

习近平出席第二届中国—中亚峰会并作主旨发言

(上接一版)

习近平强调，我们的合作根植于两千多年的友好往来，巩固于建交30多年的团结互信，发展于新时代以来的开放共赢。在长期实践中，我们探索形成了“互尊、互信、互利、互助，以高质量发展推进共同现代化”的“中国—中亚精神”：坚持相互尊重、平等相待，国家不分大小一视同仁、有事大家商量着办，协商一致作决策；坚持深化互信、同声相应，坚定支持彼此维护国家独立、主权、领土完整和民族尊严，不做任何损害彼此核心利益的事；坚持互利共赢、共同发展，互为优先伙伴，互予发展机遇，兼顾各方利益，实现多赢共生；坚持守望相助、同舟共济，支持彼此走符合国情的发展道路，办好好自己的事情，合力应对各类风险挑战，共同维护地区安全稳定。“中国—中亚精神”为世界友好合作提供了重要遵循，我们要始终秉持，不断发扬光大。

习近平指出，当前，百年变局加速演进，世界进入新的动荡变革期。唯有不移公平正义之心、不坠互利共赢之志，才能维护世界和平、实现共同发展。关税战、贸易战没有赢家，单边主义、保护主义、霸权主义注定伤人害己。历史不能倒退，应当向前；世界不能分裂，应当团结；人类不能回到丛林法则，应当构建人类命运共同体。我们要以“中国—中亚精神”为引领，以更加进取的姿态和更加积极的举措加强合作，推动共建“一带一路”高质量发展，朝着构建中国—中亚命运共同体目标砥砺前行。

七国集团峰会16日在加拿大开幕，七国集团领导人当天举行全体会议，讨论全球经济前景、关税等问题。随着美国总统特朗普16日晚提前回国，多国期待在会议期间与美国就贸易谈判取得突破的希望落空。

特朗普当天与加拿大总理卡尼会晤后说，阻碍美国与加拿大达成贸易协议的问题是双方“理念不同”。加拿大总理办公室随后发布新闻稿称，两国领导人将在30天内努力达成协议，两国期待在会议期间与美国就贸易谈判取得突破的希望落空。

观察人士此前预计，特朗普可能在峰会期间与加拿大签署一个贸易和安全协议，以此作为会议成果之一。

参加七国集团峰会的日本首相石破茂当天也与特朗普举行会谈。这是特朗普宣布所谓“对等关税”后两人首次会面。石破

一要坚守彼此信赖、相互支持的团结初心。中方始终视中亚为周边外交优先方向，坚持睦邻安邻富邻、亲诚惠容理念方针，同中亚国家平等相交、真诚相待，永远亲望亲好、邻望邻好。六国签署永久睦邻友好合作条约，以法律形式将世代友好的原则固定下来，这是六国关系史上新的里程碑，也是中国周边外交的创举，功在当代、利在千秋。

二要优化务实高效、深度融合的合作布局。我们确定2025至2026年为“中国中亚合作高质量发展年”，要聚焦贸易畅通、产业投资、互联互通、绿色矿产、农业现代化、人员往来等，实施更多具体项目，培育新质生产力。中方决定在中国中亚合作框架内建立减贫、教育交流、荒漠化防治三大合作中心和贸易畅通合作平台，支持中亚国家实施民生和发展项目，未来两年向中亚国家提供3000个培训名额。

三要打造和平安宁、休戚与共的安全格局。我们要加强地区安全治理，持续深化执法安全合作，携手防范和抵御极端思想，坚决打击“三股势力”，共同维护地区和平稳定。中方愿为中亚国家打击恐怖主义和跨国有组织犯罪、维护网络和生物安全提供力所能及的帮助。

四要拉紧同心同德、相知相亲的人文纽带。中方将加强同中亚国家立法机构、政党、妇女、青年、媒体、智库等合作，深入开展治国理政经验交流。愿在中亚开设更多文化中心、高校分校、鲁班工坊，为中亚各国培养更多高素质人才。支持深化地方合作，共同打造从中央到地方、从官方到

