病患者、实施5000例白内障手术、开展1万例癌症筛查。

我们要为捍卫国际公平正义采取“上合行动”。各成员国秉持公正公道原则,建设性参与国际和地区事务,捍卫全球南方共同利益。我们要继续旗帜鲜明反对霸权主义和强权政治,践行真正的多边主义,担当起推动世界多极化和国际关系民主化的中流砥柱。

中方支持上海合作组织同联合国、东盟、欧亚经济联盟、亚信等多边机制扩大合作,共同维护国际经贸秩序,共同完善全球和区域治理。

各位同事!

“执大象,天下往。”再过两天,中方将在北京隆重举行纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年活动,很多同事都将出席。中方愿同各方一道,勇担大义、笃行大道,弘扬正确二战史观,坚定维护二战胜利成果,让推进全球治理体系变革,推动构建人类命运共同体的成果更多更好造福全人类!

谢谢大家。

(新华社天津9月1日电)

别让熬夜“透支”心脏健康

的方法,关键在于建立规律的作息习惯。做到这3点,就能为心脏筑起“防护墙”:

首先,固定作息时间。尽量做到每天23点前入睡,即使周末也不要打乱生物钟,人体生物钟的调整需要时间,突然熬夜或补觉,反而会加重心脏负担。若因工作不得不熬夜,第二天也不要过度补觉,可通过午休15至30分钟缓解疲劳,避免影响当晚睡眠。

其次,睡前应“断联”。电子设备、手机、电脑的蓝光会抑制褪黑素分泌,让人更难入睡。建议睡前1小时关闭电子设备,可通过阅读纸质书、听舒缓音乐等方式放松身心,为入睡做准备。

最后,关注睡眠质量。除了保证每晚6至9小时的睡眠,还要注意睡眠环境的安静、黑暗和舒适,避免因打鼾、多梦等问题影响睡眠质量,若长期存在睡眠障碍,可寻求医生帮助,别让“睡不好”变成心脏健康的隐患。

心脏是人体最“勤劳”的器官,它从不停歇地为身体供血,维系着生命的活力。别让熬夜这个“隐形杀手”,悄悄偷走它的健康与活力。从今天起,规律作息、好好睡觉,就是对心脏最好的保护。

(六安市人民医院心内科 管媛媛)

心脏病,这个词听起来就让人有点心慌。其实,心脏病的种类多得数不胜数,但其中最为致命的莫过于心肌梗死。根据世界卫生组织的数据,每年因心脏病死亡的人数占总死亡人数的四分之一以上。尤其是心肌梗死,它就像一只潜伏在暗处的“杀手”,随时准备威胁我们宝贵的生命。

心肌梗死的发生往往没有预兆,但只要我们提高警惕,了解它的信号,采取正确的行动,就能显著降低死亡率。认识它,也能为自己和家人的健康做好充分准备。

什么是心肌梗死?

心肌梗死(俗称“心脏病发作”)是一种由于冠状动脉突然被阻塞,导致心肌缺血、缺氧,进而死亡的疾病。简单来说,心脏就像一个打鼓的“引擎”,而冠状动脉就像供油的管道。如果管道堵了,心脏就没有足够的“燃料”,就会停转或者“死机”。这个过程通常是快速而致命的,因此它被称为“急性”心脏事件。

心梗的症状表现是什么?

如何辨别自己是否正在经历心肌梗死呢?它的典型表现通常有:1.胸痛:剧烈的胸痛、压迫感或者沉重感,就像有个重物压在胸口一样,不论你怎么调整姿势,它都不会缓解。2.背部或下巴痛:疼痛可能不仅局限在胸部,有时会辐射到背部、下巴、肩膀或者手臂,特别是左臂。3.气短与出汗:你可能会感觉呼吸困难,心跳加速,甚至出汗,整个身体不再听使唤。4.恶心或呕吐:很多患者在发病时感到恶心、想呕吐,甚至出现胃部不适。5.乏力与头晕:心脏无法正常供应血液时,可能会引起全身虚弱,甚至晕厥。这些症状可能会在几分钟内发生,也可能拖延一段时间。如果你或身边的人出现类似症状,不要拖延,立刻采取急救行动!

心梗救治的“黄金120分钟”

心肌梗死发生后,时间就是生命!医学研究表明,心梗发生后的前2小时(即“黄金120分钟”)至关重要,越早接受治疗,恢复的机会就越大。因此,心肌梗死的救治原则就是“时间窗”,心脏的供血越久被阻断,损害就越大,超过这个时间,心肌损伤会越来越严重,治疗效果也会大打折扣。

突发急性心梗怎么办?

如果你或他人出现心肌梗死症状,时间紧急,怎么治疗才能最大限度挽救生命?立刻拨打急救电话:如果怀疑是心肌梗死,第一时间拨打120。保持冷

静,不要慌张:切勿自行开车或让病人去医院,过度的体力消耗可能加重病情。口服阿司匹林:如果患者没有过敏史,可以口服阿司匹林,它有助于防止血栓进一步形成。采取舒适体位:让患者保持坐位或半卧位,避免剧烈活动,保持呼吸通畅。

心肌梗死患者注意事项

心肌梗死患者出院后,仍需特别注意:1.定期复查:心脏病患者需要定期检查心电图、血脂、心功能等,确保恢复情况良好。2.控制饮食:低盐、低脂、富含膳食纤维的饮食有助于改善心脏健康,避免暴饮暴食。3.戒烟限酒:吸烟和酗酒是心肌梗死的重要危险因素,戒烟限酒有助于降低复发风险。4.合理运动:在医生指导下逐步恢复运动,增强心脏功能,但不要过度劳累。

5.心理健康:很多心梗患者会有焦虑、抑郁情绪,保持乐观、积极的心态对恢复至关重要。

心肌梗死预防措施

“预防大于治疗”并非空话,很多心肌梗死是可以避免的,关键在于生活方式的调整。保持健康体重:过重或肥胖会增加心脏病的风险,适当控制体重有助于降低血脂。健康饮食:增加新鲜蔬菜、水果、全谷物的摄入,减少饱和脂肪和反式脂肪的食物。控制高血压、糖尿病和高胆固醇:这些