习近平同俄罗斯总统普京共同会见记者

（上接一版）

习近平指出，在我和普京总统的共同战略引领下，中俄关系已经迈上新起点。双方要顺应和平、发展、合作、共赢的时代潮流，推动中俄关系实现更高质量发展。

一是筑牢更高质量政治互信，坚定彼此战略支持。政治互信是中俄关系最鲜明的特征，也是《中俄睦邻友好合作条约》的宗旨和根本原则。我和普京总统已经共同决定将这一条约继续延期。双方要继往开来，在涉及彼此核心利益和重大关切问题上进一步相互坚定支持，持续密切战略沟通和各层级交往，不断夯实两国政治互信基础。

二是赋能更高质量互利合作，携手推进各自发展振兴。近年来，中俄两国各领域合作阔步前进，取得许多积极成果。双边贸易额已经连续3年突破2000亿美元，今年前4个月双边贸易额增长近20%。双方要乘势而上，深化中国“十五五”规划同俄罗斯2030年前发展战略对接，推动各领域互利合作提质升级，服务两国各自发展振兴。

三是推进更高质量民心相通，厚植两国世代友好根基。随着中俄关系高水平发展，两国人文交往不断密切，民心纽带越拉越紧。我和普京总统决定今明两年举办两国第十个国家级主题年——“中俄教育年”。双方要以“教育年”为契机，持续扩大双向留学规模，深化高校及科研平台交流合作，在优秀人才培养、联合科研攻关等方面取得更多可视化成果，为中俄关系不断发展创造更有利条件。

四是开展更高质量国际协作，改革完善全球治理。当今世界很不太平，单边主义、霸权主义危害深重，世界面临倒退回丛林法则的危险。作为联合国安理会常任理事国，中俄两国要坚定履行负责任大国使命担当，捍卫联合国权威和国际公平正义，反对一切单边霸凌和开历史倒车的行径，尤其要反对一切否定二战胜利成果、为法西斯和军国主义“翻案招魂”的挑衅行径，共同推动构建更加公正合理的全球治理体系。

普京表示，此访正值《俄中睦邻友好合作条约》签署25周年的重要时刻，这一条约奠定了两国关系全面发展的基础。当前俄中关系处于前所未有的高水平，两国始终秉持相互尊重、平等互助、相互支持的精神，推动双边合作持续深入发展。俄中关系发展有着强大内生动力，两国合作不针对第三方，也不受地缘政治变化的影响。我同习近平主席在热情友好的气氛中就两国关系中的广泛重要议题进行了深入交流，明确了未来合作方向。俄方对两国关系的未来充满信心，将同中方携手深化伙伴关系和睦邻友好，加强民心相通，助力各自发展振兴和人民福祉。俄中将在国际舞台上保持紧密战略协作，共同维护联合国宪章宗旨原则，共同维护全球安全稳定。

蔡奇、丁薛祥、王毅、何立峰、张国清、谌贻琴等参加。

健康舒适度夏

新华社记者 李恒

这份指南请收好

立夏已过，小满将至。5月19日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请多位专家围绕夏季常见健康问题，给出科学实用提示。

天气炎热，儿童更容易贪吃冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒，家长应帮助孩子养成良好饮食习惯，做到定时定量吃饭，尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食，饭后不要马上跑跳。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差，可先通过清淡饮食、少量多餐来调节。

暑期临近，儿童青少年的近视防控问题也备受关注。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示，近视防控没有“神器”，最关键的是增加白天户外活动，改变孩子用眼卫生，减少近距离阅读，不要躺在床上阅读，还应按时睡觉、不熬夜，卧室夜间尽量不开夜灯。

气温升高，心脑血管疾病也不容忽视。

中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕表示，活动后出现明显的胸闷、胸疼，持续气短、心慌等症状，要及时就医。如果出现口角歪斜、一侧肢体活动不好，或者是言语不清、视物不清、剧烈头痛等情况，更不能延误，应尽快拨打120，不建议自行就诊或等待观察。

专家提示，还要重视那些“没有感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高脂血症早期通常没有明显症状，却是心脑血管动脉粥样硬化的重要危险因素。长期吸烟、肥胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大，以及有早发心脑血管疾病家族史的人，更要关注血压、血糖、血脂和体重的变化。