民间、从毗邻地区到更广大区域的“心联通”格局。

五要维护公正合理、平等有序的国际秩序。我们要携手捍卫国际公平正义，反对霸权主义和强权政治，积极推动平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化。今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年和联合国成立80周年。在艰苦卓绝的战争年代，中国同中亚地区人民相互支持、同甘共苦，共同为人类正义事业作出了重要贡献。要弘扬正确历史观，捍卫二战胜利成果，维护以联合国为核心的国际体系、为世界和平和发展注入更多稳定性确定性。

习近平最后指出，中国正在以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，无论国际形势如何变化，中国始终坚持对外开放不动摇。中国愿同中亚国家一道努力，开展更高质量合作，深化利益融合，实现共同发展，推动中国中亚合作不断取得新的成就！

哈萨克斯坦总统托卡耶夫等中亚五国领导人一致表示，在习近平主席卓越领导下，中国取得举世瞩目发展成就，感谢中国同中亚国家开展全面合作，为各国带来难能可贵的发展机遇。中国—中亚机制已成为促进双方对话合作、推动中亚各国经济社会发展的重要平台。在充满不确定的世界中，中国—中亚机制的战略意义更加突出，中国的繁荣强大正在惠及周边国家。中国是中亚各国可以永久信赖的战略伙伴和真正朋友。中亚各国高度珍视与中国的相互尊重、平等互利合作模式，期待

七国集团成员未能就贸易谈判取得突破

新华社记者 林威

茂在会谈后的记者会上说，双方未能就取消关税达成协议。

此前，日本经济再生大臣赤泽亮正已多次赴美，与美方就关税问题进行谈判。日本政府一直坚持将“对等关税”和加征的汽车关税、铝铝关税等捆绑在一起进行谈判，要求美方全面取消这些不合理的关税措施。

日本媒体和专家认为，汽车关税是日美贸易谈判的一大难点。汽车是日本的核心产业。2024年日本输美汽车约137万辆，

出口额占日本对美出口的三成左右。

欧美贸易谈判也未能在峰会期间取得进展。法国总统马克龙、意大利总理梅洛尼、德国总理默茨此前计划在峰会期间与美国就关税问题展开对话。

欧盟委员会首席发言人葆拉·皮尼奥16日对英国《政治报》表示，欧盟并未准备接受美国对欧盟出口商品征收10%的基准关税。欧美贸易谈判仍在进行，目前尚未达成任何协议。欧盟自始至终反对美方不合

别让膝关节“提前退休”

一、年龄因素：软骨随年龄增长逐渐退化，修复能力下降，导致磨损加剧。
二、遗传因素：部分基因(如COL2A1)突变可影响胶原蛋白合成，使软骨更易受损。

三、肥胖与代谢异常：超重增加关节负荷，加速软骨退化；糖尿病、高血压等代谢疾病也可能促进OA发生。

四、职业与运动损伤：长期蹲踞、重体力劳动或不当运动(如过度跑步、跳跃)易导致关节慢性损伤。

五、性别因素：女性绝经后雌激素水平下降，软骨代谢受影响，OA风险显著增加。
六、其他因素：关节外伤、感染或先天性关节畸形(如O型腿、X型腿)也可能诱发OA。

疾病分期与症状

OA通常分为三个阶段。早期：轻微疼痛，晨起或久坐后关节僵硬，活动后可缓解。中期：疼痛加重，关节活动受限，可能出

评估患儿情况，识别高风险因素；术中采用多模式监测，包括心电图、血压、血氧、呼气末二氧化碳、体温等；术后进入麻醉恢复室，由专业护士监护直至完全清醒。同时，手术室常备小儿急救设备和药物，定期进行应急演练，确保能够快速有效处理各种突发情况。

