

就中安建交40周年

习近平同安提瓜和巴布达总督威廉斯互致贺电

李克强同安提瓜和巴布达总理布朗互致贺电

新华社北京1月1日电 1月1日,国家主席习近平同安提瓜和巴布达总督威廉斯互致贺电,庆祝两国建交40周年。

习近平指出,安巴是中国在加勒比地区重要合作伙伴。中安建交40年来,两国关系发展顺利,政治互信历久弥坚,务实合作富有成果,人民友谊日益加深。新冠肺炎疫情发

生以来,中安守望相助、同舟共济,谱写了两国友好关系的新篇章。我高度重视中安关系发展,愿同威廉斯总督一道努力,以建交40周年为新起点,深化各领域合作,高质量共建“一带一路”,共同开辟中安关系更加美好的未来。

威廉斯表示,安方非常高兴同中方共同

庆祝两国建交40周年,这是中安关系的重要里程碑。近年来,在习近平主席领导下,两国关系更加紧密。安方将继续致力于维护并加强两国业已存在的良好关系。

同日,国务院总理李克强同安提瓜和巴布达总理布朗互致贺电。李克强表示,中方向安方共同努力,以庆祝两国建交40周年

为契机,推动中安友好合作关系不断深入发展,更好造福两国人民。

布朗表示,建交以来两国关系日臻成熟,安巴一贯奉行一个中国政策,中方向安巴提供了慷慨帮助,两国关系取得诸多标志性成果。祝愿中方在后疫情时代不断取得新的成功。

2023年“我们的中国梦——文化进万家”活动启动

新华社北京1月1日电 由中央宣传部、中央文明办、文化和旅游部、国家广播电视总局、中央广播电视总台、中国文联联合主办的2023年“我们的中国梦——文化进万家”活动1月1日正式启动。

活动紧紧围绕学习贯彻党的二十大精神的主题,以走进万家、服务百姓为宗旨,坚持以人民为中心的工作导向,动员和组织开展形式多样、内容丰富、线上线下相结合的文化活动,满足基层群众文化需求,丰富人民群众文化生活,凝聚奋进新时代新征程的强大精神力量。

为统筹做好疫情防控和文化惠民工作,2023年文化进万家活动更加注重实际、注重实效、注重创新。中央、省、市、县各级宣传文化单位引导广大文艺工作者开展面向基层的文艺演出、文艺培训,开展高效优质

的文化服务等。充分调动各级各类媒体平台创新开展线上文化活动和活动,在元旦春节期间集中开展线上展播展示活动,提供基层群众可看、可听、可学、可用的文化文艺资源。“学习强国”学习平台、中国精神文明网开设“我们的中国梦——文化进万家”活动专题,进行集中展示,开设互动平台;各级各类新闻网站平台、县级融媒体中心开设专题专栏,积极转载推送;中央广播电视总台开设专题栏目,各省广播电视台以多种形式,择优展播文化进万家活动各类资源;各地充分发挥户外大屏、村级应急广播大喇叭等贴近群众、直通基层优势,灵活展播展示文化进万家活动丰富资源。聚焦传统节日和国家重要节日提供文化服务,围绕春节、元宵、清明、端午、七夕、中秋、重阳等传统节日和国家重要庆典、纪念日,组

织开展“文化进万家——视频直播家乡年”等富有时代气息、体现节日文化内涵、具有鲜明价值导向的品牌活动,彰显爱党、爱国、爱家情怀。

据介绍,有条件的地区将因地制宜开展线下活动。中央、省、市、县各级宣传文化单位组织人员精干、水平精湛的文艺小分队、文化工作队,赴县级及以下村镇社区、学校军营、工矿企业等演出节目、放映电影、送图书报刊,开展培训、讲座、结对辅导等。依托各类基层文化阵地开展惠民文化服务项目,充分发挥新时代文明实践中心(所、站)的作用,通过流动服务、联网服务、志愿服务等各种方式举办展览、文化普及、阅读活动等。组织基层文艺院团、农村电影放映队、非遗传承人(团体)等举办文化活动、项目展示,广泛开展地方戏曲、舞蹈曲艺演出,民间技

艺、民俗艺术展示,游艺联欢,书法、美术、摄影创作,以及“村晚”、花灯、赛歌会、票友会、秧歌会、广场舞、舞龙舞狮等群众广泛参与的文化活动。

2023年文化进万家活动将创新活动开展方式,鼓励各地在条件允许的情况下积极尝试跨区域联动开展活动,如长城、大运河、长征、黄河、长江等国家文化公园建设沿线和京津冀地区、长江三角洲地区、粤港澳大湾区、东北老工业基地,内容与弘扬社会主义核心价值观、传承中华优秀传统文化相结合。