气温高、湿气重，部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚包等方式“排毒祛湿”。

刘征堂提醒，祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉，不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低，血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松，但皮肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚，如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻，应到医疗机构请医生判断。

此外，高温天气出汗增多，如何科学饮水？

中国疾控中心研究员张岚表示，应做到少量多次、主动补水，不要等到明显口渴再喝水；首选白开水，避免长期大量饮用高糖饮料；水温以温凉接近室温为宜，过冰或过烫的水可能会刺激或损伤胃肠道；大量出汗、长时间户外作业或运动后，可适当补充电解质，但淡盐水并不适合长期或过量饮用，高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

针对夏季公众外出旅游、露营等户外活动明显增多的情况，张岚建议，要注意预防蚊、蜱的叮咬，穿浅色、光滑面料、带松紧扣的长裤和外套，回家后要检查全身，特别是注意耳后、腹股沟、小腿外侧等隐蔽部位有无蜱附着，遇到鼠类、旱獭等动物，不要近距离接触。

（新华社北京5月19日电）

“潮汐菜场”背后的基层治理智慧

拼版照片：上图为5月12日上午7时，市民在位于江西省九江市柴桑区的“潮汐菜场”选购蔬菜（无人机照片）；下图为5月12日上午8时，“潮汐菜场”清理后，道路恢复正常通行（无人机照片）。

清晨的街巷，烟火升腾。在江西省九江市柴桑区，不用长途奔波，居民在家门口就能买到新鲜果蔬；本地菜农不用缴费，便能安稳摆摊谋生。小小的“潮汐菜场”唤醒了这座城市最早的人间烟火。

“以前摆摊总担心占道违规，现在好了，有专门的地方，还不收摊位费，我们卖菜的心里踏实多了。”菜农许宝珍告诉记者。

曾经，城市管理面临两难局面。一边是居民就近买菜的生活需求，一边是摆摊占道造成的交通乱象。为破解这一矛盾，近年来，当地创新推出“潮汐菜场”。

菜场选址在河边道路，实行差异化时间管理，每日清晨6点至8点划定为摆摊区域，早上8点进入通勤高峰后，场地彻底清空，恢复为正常通行道路。

为优化经营环境，管理人员增设标识，动态调整经营区域，柔性疏导人流。免费摊位减轻菜农经营压力，规范化管理消除占道乱象。

白日道路通畅整洁，清晨街巷烟火繁盛，一收一放之间，是城市管理的巧妙平衡。分时管控、柔性服务、免费惠民，细微举措暗藏独到的基层治理智慧。潮汐菜场虽小，却是基层治理的生动缩影，用有温度、有弹性、有人情味的治理方式，让民生暖意流淌在街头巷陌之中。

新华社记者 万象 摄

中医控糖有妙方

得了糖尿病，很多人的第一反应是“这辈子离不开降糖药了”。其实中医对糖尿病早有研究，早在两千多年前就将其称为“消渴症”，并总结出“三多一少”的典型症状——多饮、多食、多尿、形体消瘦。通过中医调理，搭配生活方式的调整，完全可以将血糖控制在稳定范围内。

中医角度糖尿病的病因

中医看待糖尿病，不只看血糖数值，更关注“身体哪里出了问题”。

一是“吃出来的”。现代人常大鱼大肉、奶茶甜品不离手，脾胃被过度损耗。中医认为脾主运化，脾虚则吃进去的糖分无法正常转化利用，堆积在血液中便形成高血糖。这类人往往肚子大、舌苔厚、全身乏力。

