

# 习近平会见德国总理默茨

(上接一版)

三是要做相知相亲的人文伙伴。中德都是拥有深厚文化底蕴的大国，双方要加强文明互学互鉴，密切人文交流，巩固中德友好民意基础。

习近平强调，面对加速演进的世界百年变局，各国应该风雨同舟、命运与共，中德应坚持联合国的核心地位，重振联合国的主导作用，带头做多边主义的维护者、国际法治的践行者、自由贸易的捍卫者、团结协作的倡导者。

中方支持欧洲自立自强，希望欧方同中方相向而行，坚持战略伙伴定位，坚持开放包容、合作共赢，实现中欧关系更大发展，为世界和平与发展作出更大贡献。

默茨表示，很高兴在中国人民欢庆春节的时候来华访问，祝中国人民马年吉祥。德中建交以来保持着友好交往和密切合作，为两国人民带来福祉。德方珍视对华关系，坚定奉行一个中国政策，愿同中方一道，延续友好传

统，坚持相互尊重、开放合作，不断深化两国全方位战略伙伴关系。德国企业界高度重视中国市场，希望进一步深化对华合作，实现互利互惠、共同发展。国际局势正在发生深刻变化，德中肩负着共同应对全球挑战的重要责任。德方期待同中方加强协调，坚持自由贸易，反对保护主义。欧盟同中国发展可靠和持久的经贸合作关系符合双方利益，也有利于世界稳定繁荣，德方支持欧中加强对话与合作。

两国领导人就乌克兰危机交换意见。习近平阐述中方原则立场，指出关键是坚持通过对话谈判寻求解决方案。要确保各方平等参与，筑牢和平基础；确保照顾各方合理关切，增强和平意愿；确保实现共同安全，构建持久和平架构。

双方发表《中华人民共和国和德意志联邦共和国联合新闻声明》。

王毅参加会见。

2026年2月24日，工人在爱柯迪富乐精密科技(江苏)股份有限公司生产线作业。

江苏太仓，位于长江入海口南岸，是一座常住人口不到百万的小城。自1993年第一家德企落户于此以来，太仓已集聚了超过560家德资企业，总投资超60亿美元，年工业产值超670亿元，其中行业“隐形冠军”企业超60家。这座江南小城也因此成为全国德资企业集聚度最高、发展质量最好的县域经济体之一，名副其实的“德企之乡”。

1993年，第一家德企克恩·里伯斯公司落户太仓。前100家德企聚集太仓用了14年，而从第400家到第500家，仅用了短短2年。这一加速度的背后，是当地政府多年来持续主动引导、精准赋能的成果。

太仓构建了覆盖德国主要经济区的“1+7+N”海外联络体系，常年赴德举办“太仓日”活动，持续提升对德合作的国际影响力；创新开设“德企专窗”，为德资企业提供绿色通道；率先引入德国双元制教育模式，建成全国首个中德双元制职教产业园，累计培养逾万名高素质专业人才；在罗腾堡风情街，德式生活场景随处可见，更让生活在这里的德国人找到了“家”的感觉。

沿江临沪的区位优势，“无事不扰，有需必应”的营商环境让德企不断增资扩产、深耕太仓，太仓本土企业和科研机构也与德企开展产业配套研发创新等合作。

产业高效协作，人文交流也日益密切。太仓啤酒嘉年华已举办20届，

## 一座江南小城与德国的“双向奔赴”



中德足球赛、乒乓球赛等体育赛事常态化开展，德国柏林女子合唱团2025年登上太仓大剧院的舞台，为市民献上跨文化的艺术盛宴。

面向未来，太仓将锚定争创国家级对德合作示范区这一目标，推动对德合作从量的积累迈向质的飞跃、从产业主导向全方位融合升级，构建更高水平、更深层次的国际合作新格局。

新华社记者 季春鹏 摄

## 教育部：将严查挤占体育课、课间不准学生出教室等行为

新华社北京2月25日电(记者 王鹏)记者25日从教育部获悉，2026年，教育部将深入实施学生体质增强计划，着力提升学生体质健康水平，严防“阴阳课表”，严查挤占体育课、课间不准学生出教室等行为。

当天，教育部在京召开深入贯彻落实“健康第一”工作部署会。会上，教育部负责人介绍，近年来，教育部围绕学生身心健康，聚焦体育锻炼、美育浸润、心理健康、近视防控、校园食品安全等重点领域持续发力，大力促进学生全面发展。

