

外交部：

推动全球妇女峰会成为世界妇女事业发展史上又一座里程碑

新华社北京10月9日电(记者 曹嘉明 邵艺博)全球妇女峰会将于10月13日至14日在北京举行。习近平主席将出席峰会开幕式并发表主旨讲话。外交部发言人郭嘉昆9日表示，数十位来自各大洲的国家元首和政府首脑、议会领导人、副总理和部长级官员、国际组织负责人及友好人士

将共襄盛会。郭嘉昆在例行记者会上回答有关提问时说，今年是联合国成立80周年，也是联合国第四次世界妇女大会即北京世妇会召开30周年。30年前，北京世妇会通过《北京宣言》和《行动纲领》，成为世界妇女事业发展的里程碑。2020年，习近平主

席视频出席联合国大会纪念北京世界妇女大会25周年高级别会议并发表重要讲话，倡议在2025年再次召开全球妇女峰会。郭嘉昆表示，为落实习近平主席提出的重要倡议，中方将于10月13日至14日同联合国妇女署在北京合办全球妇女峰会。此次峰会旨在重温北京世妇会精神，

推动各方加快落实《北京宣言》和《行动纲领》，为促进全球性别平等和妇女全面发展注入新动力，推动构建人类命运共同体。“我们期待同国际社会一道，把本次峰会办成功、办精彩，推动峰会成为世界妇女事业发展史上的又一座里程碑。”郭嘉昆说。

商务部：将反外国实体列入不可靠实体清单

新华社北京10月9日电 不可靠实体清单工作机制9日发布公告，决定将反无人机技术公司、TechInsights公司及其分支机构等外国实体列入不可靠实体清单。根据公告，禁止上述实体从事与中国有关的进出口活动；禁止上述实体在中国境内新增投资；禁止中国境内的组织、个人与上述实体进行有关交易、合作等活动，特别是向上述实体传输数据、提供敏感信息。公告自公布之日起实施。

商务部新闻发言人表示，近年来，反无人机技术公司、TechInsights公司及其分支机构等外国实体不顾中方强烈反对，分别与台开展所谓军事技术合作、发表涉华恶劣言论、协助外国政府打压中国企业，严重损害中国国家主权、安全和发展利益。中方根据《中华人民共和国对外贸易法》《中华人民共和国反外国制裁法》等法律，依据《不可靠实体清单规定》第二条等规定，依法追究其不法责任。

发言人说，中方一贯审慎处理不可靠实体清单问题，仅依法针对极少数危害我国安全的外国实体，诚信守法的外国实体完全无需担心。中国政府一如既往地欢迎世界各国企业来华投资兴业，并致力于为守法合规的外资企业在华经营提供稳定、公平和可预期的营商环境。

节后生产忙

10月9日，在河北石家庄装备制造产业园，技术人员在石家庄煤矿机械有限公司装配车间忙碌。国庆、中秋“双节”假期结束，各地企业开足马力，生产一线一派热火朝天的景象。新华社发(陈其保 摄)



江苏盐城：

奔流淮水 安澜入海

(上接一版)

淮河入海水道规划建设始于上世纪50年代，但因历史条件限制迟迟未动。直到1998年，一期工程才正式开工，2003年主体工程建成，结束了淮河800多年无独立排水入海通道的历史。具有里程碑意义的是，就在一期工程建成通水后不久，淮河流域便发生特大洪水，刚刚建成的入海水道紧急启用，连

续行洪33天，泄洪总量44亿立方米，使洪泽湖水位降低0.4米，减灾效益达27亿元，初显巨大防洪效益。

而正在推进的二期工程，是在一期工程基础上通过扩挖河道、加高堤防、扩建枢纽等方式，进一步将泄洪能力提升至7000立方米/秒，使洪泽湖防洪标准从100年一遇提高到300年一遇。整个二期工程规模宏大，总投资439.8亿元，全长

163.3公里，仅滨海县境内工程投资就达144.2亿元，包括62.5公里泓道扩挖、堤防加固，扩建滨海和海口两座枢纽，建设6座跨河桥梁和8座穿堤建筑物。工程总工期7年，预计2029年7月全面完工。工程建设采用了最新技术和材料，提高了工程的耐久性和安全性，为淮河流域长期安澜奠定了坚实基础。