充分的术前准备也是确保麻醉安全的重要环节。麻醉医生会在手术前访视患儿，了解病史、过敏史、用药情况等，进行体格检查特别是气道评估，必要时安排进一步检查。家长应如实提供信息，包括近期是否有感冒、发热、打鼾等情况，这些都可能影响麻醉方案。

术后短期内部分儿童可能出现行为改变，如夜间惊醒、分离焦虑、进食习惯变化等，这些通常在2至4周内逐渐缓解。家长应保持耐心，提供充分安全感，避免过度强化病患角色。如症状持续或加重，可寻求专业帮助。

关于麻醉对儿童大脑发育的潜在影响，目前研究尚无定论。美国FDA建议，3岁以下儿童或妊娠第三期孕妇，如需超过3小时的重度麻醉，应与医生充分讨论风险收益比。但必须强调，必要手术不应因担忧麻醉而延误，未经治疗的疾病本身可能对发育造成更大危害。长期随访研究显示，绝大多数接受过麻醉的儿童发育正常。麻醉医师会严格遵循“最小有效剂量”原则，控制麻醉深度和时间，并优先选择神经毒性较低的新型药物。家长可通过丰富环境刺激、均衡营养、规律作息等方式促进孩子神经发育，无需过度担忧单次短暂麻醉的影响。

小儿麻醉是现代医学中一门精细艺术，融合严谨的科学与人性化关怀。从精确到微克的药物计量，到安抚孩子的温柔话语，麻醉医生们用专业与爱心守护着小患者们的安全。作为家长，了解基本知识、配合医疗团队、保持理性态度，是对孩子最好的支持。当医疗需要与麻醉相遇，请相信，现代医学有足够能力让您的孩子安全度过这一特殊阶段，继续他们健康快乐的成长旅程。

(六安市人民医院 杨少杰)

现“咔嚓”声或摩擦感。晚期：关节严重变形，活动能力显著下降，甚至影响行走。
科学预防策略
一、控制体重 肥胖是OA的重要诱因，体重每增加11公斤，膝关节承受压力增加4倍。建议通过合理饮食(低脂、高纤维、适量蛋白质)和适度运动(如游泳、快走)维持健康体重。
二、合理运动 推荐运动：游泳、骑自行车、太极拳等低冲击运动可增强肌肉力量，减轻关节负担。避免运动：爬山、爬楼梯、深蹲等可能加速软骨磨损的高负荷运动。
三、关节保护 避免长时间保持同一姿势(如久坐、久站)。使用辅助工具(如护膝、拐杖)减轻关节压力。注意保暖，寒冷可能加重关节疼痛。
四、营养补充 胶原蛋白(如鸡爪、猪蹄、鱼类)有助于软骨修复。维生素D和钙可

增强骨骼强度。抗氧化食物(如蓝莓、深色蔬菜)减少关节炎症。
治疗方法
一、非药物治疗 物理治疗：热敷缓解僵硬，冷敷减轻急性疼痛，针灸、推拿可改善局部血液循环。康复训练：针对性锻炼(如直腿抬高、靠墙静蹲)可增强关节稳定性。
二、药物治疗 止痛药：非甾体抗炎药(如布洛芬)可短期缓解疼痛，但长期使用可能伤胃。关节腔注射：透明质酸钠润滑关节，糖皮质激素用于急性炎症期。中医药：中药外敷、内服(如独活寄生汤)对部分患者有效。
三、手术治疗 关节镜清术：适用于早期OA，清除破损软骨和炎性组织。人工关节置换：终末期患者的有效解决方案，可显著改善生活质量。

预防关节炎无法完全治愈，但通过科学预防和规范治疗，可有效延缓病情进展，避免关节“提前退休”。建议高危人群(中老年人、肥胖者、运动员等)尽早采取干预措施，保持关节健康，提升生活质量。
(金寨县人民医院 郑志杰)