相关统计数据显示，目前，义务教育阶段体育、美育教师总量较2012年有了较大幅度增长；2024年抽样结果显示，大中小学学生体质健康总体优良率较2016年提升9.3个百分点。此外，全国学生总体近视率连续四年降低。

据悉，2026年，教育部将指导各地抓住幼儿园和小学这一关键阶段，充分保障户外活动，控制电子产品使用，改善教室采光照明，切实有效减轻学生用眼负担。

## 外交部：国际社会应坚决抵制日本“新型军国主义”妄动

新华社北京2月25日电(记者 邵艺博 朱超)外交部发言人毛宁25日就日本自民党有关松绑武器出口的最新动向答问时表示，中方对此表示严重关切。国际社会应携手捍卫二战胜利成果和战后国际秩序，坚决抵制日本“新型军国主义”妄动。

当日例行记者会上，有记者问：日本执政党自民党通过了呼吁政府放宽防卫装备出口的提案，松绑此前被禁止的致命武器出口，外交部对此有何评论？

毛宁表示，由于侵略历史，日本的军事安全动向一直备受亚洲邻国和国际社会关注。近年来日本大幅调整安保政策，日方官员还公开鼓噪“拥核”，谋求修改“无核三原则”，取消武器出口限制，再次暴露了日本右翼势力突破战后国际秩序和国内法的约束、谋求“再军事化”的野心。

“国际社会对此应高度警惕，携手捍卫二战胜利成果和战后国际秩序，坚决抵制日本‘新型军国主义’妄动。”毛宁说。

## 滑雪场：大别山里长出“冷经济”

(上接一版)

何健是最早回村开民宿的青年人之一。当2023年得知村里要建滑雪场，他就敏锐捕捉到机会，拿出积蓄回村创业。“近年山里基础设施越来越好，我有信心干好。”何健把民宿开在通往雪场的公路旁，起名为“雪山居”，虽然投入很大，但正式营业一年来，收入已有几十万元。

大别山滑雪旅游度假区营销总监郭凤龙介绍，这个建在山窝窝里的滑雪场，近年来已吸引游客18万余人次，从预订数据来看，许多人是“二次复购”，甚至是“三次复购”。今年滑雪场还专门开辟了戏雪区，让那些热爱冰雪却暂时不会滑雪的游客，也能尽情“撒欢玩雪”。

“近年冰雪运动热潮从东北、华北等传统优势区域向全国范围南展西扩东进，让大家认识到，南方也可以发展

冷经济。”六安市文化和旅游局局长秦国伟说，六安抢抓机遇积极发展冰雪运动，通过项目落地提速、发放文旅惠民消费券等方式支撑保障，已形成大别山滑雪旅游度假区、金寨莲花山滑雪场等多个品牌。

为形成文旅的“四季品牌”，六安市还依托各县区不同的资源禀赋，打造漂流、采茶、温泉等各具特色的项目。像新铺村已形成“春有赏花，夏有溪降，秋有探秘，冬有滑雪”四大品牌，其中大别山滑雪旅游度假区的雪道，在冬季之后就会被铺上草坪改造为草滑、露营等旅游项目，大大提高资源利用率。

当民宿的灯火映亮山村，张鸿望向来往的外地车牌，感慨“现在距离世界更近了”。原来，这一方滑雪场、一个个文旅项目，不仅是乡亲们致富的“密码”，也让曾经寂静的山村望见更广阔的天地。

## 关爱早产儿 呵护“抢跑”小天使

总有一些小生命，因各种原因提前告别母体的温暖，带着几分脆弱与倔强来到这个世界，他们被称为早产儿。由于身体各器官系统尚未发育成熟，早产儿比足月宝宝更需要细致、科学的呵护。从医院内的专业照护到家庭中的精细养护，每一个环节都关乎他们的健康成长。

**认识早产儿：读懂他们的“脆弱”**

早产儿对外界环境的适应能力较弱，了解这些生理特点，才能更好地理解他们的照护需求。

1. 全身器官发育不成熟：早产儿的呼吸系统、消化系统、免疫系统均未发育到位，呼吸功能较弱，容易出现呼吸急促、不规律等情况；消化吸收能力差，难以适应常规喂养；免疫力低下，易受外界病原体侵袭，引发感染。
2. 体温调节能力差：早产儿的体温调节中枢尚未发育完善，皮下脂肪薄，散热快、产热少，难以维持稳定的体温。过冷或过热都会对其身体造成伤害，需要特殊的保暖措施。
3. 生长发育需求特殊：早产儿虽然出生时体型较小、体重较轻，但生长发