从张家河闸的“细守护”到海口枢纽的“大工程”，从河道整治的“生态之变”到产业发展的“民生之利”，盐城正以精准的水利建设和科学的管理，为千里淮河画上“安澜入海”的圆满句号，让淮河之水不仅能“安全奔海”，更能“滋养民生”。

新华社北京10月9日电(记者 李恒)寒露已至，气温下降，秋冬季养生防病成为公众关注的焦点。如何在季节转换之际科学调理身体、防范疾病风险?9日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

顺应节气，中医养生重在辨证施养。寒露时节，“秋季刷经络”“药浴排寒”等项目备受青睐。北京中医药大学东直门医院主任医师高颖表示，“刷经络”和“药浴”等养生方式属于干预性调理手段，并非适合所有人群，若操作不当，也会带来一定风险。

“对于体质虚弱、平时易疲劳、畏寒或正处于月经期、孕期，以及有出血倾向或皮肤易过敏者，不适宜‘刷经络’‘药浴’类项目需根据个人体质选择不同药材，老年人和有心脑血管疾病者尤需谨慎。”高颖说。

专家表示，如果希望尝试这类养生方法，建议事先咨询专业中医师，评估自身体质是否适合；选择专业医疗机构进行操作；频率要适度，如刮痧应待旧痧完全消退后进行，“药浴”一般控制在每周1至2次为宜。

“养生保健应辨证施养、顺应节气，以安全为首要原则，重在适度。”高颖说，对大多数人而言，保持膳食均衡、适度运动和作息规律，顺应时令变化，比过度依赖外界干预更稳妥有效。

情绪波动莫轻视，心理调适有方法

古语说“伤春悲秋”，秋季容易情绪波动，甚至出现心理问题。北京大学第六医院研究员岳伟华表示，秋季天气转凉、日照变化带来的情绪波动，多属于正常生理心理反应。对于大多数人而言，这类情绪困扰可以通过保持规律作息、增加户外活动等方式缓解。

岳伟华指出，判断是否需寻求专业帮助可从两方面入手：一是持续时间，如过度担忧、紧张不安等情况持续半年以上，或情绪低落、兴趣减退等问题持续超过两周，需引起重视；二是严重程度，若已明显影响正常学习、工作或社交，需专业干预。

专家特别提醒，少数重症精神疾病患者秋季需警惕复发，要坚持规律服药，定期复诊。患者本人或家属要留意患者睡眠、情绪及行为变化，及时与医生沟通。

为帮助公众及时调节情绪，岳伟华推荐了心理调节“小方法”：在焦虑、愤怒时可采用“情绪暂停法”，即先立刻停下手里的事，做一次缓慢深长的呼吸，快速观察一下自己的身体和情绪状态，冷静后再继续处理刚才的事情；与人争执时可“战术性暂停”，暂时中断对话。

“心理上的不适需要被正视，积极求助是勇敢自信的表现。同时不要因为短暂的情绪波动就紧张兮兮，随意自我贴标签。”岳伟华说。

相关疾病需警惕，科学防护保健康

秋冬季是流感、哮喘等呼吸系统疾病的高发期，也是高血压等慢性病管理的关键时期。专家表示，科学防护与规范治疗同等重要。

浙江省疾控中心研究员蒋健敏提醒，流感疫苗应每年接种，尤其是老年人、慢性病患者、婴幼儿等重点人群应优先接种，即使曾经感染过流感，仍建议接种流感疫苗。

首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师董朝晖说，单纯的长期咳嗽不会直接发展为肺炎，但咳嗽超过3周伴发热、胸痛、呼吸急促等，应及时就医；哮喘的典型症状是反复发作性的喘息、胸闷、气短及咳嗽，不典型哮喘患者可仅表现为咳嗽。

专家建议，哮喘患者要注意防寒保暖，避免冷空气刺激呼吸道，保持室内空气湿润，避免接触季节性过敏原，坚持规律用药，切勿自行停药或减量，季节性哮喘患者建议提前半个月用药。

此外，高血压的预防与管理也不容忽视。中国医学科学院阜外医院主任医师张健说，预防高血压要遵循健康生活方式，限盐减重多运动，戒烟戒酒心态平。高血压患者应坚持低盐饮食、规律用药、定期监测血压，避免晨起过猛、突然用力等危险行为。

寒露已至，养生防病正当时

国家卫生健康委详解秋冬季健康管理要点

【社会主义】

核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