二是“气出来的”。长期压力大、易生气、总焦虑，导致肝气郁结、郁而化火。火热灼伤体内津液，就像锅里的水被大火烧干，人便出现口渴、燥热、失眠等症状。

三是“累出来的”。过度劳累、长期熬夜，耗伤肾阴。肾主水、司代谢，肾虚则固摄无力，表现为尿频、夜尿增多、腰腿酸软。

四是“懒出来的”。长期久坐不动，气血运行不畅，痰湿瘀血阻滞体内，代谢功能日益减退。

糖尿病的病根主要在脾、胃、肾，与肝、肺也密切相关，其本质是“阴虚燥热”——体内津液亏乏，虚火偏旺。治疗需从整体入手，调理失衡的脏腑功能。

糖尿病的中医分型

中医强调辨证，即根据每个人的具体表现，将糖尿病分为不同类型进行针对性治疗。

第一种是阴虚燥热型，多见于初病患者。表现为口干舌燥、饮水增多、易饥多食、大便干结、舌红苔黄。治疗以清热养阴为主，旨在降火补水。

第二种是气阴两虚型，最为常见。表现为全身乏力、气短懒言、口干但不喜多饮、易出汗、舌淡红、苔少。此型兼有气虚与阴虚，治疗宜益气养阴，双管齐下。

第三种是阴阳两虚型，多见于病程较长或年长患者。表现为既怕冷又怕热、腰酸腿软、夜尿频多、下肢水肿、舌淡而胖。此为根本亏虚，治疗需阴阳双补。

第四种是脾虚湿困型，多见于肥胖者。表现为形体肥胖、腹胀、胸闷、四肢沉重、舌苔厚腻。此乃痰湿内阻，治疗应以健脾祛湿为主。

第五种是瘀血阻络型，多见于出现并发症者。表现为手足发麻刺痛、视物模糊、胸闷痛、唇色暗沉。此为血脉瘀滞，治疗宜活血化瘀。

只有准确识别证型，用药才能对症，血糖控制方能见效。

中医控糖的实用方法

首先是中药治疗。经典方剂包括消渴方、玉女煎、六味地黄丸、金匮肾气丸等。常用药材如黄芪补气、山药健脾、生地黄养阴、黄连清热、葛根生津、丹参活血。现代研究证实，这些药物能够改善胰岛素抵抗、保护胰岛细胞、调节血脂。许多患者在中医调理下血糖趋于稳定，西药用量也得以减少。其次是针灸疗法。通过针刺胰俞、脾俞、肾俞、足三里、三阴交等穴位，可调节内分泌、改善代谢功能，对糖尿病前期及轻中度患者效果尤为显著。部分患者针灸数次后，口渴、乏力等症状明显缓解。耳穴压豆操作更简便。在耳朵上的内分泌、胰腺等相应穴位贴压小豆，每日按压数次，有助于控制食欲、平稳血糖，特别适合饮食难以自控的人群。推拿按摩则通过按揉腹部及背部穴位，促进胃肠蠕动，帮助消化。在运动方面，中医推荐八段锦、太极拳等缓慢柔和的运动，配合呼吸调节，能够调畅气血、安养精神，并提高机体对胰岛素的敏感性。食疗更受大众欢迎：阴虚口干者可用石斛、麦冬泡水代茶；气虚乏力者可用黄芪、山药煮粥；湿热偏重者可用玉米须、冬瓜皮煮水饮用，既可口又有效。

糖尿病的日常调养

中医讲“三分治，七分养”，控制血糖的关键在于日常调理。

一是管住嘴。定时定量进餐，先吃菜后吃饭，以粗茶淡饭为主，少吃油炸和甜腻食物。水果应选择低糖种类，放在两餐之间食用。

二是迈开腿。每天快走半小时，配合八段锦、太极拳等运动，达到微微出汗即可。

三是睡好觉。晚上11点前入睡，熬夜最伤阴血；中午可小憩20分钟以养心安神。

四是调心情。少生气，不焦虑，心静则血糖易稳。

五是勤监测。定期测量血糖、血压，若出现视物模糊、手脚麻木、伤口不愈合等情况，应警惕并发症。

六是护好脚。用温水洗脚，穿宽松软底的鞋子，预防糖尿病足。平时可多按揉足三里、三阴交、涌泉穴，有助健脾益肾、辅助降糖。

中医控糖的智慧在于帮助身体恢复自我调节能力，使脾能运化、肾能固摄、肝能疏泄，气血津液各归其位。从今天开始，管住嘴、迈开腿、调好心，让中医助您稳稳控糖，拥抱健康生活！

（望江县中医医院内一科 李双喜）

普及彩超常识 科学开展健康筛查

在医院日常诊疗、居民健康体检及慢性病复查中，彩超检查是临床医生应用频率最高、群众接受度最广的影像检查项目之一。无论是急慢性病患者还是健康体检人群，常被医生建议进行彩超检查。然而，在一些偏远地区，不少群众对彩超的认知仍较为片面，甚至存在“彩超辐射大、做多了伤身”“彩超只能查肚子”等误区，导致不少人抗拒检查，从而延误病情。正确、全面地认识彩超检查，了解其适用范围、优势及注意事项，有助于群众科学就医、合理检查，更好守护自身与家人的身体健康。

