

# 感受大国外交的情义、信义、道义

新华社北京4月21日电 当今时代,动荡加剧,变乱交织,迷茫和焦虑情绪也在上升,世界渴望稳定性、可靠性、方向感。瞩目习近平主席的东南亚之行,关注中国与世界的交往互动,世界找到了“稳定性和确定性的源泉”,也看到了变局激荡中大国应有的样子。

真正的大国是讲情义的。以心相交,成其久远。

这是关于两项特别安排、两枚特殊勋章的故事。

十年四访越南,习近平总书记的行程表里,有两项特殊安排始终如一:一项是前往巴亭广场向胡志明陵敬献花圈,一项是同中越友好人士特别是青年代表见面、交流。向历史致敬、到人民中去,一次次不辞辛劳、亲力亲为,为的是传承好、发扬好“同志加兄弟”的传统情谊。越南同志深受感动,亲切地称习近平总书记为“亲密的同志和伟大的朋友”。

在柬埔寨,中国被视为“最可靠、最信赖的朋友”,有两枚特殊勋章闪耀着中柬铁杆友谊的光彩。一枚是2020年习近平主席向莫尼列太后颁授的中华人民共和国“友谊勋章”,一枚是此次东南亚三国之行期间,西哈莫尼国王向习近平主席颁授的“柬埔寨王国民族独立大项链级勋章”。会见西哈莫尼国王时,习近平主席表示,“中方珍视同柬埔寨王室的友谊”;会见莫尼列太后时,习近平主席说,“中国就是你的第二个家,欢迎随时到中国来”……国与国之间不只有“永恒的利益”,更有温情和暖意,有情感的共鸣、理念的和谐。

习近平主席曾说,志同道合是伙伴,求同存异也是伙伴。真诚、尊重、包容,是中国人的交友之道。东南亚之行前,习近平主席在北京接待了一位老朋友——西班牙首相桑切斯。清风拂面,春花烂漫,两位领导人在钓鱼台国宾馆一起散步的画面传遍了全世界。三年内第三次访华,桑切斯首相说,再度真切感受到中国对西班牙“尊重和友好”。

中国广交天下朋友,写下许多重情重义的佳话。这佳话,是为巴西总

统卢拉率领的访华团奏响巴西名曲《新时代》,是为来华访问的哈萨克斯坦总统托卡耶夫准备热气腾腾的生日面,是出访期间挤出时间同共度少年时光的老挝奔舍那家族友人叙旧,是超越大洋阻隔与美国艾奥瓦州老朋友常来常往……

多少年来,人们无数次追问:如何实现和平,如何保障和平?中国,提供了自己的方案,那就是以心相交、以诚相待、以情相守,因为“一个友谊的世界才可能是和平的世界”。

真正的大国是讲信义的。重信守诺,言出必行。

中国同越南、马来西亚、柬埔寨的合作,处处践行着一条原则——“信”:承诺“中国超大规模市场始终对越南敞开”,访越成果单里就有辣椒、百香果、毛燕和食用燕窝、米糠输华议定书;承诺“鼓励中国企业赴马投资兴业”,旗舰项目马中关丹产业园区已累计完成投资超过110亿元人民币,“两国双园”步入升级发展的新阶段;承诺“坚定支持柬埔寨保持稳定、加快发展、改善民生”,不但支持柬方建设了第一大电站、第一条高速公路、第一座跨山脊高架桥,还根据柬方需要制定了“工业发展走廊”“鱼米走廊”两份合作规划,携手逐梦现代化。

再看这些年大国外交的壮阔实践:扩大对外开放,提出“双碳”目标,支持联合国事业,宣示始终做世界和平的建设者、全球发展的贡献者、国际秩序的维护者……一个个坚定承诺变成一项项扎实行动,扎根发芽、开花结果。刚刚落幕的消博会,是中国连续举办的第五届。每年春天,中国都会如期向世界发出邀约,共享发展与合作的机遇。

政治安全领域的对话最能体现国与国战略互信的程度。此次东南亚之行,中越决定将两国外交、国防、公安“3+3”战略对话机制确定为部长级,中马同意建立外交、国防“2+2”对话机制,中柬决定建立外长、防长“2+2”战略对话机制。几乎同一时间,中印尼外长、防长“2+2”对话机制首次部长级会议在北京成功举行。一个个合作新消息汇聚在一起,不是偶然和巧合,而是中国始终保持周边外交

政策延续性、稳定性的必然结果。

真正的大国是讲道义的。主持公道,追求大同。

大国之“大”,既在力量之大,更在责任之大。其对实力的运用,不是服务“自我优先”的原则,而是秉持人类命运共同体理念,正视世界上公正变革的要求,为国际社会积极贡献公共产品。

中马联合声明提到《关于疫苗开发和可及性的合作协定》,让人想起中马携手抗击新冠疫情的患难岁月。在全球危机时刻,中国坚定践行将疫苗作为公共产品的大国承诺,“行大道的中国”形象愈发深入人心。

当下的世界,面临新的困难局面。关税战、贸易冲击多边贸易体制,单边主义、保护主义损害世界各国特别是广大发展中国家利益。国际社会应当如何应对,全球南方又应当如何协作?