育速度相对较快，对营养的需求更为精准。需要科学补充营养，才能满足身体发育所需，逐步追赶足月宝宝的成长水平。

**院内照护：专业守护，筑牢基础**

早产儿出生后，通常需要在医院接受一段时间的专业照护，直到身体状况稳定后，才能转入家庭养护。这段时间的专业照护是他们健康成长的重要基础。

1. 精准保暖与环境调控：医院会为早产儿提供专用的保温设备，模拟母体环境，维持稳定的体温；同时控制环境的湿度、洁净度，减少外界刺激，为早产儿创造一个舒适、安全的生长环境，避免感染和体温波动。
2. 科学喂养与营养支持：根据早产儿的发育情况，医生会制定个性化的喂养方案，优先选择适合早产儿的喂养方式，确保营养摄入充足且易于吸收；对于消化能力极弱的早产儿，会通过专业方式补充营养，助力器官发育和体重增长。
3. 密切监测与对症干预：医护人员会持续监测早产儿的体温、呼吸、心率、体重等各项指标，及时发现异常情况

并采取干预措施；针对可能出现的呼吸、消化等方面的问题，进行早期干预和护理，降低健康风险。

**家庭照护：精细呵护，助力成长**

早产儿出院后，家庭照护成为重中之重，家长需遵循专业指导，从喂养、保暖、护理等多方面入手，为早产儿提供精细的呵护。

1. 科学喂养：遵循少量多次的喂养原则，严格按照医生指导的喂养量和喂养频率进行喂养，避免喂养过多或过快，减少早产儿胃肠道负担；喂养后及时拍嗝，帮助早产儿排出胃内空气，预防溢奶、呛奶等情况。
2. 精准保暖：根据室内温度和早产儿的体温，合理调整保暖衣物和被褥，避免过冷或过热；接触早产儿前，需洗净双手、做好保暖，避免手部过凉刺激宝宝；室内温度保持稳定，避免频繁变动。
3. 日常护理：保持早产儿皮肤清洁干燥，定期更换衣物和尿布，避免尿布疹的发生；洗澡时动作轻柔，速度快捷，洗完及时擦干保暖；避免带早产儿前往人员密集的公共场所，减少感染风险。

(霍邱县人民医院新生儿科 刘应平)

**防护与康复：科学干预，稳步追赶**

早产儿的免疫力较弱，且部分宝宝可能存在发育迟缓等情况，做好日常防护和科学康复，能帮助他们更好地适应外界环境，稳步追赶成长进度。

1. 预防感染：家长要养成良好的卫生习惯，接触早产儿前务必洗手、消毒；避免感冒、发烧等患病人员接触早产儿；定期对宝宝的衣物、被褥、喂养用品进行清洗、消毒，减少病原体滋生。
2. 发育监测与康复：定期带早产儿进行健康检查，监测体重、身高、头围等生长指标，以及神经系统、运动能力等发育情况；根据医生建议，进行针对性的康复训练，帮助宝宝逐步提升运动、感知等能力。
3. 合理作息：为早产儿建立规律的作息习惯，保证充足的睡眠，避免过度哭闹和劳累；睡眠时尽量采取舒适的体位，确保呼吸通畅，为身体发育和康复提供良好条件。

每一位早产儿都是勇敢的“抢跑”小天使，他们的成长之路需要更多的耐心、细心和爱心。了解早产儿的照护知识，用科学方式守护他们，相信这些小天使一定能克服脆弱、稳步前行，追上成长脚步，绽放属于自己的精彩。愿每一位早产儿都能被世界温柔以待，在关爱与呵护中健康快乐成长。

“七七，任脉虚，冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”——《黄帝内经·上古天真论》。当女性年至“七七之年”(约49岁左右)，此时肾气渐衰，天癸将竭，冲任二脉逐渐亏虚，从而导致月经失调。这是女性生长发育、生殖与衰老的自然规律，但随之而来的失眠与阵潮热，却让许多女性倍感困扰。

中医理论认为，这些并非简单的不适症状，而是身体在进行自我调整时发出的异常信号。理解这些异常信号背后发生的原理，并运用中医知识积极应对，为生命的下一个阶段打下坚实的基础。

