

习近平同韩国总统李在明通电话

新华社北京6月10日电 6月10日上午,国家主席习近平同韩国总统李在明通电话。

习近平再次祝贺李在明当选总统。习近平指出,中韩是搬不走的近邻。建交33年来,两国超越意识形态和社会制度差异,积极推进各领域交流合作,实现相互成就和共同发展。一个健康稳定、持续深化的中韩关系,顺应时代发展潮流,符合两国人民根本利益,也有利于地区乃至世界和平稳定和发展繁荣。

习近平强调,中韩应坚守建交初心,坚定睦邻友好方向,坚持互利共赢目标,推动中韩战略合作伙伴关系向更高水平迈进,为两国人民带来更多福祉,为变乱交织的地区和国际形势注入更多确定性。要加强各层级各领域交流,增进战略互信;要密切双边合作和多边协调,共同维护多边主义和自由贸易,确保全球和地区产业链供应链稳定畅通;要深化人文交流,加深相互理解,夯实民意基础,让中韩友好在两国人民心中扎根;要尊重彼此核

心利益和重大关切,把牢双边关系大方向,确保中韩关系始终沿着正确轨道向前发展。

李在明对此表示赞同,表示韩中地理相近,交往历史悠久,经贸、文化联系密切。在习近平主席卓越领导下,中国取得伟大发展成就,令人钦佩。我高度重视韩中关系,愿同中方一道,推动双边睦邻友好关系深入发展,改善和增进两国人民之间的感情,让韩中合作取得更多成果。

城市更新要想得细一点

“小区路面修了挖、挖了修,影响了居民日常生活和出行”“今天修下水道,明天铺管网”“建好没多久,又要重修”……原本应是方便群众的市政改造,却因管理上的无序,时常引发群众的吐槽。

近年来,随着城市化进程加快,城市更新改造任务日益增多。从美化生活环境、便利居住设施的角度看,市民对城市建设改造是乐见其成的,但如果对同一路段、同一管线的改造施工反反复复、缺乏规划,那给市民带来的就不是期待,而是困扰。这不仅影响了居民的正常生活秩序,还造成了资源浪费。

城市更新改造是件细活,城市管理者、建设者应从不断满足人民日益增长的美好生活需要的角度出发,多想一点,想细一点,统筹有序推进城市道路和地下管线建设管理。

针对“马路拉链”、管线事故频发等问题,各地应从道路开挖、管线铺设、雨水管网安全防护等方面综合研判,加大统筹治理力度;应探索建立贯通部门、企业的协调联动机制,进一步强化城市基础设施建设的整体性、系统性,不断提升城市综合治理水平;要建立系统思维,统筹考虑城市建设发展任务与方向,做到提前谋划,统一建设,科学管理,有效防范各自为政的情况发生。

城市建设为人民。各地在推进城市更新改造的过程中,还应广泛听取市民意见和建议,让每一项更新改造任务都经得起检验,真真正正将好事办好。 (经济日报)

关爱心血管！守护生命通道

剧烈运动后突然倒地、流感后突发猝死……近年来,心源性猝死频繁进入公众视野。最新报告显示,我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病率为79.7/10万。

什么是心源性猝死?哪些因素会诱发心源性猝死?如何预防?时值中国心肺复苏周,记者进行了相关采访。

急救:抓住黄金4分钟

近日,在山东省烟台市一辆网约车上,上演“生死时速”。一名男生在去往考场的路上突发心梗,幸得同行的同学及时进行心肺复苏急救,挽回了生命。

北京大学第一医院心血管疾病研究所副所长郑博介绍,心源性猝死是指因心脏原因导致的突发性死亡,通常从症状出现到死亡不超过1小时,心梗、室速室颤等心律失常是常见诱发因素。其核心特点是发展迅速、救治窗口极短,死亡率高。

“心脏骤停以后,4分钟之内是抢救的黄金时间。”天津泰达国际心血管病医院急诊科主任徐宁说,如未能在第一时间进行急救,不能及时恢复自主循环,则可造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭,甚至导致死亡。

如遇身边的人晕倒,如何第一时间判断并进行急救?徐宁介绍,可首先通过拍打双肩并在两侧耳畔呼唤,判断患者是否丧失意识,再通过观察是否有呼吸停止、无规律心跳等情况,判断是否为猝死。如确定出现猝死,可立刻进行心肺复苏操作,同时拨打120急救电话寻求专业帮助。如附近有自动体外除颤器(AED),也可使用AED进行体外除颤。

东莞打造“社会急救4分钟救援圈”,通过“短信+定位+视频”的急救模式,让急救更快一步;浙江计划2025年公共场所AED配置率达到每10万人45台;南宁启动“南宁市急救志愿者管理平台”,加强自助互救队伍建设,加大对社会公众培训力度……社会各界正在努力,让患者在生死一线间能够多一些生机。

筛查:危险因素须重视

心源性猝死的危险因素有哪些?