有“小船孤篷经不起惊涛骇浪,同舟共济方能行稳致远”的形象阐释,有“以和平、合作、开放、包容的亚洲价值观回应弱肉强食的丛林法则”的方向指引,东南亚之行,习近平主席同各方深入沟通、密切协调,凝聚着反对霸权强权、维护国际社会共同利益、捍卫国际公平正义的力量。马来西亚总理安瓦尔有感而发:中国带来的不仅是稳定性,更是持久未来的希望。

从正确义利观到亲诚惠容周边外交理念、真实亲诚对非工作方针,从提出三大全球倡议到倡导平等有序的世界多极化和普惠包容的经济全球化……新时代以来,中国在国际舞台上展现出坚守道义的大国领导力,赢得了更多的信誉,也得到了更多的国际支持。

在人类政治文明进程中,大国扮演着重要角色,它们的行为既可以是推动世界进步的动力,也可能是造成冲突和灾难的根源。大变局中的世界,需要什么样的大国?一个讲情义、讲信义、讲道义的中国,一个坚持站在历史正确一边、时代进步一边的中国,让大国的样子更清晰生动,更可亲可敬。

这也是为何,世界瞩目中国、倚重中国,走向中国、携手中国。

## 锲而不舍落实中央八项规定精神

### 走好群众路线这条党的生命线

群众路线是党的生命线和根本工作路线。坚持党的群众路线,始终保持党同人民群众的血肉联系,是全党落实中央八项规定精神、推进作风建设的“必修课”。广大党员干部要带着热情联系群众、带着真情融入群众、带着激情服务群众,把心系群众、情系百姓体现到履职尽责全过程各方面,走好新时代党的群众路线,厚植党的执政基础。

能否保持党同人民群众的血肉联系,决定着党的事业的成败。从延安时期党提出全心全意为人民服务的根本宗旨并写入党章,到在全党深入开展党的群众路线教育实践活动,再到如今广大党员干部在推动高质量发展、加强基层治理、完成急难险重任务中担当作为、服务群众,历史和现实充分证明,群众路线始终是永葆党的青春活力和战斗力的重要传家宝。

水能载舟,亦能覆舟。党的最大政治优势是密切联系群众,党执政后的最大危险是脱离群众。一段时间以来,一些党员干部疏远群众、脱离群众,对群众感情淡漠,对民情知之甚少,对民意不当回事,对问题推诿扯皮。长此以往,同群众搭不上话、坐不到一条板凳上去,把群众观点丢掉了,群众立场站歪了,群众路线走偏了,这不仅寒了群众的心,更损害党的威信和形象,侵蚀党的执政根基。

得民心者得天下。把落实中央八项规定精神和加强作风建设的各项要求内化于心、外化于行,要求党员干部必须紧扣保持党同人民群众血肉联系这个关键,在作决策、抓工作、促落实等各个环节,都要贯彻党的群众路线,对群众满怀感情,与群众同甘共苦。

走好群众路线,要想群众之所想,急群众之所急。党员干部要牢固树立人民公仆意识,听民意、解民忧,多解决群众的急难愁盼问题,维护群众的根本利益。要虚心向群众学习,汇民智、聚民心,把群众的意见建议变成推动高质量发展的不竭动力。

走好群众路线,要清除思想积弊,大兴务实之风。党员干部要始终同人民群众同呼吸、共命运、心连心,凡是群众反映强烈的问题都要严肃认真对待,凡是损害群众利益的行为都要坚决纠正,以作风建设新成效汇聚起推动改革发展的正能量。(新华网)

## 重视“碎片化睡眠”带来的健康警报

夜深人静,本应是身体休养生息之时,一些人却陷入“睡了又像没睡”的困境——夜间频繁醒来、入睡困难、多梦浅眠,白天昏沉乏力。近年来,“碎片化睡眠”现象正悄然侵蚀不少人的健康,值得警惕。

“‘碎片化睡眠’是身体发出的健康警报。”河南省汝州市金庚康复医院院长宋兆普说,自己接诊中发现,此类患者不在少数,且有年轻化倾向,多数伴随焦虑、头痛、心悸等症状。

他从中医角度分析,睡眠与人体阴阳气血运行密切相关,夜晚阳气入阴,若阴阳失衡,脏腑功能失调,心神失养,便会导致睡不安稳。“肝气郁结化火,扰动心神;或阴虚火旺,阴不敛阳,都会让人似睡非睡。”宋兆普说,长期熬夜、思虑过重、压力大的人群最易中招。