**潮热与失眠，是“水”与“火”的对话**

身体的康健，在于阴阳的动态平衡。更年期期的变化原因，在于肾精逐渐封藏、转化，以致肾之阴阳失调，并涉及其他脏腑，尤以心、肝、脾、肾为主。

1. 核心病机：肾阴亏虚，阳失潜藏。肾为水火之宅，内藏元阴元阳，肾中的阴精(元阴)，在此时自然减少，这就像一盏油灯的灯油(阴)逐渐变少。相对的，灯的火苗(阳)便会显得亢盛，这是“虚热”浮越于上，蒸腾津液外泄所致，就形成了突然面色潮红、蒸蒸汗出的“潮热”症状；夜间阳气本应敛守于内，然而阴虚不能敛阳，阴虚不能涵养心阴，心阴不足，心火偏旺，虚火扰及心神，便出现了“心烦失眠”，甚至心悸、多梦、情志异常等症状。
2. 常见证型：(1)肝阳偏亢型：表现为头晕耳鸣、头目胀痛、烘热汗出、情志异常、腰酸酸或伴有月经紊乱等表现。(2)心肾不交型：失眠多梦问题表现突出，心悸心烦不宁、腰膝酸软、头晕耳鸣、记忆力下降、舌尖偏红，或舌中有裂纹。(3)肝郁化火型：通常其症状随情绪波动而出现，主要表现为烦躁易怒、胸胁胀痛、血压升高等。

**调和为本，内外兼修**

中医的治法以补肾为根本，滋阴清热、益肾养肝、济水泻火、平衡阴阳，使气血归于平衡。

1. 内服以治其本(中药内调、精准治疗，需专业中医师辨证处方)
  - (1)滋养肝肾之阴：常用方如知柏

地黄丸(滋阴降火之力较强，适用于潮热盗汗较明显者)；左归丸(重在填补肾精，适用于腰膝酸软、头晕耳鸣严重者)。

- (2)交通心肾，安神定志：代表方如天王补心丹(滋阴养血安神，用于心悸失眠、健忘明显者)，黄连阿胶汤(滋阴降火、交通心肾，用于心烦、失眠难寐较甚者)。
- (3)甘麦大枣汤(经典食疗方)：甘草、浮小麦、大枣三味，药食同源，能养心安神、和中缓急，核心在于甘以缓之。对于情绪波动较大、悲伤欲哭、坐卧不安、注意力不集中、因紧张焦虑导致的失眠多梦有非常好的辅助治疗效果，可煮水代茶饮。

2. 外治以治其标(通调经络，立竿见影)
  - (1)穴位按压，简便有效：三阴交(小腿内侧，内踝尖上三寸)、神门(手腕内侧)。按摩方法：每天每穴用拇指按压3-5分钟，以感到酸胀为度。
  - (2)刮痧与艾灸：背部膀胱经轻度刮痧，能疏通经络、清热除烦。艾灸足底涌泉穴，可引上焦虚火下行，有助睡眠，适用于脚心发热明显者。
3. 生活调理，未病先防(日常调理，巩固根基)
  - (1)饮食有节：多食滋阴润燥凉润之品，如银耳、百合、山药、黑芝麻、桑葚、豆腐等。忌食辛辣(如辣椒、胡椒、芥末等)、温燥(如羊肉、桂圆、油炸食品)以及浓茶、咖啡等。
  - (2)起居有常：营造“凉润、安静、舒适”的睡眠环境。每晚睡前1小时远离电子产品，可用温水足浴，避免大汗，运动可选择八段锦、太极拳或散步等轻柔运动。
  - (3)情志有养：锻炼腹式呼吸法，每日5-10分钟，有助于气沉丹田，降虚降火。培养静心爱好，如听轻音乐、练书法或园艺等，让心神有所寄托。

“七七之期”的信号，是身体在提醒我们女性同胞：是时候从对外部世界的倾力付出，转向对内自我的悉心调理了。愿您能以平和的心态，将这段“七七之期”视为生命赠予的身体调整与涵养提升的新阶段，运用中医的智慧，平稳度过，迎来更从容、自在的人生阶段。

(寿县中医院妇产科 陈家林)

## 慢性胃炎的科学养护之路

胃里出现灼烧感、打嗝时胃部隐隐作痛，这是很多慢性胃病患者常见症状。而症状发作时，不少患者通过吃止痛药、抑制胃酸的药物来减轻不适，却陷入“疼痛—吃药—症状缓解—又再次发作”的循环当中。事实上，慢性胃病的调养，关键并非依靠药物暂时掩盖不适症状，而在于对受损的胃黏膜进行长期、耐心的修复。针对病因进行诊治，通过科学方法进行护理结合起来，才能够让胃真正地恢复到健康的状态。