带状疱疹后神经痛，这样应对

带状疱疹后神经痛(PHN)是一种令人痛苦的疾病，它不仅给患者带来了身体上的折磨，还严重影响了患者的生活质量。带状疱疹后神经痛是带状疱疹最常见的并发症之一，带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒感染引起的急性感染性皮肤病。这种病毒具有亲神经性，初次感染人体时，会在体内引起水痘或隐性感染，随后病毒会潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内。当人体免疫力下降时，潜伏的病毒被激活，沿着神经纤维侵袭皮肤，引发带状疱疹，同时也会对神经纤维造成损伤，导致神经痛的发生。如果带状疱疹患者的皮疹消退后，疼痛仍然持续超过1个月，就被称为带状疱疹后神经痛。

带状疱疹后神经痛的疼痛性质多样，可表现为灼烧样、电击样、刀割样、针刺样或撕裂样，这些疼痛可能单独出现，也可能同时存在。患者常常会感到一种难以忍受的持续性疼痛，这种疼痛可能会在任何刺激的情况下自发出现，也可能因为轻微的触碰、温度变化等刺激而加重。除了疼痛之外，患者还可能出现感觉异常，如麻木、瘙痒、发紧或像蚂蚁爬等感觉。这种疼痛的持续时间因人而异，临床上，带状疱疹患者在急性发作之后疼痛可能持续存在1个月、2个月，甚至1年以上。疼痛的严重程度也各不相同，有些患者可能只是轻微的不适，而有些患者则可能会遭受剧烈的疼痛，严重影响日常生活和睡眠质量。

带状疱疹后神经痛的核心问题是病毒对神经的长期损伤。水痘一带状疱疹病毒在被激活后，会破坏神经纤维的髓鞘和轴突，导致神经“漏电”，使得神经信号传递异常，从而产生疼痛。长期的神经损伤还会导致中枢神经系统“敏化”，大脑对疼痛的感知会变得无限放大，形成“疼痛记忆”，即使原有损伤愈合，疼痛仍会持续。此外，一些人群更容易发生带状疱疹后神经痛，年龄是一个重要的因素，年龄≥50岁的人群发病率显著升高。带状疱疹初期没有进行正规治疗的人群、皮损程度和急性期疼痛程度严重的人群、合并肿瘤、糖尿病等疾病的人

同中国密切全方位合作，扩大贸易、投资规模，高质量共建“一带一路”，促进工业、农业、科技、基础设施、新能源、互联互通等领域合作，强化区域安全协作，增进文化、教育、旅游等领域人文交流，将中国—中亚机制打造为区域合作的典范，共享发展繁荣，共促和平稳定，构建更加紧密的命运共同体。各方高度赞赏中国在国际和地区事务中发挥的建设性作用，积极支持习近平主席提出的人类命运共同体理念和三大全球倡议，愿同中方密切协调和配合，坚定维护自由贸易和多边贸易体系，共同捍卫国际公平正义。

峰会期间，习近平同中亚五国元首签署《第二届中国—中亚峰会阿斯塔纳宣言》《中华人民共和国哈萨克斯坦共和国、吉尔吉斯共和国、塔吉克斯坦共和国、土库曼斯坦、乌兹别克斯坦共和国永久睦邻友好合作条约》。

峰会宣布签署共建“一带一路”、人员往来便利化、绿色矿产、贸易畅通、互联互通、工业、海关等领域12份合作文件。峰会期间，中国同中亚五国签署多份友城协议，双方友城数量突破100对。

习近平还同中亚五国元首共同出席中国—中亚减贫合作中心、教育交流合作中心、荒漠化防治合作中心和贸易畅通合作平台揭牌仪式。

各方商定由中国于2027年主办第三届中国—中亚峰会。

当晚，习近平出席托卡耶夫总统为出席峰会的国家元首举行的欢迎宴会。

蔡奇、王毅等参加上述活动。

此外，特朗普与英国首相斯塔默16日在峰会期间敲定了两国间的贸易协议。特朗普5月8日宣布，美国与英国达成一项贸易协议，部分撤回特定领域关税，进一步扩大双方产品的市场准入，但协议细节尚待确定。