彩超全称为彩色多普勒超声，是在传统黑白二维B超的基础上，升级增加了彩色血流多普勒成像技术。彩超在观察器官结构的同时，可以清晰显示血管内血液流动方向、血流速度、血流分布情况，能够有效判断脏器及病灶的血供是否正常，区分囊性、实性包块，排查血管狭窄、血流异常等问题。其检查范围更广、诊断信息更全面、结果更加精准，为临床疾病诊断提供更完善的参考依据。

相比于CT、X光等影像学检查，安全无辐射是彩超最大的核心优势。彩超利用高频超声波原理进行成像，属于物理声波检查，和日常说话、自然界声波原理相似，不含任何放射性物质，没有电离辐射伤害。无论是需要多次复查的慢性病患者、体质虚弱的老年人、生长发育期的儿童，还是特殊生理阶段的孕妇，都可以安全、反复进行彩超检查。无副作用、耐受性好，是全年龄段都适用的绿色检查方式。

彩超临床应用范围十分广泛，全身多个重要脏器、软组织、血管都可通过彩超筛查诊断，贴合普通群众常见病、多发病的检查需求。腹部彩超是最常规的检查项目，可全面检查肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、双肾等腹腔脏器，有效筛查脂肪肝、肝硬化、胆结石、肾结石、肾积水、腹腔积液等慢性病与常见病；泌尿系统彩超，可检查膀胱、输尿管、前列腺，尤其适合中老年男性，用于前列腺增生、泌尿系结石、膀胱病变的常规筛查；甲状腺、颈部淋巴结、乳腺彩超，是当下高发结节类疾病的首选筛查手段，能够早期发现甲状腺结节、乳腺增生、乳腺结节等问题，实现早发现早随访；心脏彩超可以直观观察心脏大小、心室心房结构、心瓣膜功能、心肌运动情况，辅助排查冠心病、心肌病、心功能异常等心血管问题；下肢血管、颈部血管彩超，可排查动脉硬化、静脉曲张、血管斑块、血管堵塞等中老年高发血管疾病，预防心脑血管意外。

很多群众做彩超检查反复跑空，核心原因就是不了解不同部位彩超的检查准备要求，事前准备不到位，影响成像质量。做肝、胆、胰、脾上腹部彩超时，需要严格空腹6至8小时以上，检查前一天清淡饮食，少吃油炸食品、豆类、红薯等油腻、易产气食物，避免胃肠道食物和气体遮挡脏器，影响观察；做泌尿系、前列腺、妇科彩超时，需要提前大量饮水，适度憋尿，充盈膀胱，借助膀胱透声窗看清盆腔及泌尿系统器官；而甲状腺、乳腺、心脏、四肢血管、颈部血管等部位彩超，无需空腹、不用憋尿，不受饮食限制，随到随做，检查便捷高效。

如今县域医院、乡镇卫生院医疗条件不断提升，彩超设备全面普及，检查费用亲民、预约方便、报告出具快速，老百姓在家门口就能完成各类彩超检查，极大方便基层群众就医。对于中老年群体、“三高”慢病患者、有家族病史的高危人群，每年定期做一次针对性彩超体检，非常有必要。很多脏器病变、血管问题早期毫无症状，隐蔽性极强，依靠彩超常规筛查，能够及时发现潜在健康隐患，避免小病拖成大病。

在此温馨提醒，当身体出现不适症状时，应及时到正规医院就诊，遵从医生建议合理选择彩超检查，不盲目害怕检查、不刻意拒绝必要筛查，也不自行要求过度检查、重复检查。树立科学的健康观念，理性看待彩超这项基础影像检查，养成定期体检、慢病定期复查的良好习惯。

健康是幸福生活的基础，合理利用便捷、安全、精准的彩超检查，做好日常健康监测与疾病筛查。早发现、早调理、早治疗，才能有效降低大病发生率，守护全家人的身体健康。

（霍邱县人民医院超声科 王伶俐）

消化内镜的“重生”之旅

每一根洁净安全的内镜背后，都有一套规范精密的处理流程和一群默默守护的“清道夫”。李阿姨在社区体检中发现便潜血阳性，医生建议她做肠镜检查。她心存疑虑：“那么多人共用一根内镜，会不会不干净？”当她走进医院消化内镜中心，参观了宽敞明亮的洗消间，了解了近乎严苛的清洗消毒流程后，心中的顾虑才彻底打消。