**走出用药认知误区**

大多数患者存在一个错误的认知：只要胃不疼，不出现胃灼热的感觉，就说明胃没有问题了。于是，止痛的药物、抑制胃酸的药物成了随身携带的“救命药”，感觉难受的时候就吃一片，症状减轻了就停止吃药，完全没有去考虑胃部存在的根本问题。事实上，慢性胃病的主要问题是胃黏膜受到了损伤，就好像胃壁上有一处“小小的伤口”，而止痛的药物仅仅能够让神经变得麻木，把疼痛的感觉掩盖住，根本就没有办法对受到损伤的胃黏膜进行修补。

**科学修复胃黏膜**

1. 针对病因进行治疗：慢性胃病产生的原因比较复杂，幽门螺杆菌感染、药物刺激、长期暴饮暴食、进食过快过烫、嗜好辛辣生冷、过度饮酒吸烟等，都会反刺激胃壁，

引发胃病。只有明确了病因，才能有针对性地制定养护方案，避免盲目调理。

2. 科学合理使用药物：所有的药物都要在医生的指导下按疗程服用，切勿自行随意停药、减少服用药物的剂量。同时，在服用药物的期间要多留意自己身体的反应，如果出现恶心、呕吐等不适症状，要及时告诉医生，并遵医嘱对药物进行调整。
3. 饮食养护胃黏膜：饮食是对胃黏膜进行修补的重要补充来源，主要原则是温和、有规律、易消化。日常多吃小米粥、南瓜、山药等质地柔软的食物，合理地搭配蛋白质和维生素；三餐需按照固定的时间、固定的量来吃。同时，要忌口辛辣、生冷刺激的食物，戒烟限酒，避免酒精和烟草里面含有的有害物质影响胃黏膜的修补。
4. 规律作息，留出修复时间：胃黏膜的自我修复与再生，主要在夜间静息状态下高效进行。夜间人体处于睡眠时，胃肠道负担减轻，气血趋于内守，黏膜细胞得集中能量完成损伤修复、更新与再生。如果长期熬

夜、作息紊乱，会直接打断这一修复进程，降低黏膜愈合能力，导致胃黏膜屏障功能减弱，炎症反复发作，甚至诱发糜烂、溃疡等问题。因此，养护脾胃、保护胃黏膜，规律作息至关重要。建议每晚11点前入睡，保证充足睡眠；同时遵循睡前3小时不再进食的原则，让胃在夜间得到充分休息，为黏膜修复创造良好条件，从源头上减少胃部不适的发生。

5. 疏肝理气，给胃“减轻压力”：“肝胃不和”的说法并非没有根据，若是长时间处于焦虑、紧张、抑郁以及易怒等情绪当中，就会对胃部所具备的消化功能以及黏膜的血液供应这方面产生一定影响，致使反酸、疼痛这些症状加重。在平时要学会把压力释放出来，可以通过听节奏舒缓的音乐、散步、冥想等行为，让自己保持积极乐观的心态。
6. 定期监测，做到防患未然：慢性胃炎是比较容易反复发作的，所以进行定期复查是非常重要的。建议每年做一次胃镜检查，对胃黏膜的状况进行检测，及时发现异常情况并进行干预。若出现疼痛加剧、拉

黑便、体重急剧下降等这些情况，需要立即就医，以避免病情加重。

**结语**

慢性胃炎的养护，从来没有所谓的“捷径”，也容不得半点“敷衍”，它不追求“快速止痛”的一时之效，而需要你坚持“三分治、七分养”的长期主义。只要从以下六个关键维度入手：精准揪出病因、科学规范用药、合理安排饮食、保持规律作息、平稳疏导情绪、定期复查监测，就能给胃黏膜留出修复的时间与空间。唯有如此，才能逐步摆脱反复发作的困扰，让受损的胃壁真正“喘口气”，在日积月累的呵护中，重建那道坚固的“防护线”。

(霍邱县人民医院普外一科 张祥微)

卫生科普天地

E-mail: laxwcmz@163.com

**遗失**

遗失陈蒙蒙、卫东购安徽盐业银华投资有限公司徽盐龙湖湾12栋2302室首付收款收据一张，票号：0485166，金额：262435元，声明作废。

遗失郝悦悦出生医学证明，编号：M340027286，声明作废。