美国白宫16日发布的行政令显示，美国将设定每年从英国进口10万辆汽车的配额，配额部分适用10%关税，超出配额部分适用25%的关税。

七国集团由美国、英国、法国、德国、意大利、加拿大和日本组成。加拿大是今年七国集团轮值主席国。本次峰会在距加拿大卡尔加里市约100公里的卡纳纳斯基斯村举行，为期两天。

(新华社加拿大卡尔加里6月16日电)

许多女性产后会遇到这样的困扰：大笑时漏尿、抱娃时腰酸背痛，甚至感觉阴道松弛影响生活质量，这些问题往往与盆底肌受损密切相关。作为产后盆底肌修复的经典方法，凯格尔运动能有效改善这些症状，但许多人对其原理和操作存在误区。本文将详细解析凯格尔运动的正确做法，帮助产后女性科学修复盆底健康。

认识盆底肌：产后修复的“核心肌群”
盆底肌是封闭骨盆底的多层肌肉群，像一张“弹性网”托住子宫、膀胱、直肠等器官，同时负责控尿、排便和性功能。怀孕时，随着胎儿增大，盆底肌持续受压、分娩时，尤其是顺产，盆底肌可能被过度拉伸甚至撕裂，导致产后盆底功能障碍，主要表现为尿失禁、盆腔器官脱垂、性功能障碍等。

找到盆底肌：精准定位是关键
凯格尔运动通过主动收缩盆底肌来增强肌肉力量和弹性，且无需器械、不受场地限制，适合居家练习。但一些人做凯格尔运动却效果不佳，这大多是因为没有找准发力部位。以下是简单的自测方法：
一、排尿中断法
在排尿过程中突然憋住尿液，感受尿道和肛门周围的收缩感，这种发力感就是盆底肌在工作。需注意：此方法仅用于初次定位，不可频繁使用，以免影响正常排尿功能。
二、指检法
洗净双手后，将一根手指轻轻放入阴道，用力收紧阴道和阴道，感受手指被向内“挤压”的感觉，同时腹部、大腿内侧保持放松，若能明显感觉到手指周围肌肉收紧，说明找对了位置。

凯格尔运动全流程：分阶段科学练习
一、基础训练：从“慢肌”开始
目标：增强盆底肌耐力，改善漏尿等症状。
姿势：选择仰卧屈膝位(膝盖弯曲，双脚平放床)或坐位(背部挺直，臀部坐稳)，避免腹部用力。
动作：缓慢收缩盆底肌，就像慢慢握紧阴道和阴道，保持收缩状态5至10秒，然后缓慢放松，重复10次为1组，每天3组。

凯格尔运动全流程：分阶段科学练习
二、进阶训练：提升肌肉爆发力
目标：改善盆腔器官脱垂，增强性健康。
快速收缩：快速收紧盆底肌后立即放松，每次收缩保持1至2秒，重复10次为1组，每天2至3组。

21国联合声明：以色列必须停止对伊朗敌对行动

新华社多哈6月17日电(记者汪强)据卡塔尔通讯社17日凌晨报道，卡塔尔、约旦、阿拉伯联合酋长国、巴基斯坦等21个阿拉伯和伊斯兰国家的外交部长16日晚发表联合声明，强调以色列必须停止对伊朗的敌对行动。

联合声明谴责以色列自13日凌晨以来对伊朗发动的袭击，重申必须尊重国家主权与领土完整、睦邻友好原则以及和平解决争端、呼吁缓解当前紧张局势、实现停火和冲突全面降级。

联合声明说，各国外长认为当前局势可能对整个中东地区的安全与稳定带来严重后果。应根据相关国际决议推动实现中东无核武器及其他大规模杀伤性武器的目标，并敦促所有地区国家尽快加入《不扩散核武器条约》。