消化内镜是一种重复使用的精密医疗器械，直接接触患者消化道黏膜。因此，其再处理（清洗、消毒或灭菌）的质量是预防交叉感染、保障医疗安全的生命线。近年来，全球对“超级细菌”感染的关注，更将内镜洗消推至感染防控的前沿。这条看不见的幕后战线，究竟如何守护患者的安全？

为什么内镜洗消如此重要？

消化内镜结构复杂，管腔细长，阀门、钳道众多，为微生物藏匿提供了天然庇护所。若清洗消毒不彻底，病原体可能以生物膜形式牢固附着，成为患者间交叉感染的潜在源头。

国内外均曾发生因内镜再处理不当引发的感染事件，引起医学界高度警觉。为此，中华医学会消化内镜学分会等权威机构不断更新并制定严格规范。2024年最新发布的《中国消化内镜再处理专家共识》，旨在从全国层面推动该项工作的规范化与标准化。该共识由消化病学、内镜学、感染控制、流行病学及护理学等领域的40余位专家共同制定，核心目标是构建全流程闭环式质量控制体系，从源头上杜绝感染事件。

内镜洗消全流程

内镜的再处理绝非简单的冲洗，而是一个包含多个关键步骤、环环相扣的严谨流程。任何一步的疏漏都可能导致前功尽弃。

第一步：床旁预处理

内镜从患者体内取出后，感染风险最高。共识强调，必须立即在诊疗床边进行预处理。护士会第一时间用含酶清洗剂的湿纱布擦拭镜身，并反复抽吸酶洗液通过所有管道，防止分泌物干燥凝固、堵塞管腔。这一步是后续深度清洁的基础。

第二步：手工清洗

在专用的洗消间，经过专业培训的洗消人员会将内镜完全浸入酶洗液中，使用专用毛刷对所有管道、阀门、接口进行反复刷洗，确保无肉眼可见的污物残留。这是整个流程中最核心、最依赖人工的环节，要求做到彻底无遗漏。

第三步：漂洗与高水平消毒/灭菌

彻底清洗后，内镜会被移入全自动清洗消毒机，但机器不能替代手工清洗。在消毒机内，内镜会经历纯净水漂洗，然后完全浸没在高水平消毒剂（如过氧乙酸）中，并确保消毒剂充满所有管道、作用足够时间，以杀灭除细菌芽孢外的所有病原微生物。

第四步：终末漂洗、干燥与储存

消毒或灭菌后，内镜需使用无菌水或过滤水进行终末漂洗，以去除残留的化学消毒剂。随后，必须使用压力气枪和专用干燥设备对内镜所有管道进行彻底干燥，因为潮湿环境是细菌繁殖的温床。最后，将完全干燥的内镜垂直悬挂于洁净、温湿度受控的专用储存柜中备用。

质量监测与持续培训

再精密的流程也需要监督与验证。内镜中心的感控管理建立了一套科学的质量监测体系。化学监测：每日检查消毒剂浓度，确保其在有效范围内。生物监测：定期（如每周）使用生物指示剂（内含高抗力的枯草杆菌黑色变种芽孢）模拟灭菌过程，并送检验科培养。这是验证灭菌效果是否达标的金标准。过程监测：通过记录、监控等手段，确保每一步操作符合规范，实现可追溯。

所有这些工作的基础是人员。共识特别强调了加强再处理人员专业培训与资质认证的必要性。在正规的内镜中心，洗消人员均需接受系统培训并考核合格后方可上岗，且需持续接受在职教育。

如何判断内镜中心是否安全？

在规范的医疗机构中，内镜的再处理受到医院感染管理科、护理部、消化内科等多部门的联合监管，其安全标准远高于日常生活接触物品的清洁要求。当您安心接受完一次胃肠镜检查，那根洁净、安全的内镜，已经悄然完成了它又一次从使用到重生的严谨轮回。

这条至关重要的洗消生命线，由专业的共识指南导航，由训练有素的护理与技术人员执行，由严格的质量监测体系守护。它的存在，使尖端科技带来的诊疗益处稳稳地建立在安全这块基石之上。了解它，信任它，您就能更加坦然、安心地拥抱这项守护健康的重要技术。

（六安市第四人民医院 周丹丹）