河南省人民医院麻醉治疗与睡眠门诊主任医师朱永锋从临床数据指出,“碎片化睡眠”的诱因复杂多样。身体层面,睡眠呼吸暂停、慢性疼痛、激素变化(如更年期)可能导致频繁夜醒;心理层面,焦虑症患者的警觉性增高,抑郁症患者常凌晨彻底清醒;环境与习惯更是“隐形推手”——卧室噪声、高温、睡前饮酒或摄入咖啡因,都可能打断深度睡眠,成为“睡眠刺客”。

“比如,奶茶中的咖啡因半衰期达5小时,下午4点喝,晚上9点血液仍残留一半。”朱永锋说,若每周超过3次半夜清醒且持续1个月,建议做多导睡眠监测——你可能不是失眠,而是不宁腿综合征或周期性肢体运动障碍在作祟。

专家提醒,“碎片化睡眠”的危害不止于“困”。宋兆普说,此类睡眠会导致“肝火旺、心肾不交”,出现黑眼圈、头晕心悸,甚至出现焦虑抑郁倾向。“连续‘碎片化睡眠’24小时后,人的反应速度下降30%。”朱永锋引用研究数据称,此时情绪控制力大幅减弱,脑部杏仁体活跃度增加60%,易怒或流泪也成为常态。长期睡眠碎片化危害堪比熬夜,可能引发不可逆的伤害。

如何破解“睡不好”的困局?对于轻度睡眠困难者,宋兆普建议不妨通过运动与情志调节助眠。“治本还需调脏腑。”他推荐两则简易方:鲜合欢皮煮水代茶饮,可疏肝解郁;按压内关、三间、神门三穴位,每日3次,每穴20下,能宁心安神。针对长期患者,他提醒要在中医师指导下辨证施治,通过中药、针灸、导引术等综合调理,重建阴阳平衡。

“重度患者可以求助于医院的睡眠门诊,轻度患者也可以‘科学自救

’。”朱永锋给出了一个日常指南:黄金公式=环境改造×行为训练。具体如下:

**卧室升级:**遮光窗帘(透光率<5%)隔绝光线,白噪声机掩盖突发声响;保持室温20摄氏度,裸睡帮助降低核心体温。

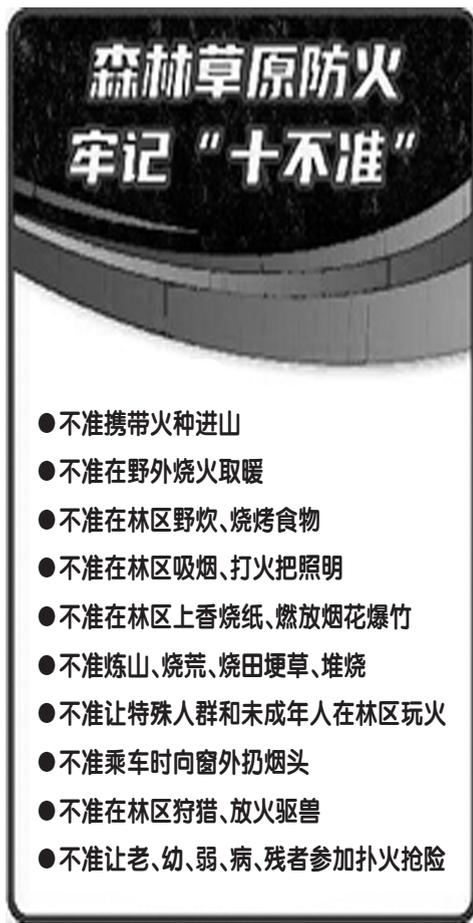
**睡前仪式:**40摄氏度温水泡脚15分钟,加速血液循环;阅读纸质书,比读电子书多分泌褪黑素;正念呼吸5分钟,焦虑值可降低40%。

**醒后对策:**夜间醒后切勿看时间,闭眼缓慢深呼吸,抓住“黄金15秒”;若20分钟未入睡,可起床通过叠袜子等枯燥活动转移焦虑。

网络上,还有一些“睡前吃苹果助眠”“喝热牛奶管用”等小贴士。朱永锋解释,苹果的维生素B6含量(每100克含0.1毫克)不足每日需求的5%,不如吃一根香蕉(每100克含0.4毫克);牛奶中的色氨酸需搭配碳水化合物才能进入大脑,喝牛奶配上一片饼干更有效。

“一些患者询问褪黑素是否有用。在倒时差时提前2小时服用3毫克,可缩短入睡时间40%。但长期服用要警惕隐藏风险:连续服用3个月,自身褪黑素分泌量可能减少30%,陷入越吃越无效的怪圈。”朱永锋说。

(人民日报)



**森林草原防火 牢记“十不准”**

- 不准携带火种进山
- 不准在野外烧火取暖
- 不准在林区野炊、烧烤食物
- 不准在林区吸烟、打火把照明
- 不准在林区上香烧纸、燃放烟花爆竹
- 不准炼山、烧荒、烧田埂草、堆烧
- 不准让特殊人群和未成年人在林区玩火
- 不准乘车时向窗外扔烟头
- 不准在林区狩猎、放火驱兽
- 不准让老、幼、弱、病、残者参加扑火抢险