各国外长还重申，当前危机无法通过军事手段加以解决。解决地区危机的唯一途径是通过外交、对话并遵循睦邻友好原则，依据国际法和《联合国宪章》行事。

自13日凌晨以来，以色列对伊朗多地发动大规模空袭，轰炸伊朗核设施和军事目标，造成大量人员伤亡。作为报复，伊朗对以色列境内不同目标发动多轮导弹和无人机袭击。

柬埔寨禁止泰国蔬果入境

新华社金边6月17日电(记者 吴长伟)柬埔寨移民总局17日向新华社记者证实，因泰国未恢复边境口岸正常运行，柬埔寨将从当天早上起禁止所有泰国蔬菜水果经由边境口岸进入柬埔寨。

柬埔寨移民总局局长索维纳在电话中告诉记者上述消息。柬埔寨人民党主席、参议院主席洪森16日发表声明说，如果24小时内泰国军方仍未恢复柬泰

越南政府批准设立首个自贸区

新华社河内6月17日电(记者胡佳丽 邹学晃)据越南媒体16日报道，越南政府13日批准在位于该国中部的直辖市岘港市设立越南首个自贸区。
据报道，岘港自贸区面积约1881公顷，涵盖生产、物流、贸易服务、数字产业、信息技术等多个功能区。岘港高科技园区和各工业区管理委员会被指定为直接履行国家管理职能的机构。
越南第十五国会第九次会议12日表决通过关于省级行政单

位合并的决议，将全国63个省级行政单位精简至34个，其中岘港市与广南省合并，新的岘港市面积超过1.1万平方公里。

据越南之声广播电台报道，选择在岘港设立自贸区是经过多年规划和周密筹备的结果。岘港自贸区不仅是一种开放的经济模式，更有望作为制度实验室，成为投资、税收、海关、科技、金融、人力资源和数字化转型等新政策的试验场，成为越南西原地区乃至全国新的增长极。

轻松学凯格尔 呵护产后盆底

结合场景：日常抱娃、排队时均可练习，利用碎片化时间强化肌肉记忆。

三、进阶训练：模拟日常压力场景
目标：应对咳嗽、跳跃等增加腹压的场景。

抗阻训练：想象自己正在阻止放屁或漏尿的感觉，快速收缩盆底肌并保持3秒，每天3组，每组15次。

站立位练习：熟练掌握卧位动作后，可尝试站立位(双脚与肩同宽，膝盖微屈)，保持身体稳定，避免腰部代偿。

凯格尔运动的注意事项

项 一、避免过度训练
单次训练时间不宜过长，每组间隔1至2分钟，避免肌肉疲劳；若尝试后感觉盆底肌酸痛，可减少强度，改为每天1至2组，逐步适应后再增加。
二、区分发力部位
正确发力：仅盆底肌收缩、腹部、臀部、大腿内侧保持放松；错误发力：避免屏气、收腹或弓背，这些动作

会削弱盆底肌训练效果，甚至加重盆底负担。
三、特殊时期调整
恶露未净或伤口未愈：产后42天内或剖宫产伤口疼痛时，可先进行呼吸训练，暂不做盆底肌主动收缩；月经期：暂停训练，避免盆腔充血加重不适。

辅助训练：呼吸与盆底肌协同
一、腹式呼吸激活盆底
仰卧屈膝，双手放腹部，缓慢鼻吸口呼，感受腹部像气球一样鼓起和缩小，每天5分钟。腹式呼吸能增强膈肌与盆底肌的协同作用，为凯格尔运动打下基础。
二、产后修复黄金期
最佳开始时间：顺产无撕裂者产后42天，剖宫产或有阴撕裂者需咨询医生，通常建议产后3个月后方可开始。

长期坚持：每周5至6天，持续8至12周可见明显改善，之后可转为每周2至3次维持效果。
凯格尔运动是产后盆底肌修复的“性价比之选”，但关键在于精准发力与长期坚持。通过正确定位肌肉、分阶段训练，避开常见误区，多数女性都能在3个月左右改善漏尿情况、盆底力量增强，重享自由美好生活！
(芜湖市妇幼保健计划生育服务中心[芜湖市妇幼保健院] 产后保健科 方艳)

卫生 科普天地