郑博介绍,有冠心病尤其是心肌梗死以及心力衰竭等心血管病史,直系亲属中有猝死或遗传性心脏病史,高血压、高血糖、高血脂未得到有效控制,长期熬夜、高压工作等,都是心源性猝死的危险因素,需要引起重视。

“一些潜在的危险因素如果在早期没有得到重视,可能会以心源性猝死为首表现。”郑博说,比如运动员合并隐匿性肥厚性心肌病,如未加重视,没有进行早期筛查,在长期高强度运动中,也会导致心源性猝死。

郑博提示,有心血管疾病家族史或心血管基础疾病的人群,应定期进行心电图、心脏超声等检查,必要时可进行相关基因检查。对于其他人群,建议每年体检,关注血压、血糖、血脂及心脏结构。

哪些早期信号需要引起注意?徐宁表示,如出现持续性胸痛,包括前胸痛、后背酸痛、下颌痛等,以及憋气、疲乏无力、心跳突然加快或减慢、一过性的意识丧失等情况,要及时到医院就诊。

“特别需要注意的是,流感等呼吸道病毒感染,也可能会引发血栓、电解

质紊乱、病毒性心肌炎等,进而导致心律失常甚至猝死。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师王新刚提示,如发生呼吸道病毒感染,要注意保证充足的休息,避免劳累和剧烈运动,一旦出现高热持续不退、胸闷气短、胸痛等症状,要及时就医。

预防:改变生活方式

奶茶、咖啡、熬夜,如今已几乎成为年轻人的“标配”。在快节奏的当下,如何更好地呵护心脏健康?

王新刚表示,高盐、高油、高糖饮食,长期缺乏运动,吸烟,过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此,呵护心脏首先要在生活方式上“下功夫”。饮食上多吃蔬菜水果、优质蛋白,保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,少吃油炸食品,戒烟限酒,适度运动,保证充足睡眠。

“建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动,但也要注意循序渐进,避免突然的剧烈运动。”王新刚说,此外,要科学管理体重,既不要肥胖,也不要过度减重。

外界环境因素如极端寒冷的天气、进入高海拔地区等,叠加基础疾病,也会增加猝死风险。徐宁表示,有心血管基础疾病的人群,要特别注意冬天保暖;如果想去高海拔地区,必须提前到医院进行专业评估心肺功能后,条件允许才可以前往。

专家提示,心源性猝死虽凶险,但通过科学预防、及时识别和正确急救,可以降低风险。大家一方面不必过于担忧,另一方面也要掌握基础的识别和急救知识,既保护自己,也帮助他人。 (新华网)

定期更换筷子、科学清洁餐具、避免饮食过热

保护胃部健康，哪些细节要注意？

每日与我们相见的筷子,或许正成为威胁胃部健康的“隐形杀手”。不少家庭将筷子用到开裂、褪色仍舍不得丢弃,却不知长期使用的筷子,表面会布满肉眼难察的细小凹槽,成为细菌、霉菌肆意滋生的“安乐窝”。辽宁抚顺市第二医院普外科副主任医师耿超提醒,定期更换筷子,可降低致病物质传播风险,守护胃部健康。

上海市消保委实验显示,使用超6个月的筷子,霉菌数量比新筷高出30%。木筷、竹筷,表面易磨损,吸水受潮后容易成为黄曲霉毒素和幽门螺杆菌滋生的温床。此外,部分塑料筷或劣质一次性筷子在高温下可能释放甲醛等有害物质,危害健康。不同材质的筷子更换周期不同,木筷、竹筷建议每3—6个月更换一次,一旦出现裂

痕、霉斑或异味,应立即丢弃;不锈钢、陶瓷筷因表面光滑不易藏菌,可每3个月检查一次,若未出现明显磨损,可适当延长使用时间。

除定期更换筷子外,餐具养护与饮食选择对守护胃部健康同样关键。耿医生介绍,餐具清洁也有大学问,成把清洗的筷子菌落总数比单根清洗高30%—50%,建议将筷子分开清洗,用洗洁精擦拭后彻底冲洗。高温消毒是有效手段,100摄氏度沸水煮10分钟可杀灭99%的致病菌,但黄曲霉菌的杀灭需区分菌体与毒素:菌体可通过高温、紫外线灭活,而毒素需280摄氏度以上高温或碱性处理,日常家庭环境中一般无法杀灭。此外,家中常用的碗盘、砧板、刀具和洗碗布也易“藏污纳垢”,日常清洁与定期更换不可忽视。

值得警惕的是,大家常挂在嘴边的“趁热吃”这一习惯暗藏风险,有些人把“趁热吃”变成了“趁烫吃”。国际癌症研究机构经过评估后认为,饮用温度超过65摄氏度的热饮有致癌风险。耿医生建议,食物温度应控制在10—40摄氏度为宜。

胃部健康筛查,是预防胃部疾病的前哨站。幽门螺杆菌是胃炎、胃癌的主要诱因之一,建议健康成年人定期检查幽门螺杆菌。同时要注意分餐,使用公筷。此外,胃镜检查对于发现胃部疾病以及早期胃部恶性疾病的筛查至关重要。随着科技进步,无痛胃镜也越来越普及,检查痛苦大幅降低。耿医生建议成年人每3—5年进行一次胃镜检查,为胃部健康筑牢防线。 (人民日报)

公告

因阜新蒙古族自治县“阜锦高”项目组已撤组,该项目在存续期间向杜代营子村关山屯排放的固体废弃物现需清理,请原有关排放单位及个人持相关手续在登报之日起7个工作日之内到大巴镇人民政府做出说明和登记,如无有效证明,我镇将对该固体废弃物依法处理!

大巴镇人民政府
2025年6月12日

封路公告

为了保证太平镇“哈奇线”和“于福线”水毁路面修复工程的顺利实施,决定以下乡道公路全封闭维修,具体如下:“哈奇线”k3+000段的水毁路面采取全封闭维修。“于福线”k8+500与k9+000段的水毁路面采取全封闭维修,出入以上路段的车辆请绕行。

维修日期自2025年6月12日起至2025年6月20日,工期9天,特此公告。
太平镇人民政府
2025年6月12日