“我们的中国梦——文化进万家”活动是在全国范围内广泛开展的一项重点文化惠民活动,2014年以来,各级宣传文化单位组织数万支文艺小分队赴基层开展慰问演出、文艺培训、结对辅导等活动,中央宣传文化部门派出的小分队先后深入52个脱贫攻坚挂牌督战县、雄安新区等国家重点工程建设项目地开展活动,为奋战在一线的广大群众加油鼓劲,受到基层群众热烈欢迎。

“我们要一往无前、顽强拼搏,让明天的中国更美好。”辞旧迎新之际,习近平主席在二〇二三年新年贺词中深情回顾党和人民走过的极不平凡征程,鲜明宣示把新时代中国特色社会主义事业不断推向前的坚定决心和必胜信心,号召全党全国各族人民团结奋斗,共创美好未来。

事非经过不知难。在刚刚过去的2022年,从抗击疫情到应对旱情等各种自然灾害,从经济稳健发展到粮食生产“十九连丰”,从北京冬奥会、冬残奥会成功举办到中国空间站全面建成,以习近平同志为核心的中共中央团结带领全党全军全国各族人民艰苦奋斗、顽强拼搏,攻克一个个难关险阻,创造了一个个辉煌业绩。今天的中国,是梦想接连实现的中国,是充满生机活力的中国,是赓续民族精神的中国,是紧密联系世界的中国。从新时代十年回望百年奋斗历史,历程何其艰辛又何其伟大。我们更加深刻地认识到,奋进新征程,成就更加美好的中国,唯有以斗争精神迎接挑战,以奋进拼搏开辟未来。

明天的中国,奋斗创造奇迹。幸福生活不会从天而降,奇迹从来都是拼出来、干出来的。没有无数革命先烈的流血牺牲,就没有今天的国泰民安;没有广大党员干部带领群众苦干实干,就不会有全面小康的梦想成真;没有各行各业劳动者的敬业奉献,就不会有各项事业发展的扎实成就。路虽远,行则将至;事虽难,做则必成。砥砺愚公移山的志气,保持滴水穿石的毅力,脚踏实地,埋头苦干,积跬步以至千里,我们就一定能把宏伟目标变为美好现实。

明天的中国,力量源于团结。团结奋斗是中国共产党和中国人民的显著精神标识,是中国人民创造历史伟业的必由之路。从革命时期“唤起工农千百万,同心干”,到改革开放之初“团结一致向前看”,再到新时代强调在党的旗帜下团结成“一块坚硬的钢铁”,我们党的奋斗史,就是一部带领人民团结奋斗、不断取得胜利的历史。历史与现实充分说明,越是攻坚克难,越要团结统一;越是爬坡过坎,越需步调一致。人心是最大的政治,团结是最强的力量。新征程上,14亿多中国人民心往一处想、劲往一处使,同舟共济、众志成城,就没有干不成的事、迈不过的坎。

明天的中国,希望寄予青年。年轻充满朝气,青春孕育希望。无论过去、现在还是未来,中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量。青年的样子就是中国的样子,青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。复兴梦想正在召唤,广阔舞台已经搭建,新时代中国青年挺膺担当,必定大有可为。厚植家国情怀,涵养进取品格,以奋斗姿态激扬青春,新时代中国青年必将不负时代、不负年华,让青春在火热实践中绽放绚丽之花。

逐梦新征程,奋斗再出发。2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年。在新起点上推进民族复兴伟业,呼唤着亿万追梦人再接再厉、开拓进取。让我们更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围,砥砺复兴之志,凝聚团结之力,为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴不懈奋斗。

新华社评论员

为更美好的中国团结奋斗

——习近平主席二〇二三年新年贺词带来深刻启示



1月1日,满载集装箱的法国“达飞阿玛维瓦”轮正在靠泊青岛港前湾QQCT集装箱码头(无人机照片)。当日,山东港口青岛港迎来“开门红”,万吨货轮密集靠泊,各作业码头车船如织,一派繁忙景象。其中,仅前湾QQCT集装箱码头就靠离船舶22艘次,作业箱量突破3万标箱,航线涉及欧洲、东南亚、大洋洲等。

新华社记者 李紫恒 摄

感染后怎样科学用药?转阴后咳嗽如何缓解?康复期如何恢复体力?

——专家解答防疫热点问题

新华社记者 李恒 田晓航

当前,我国疫情防控面临新形势新任务,工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。感染新冠病毒后,怎样安全科学用药?转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?康复期如何恢复体力?围绕社会热点关切,国家卫生健康委组织相关领域专家作出解答。

感染后怎样安全科学用药?

近期随着阳性病例的增多,一些人在治疗新冠病毒感染过程中,因用药不当导致损伤。安全科学用药事关群众生命安全和身体健康。

北京协和医院药剂科主任张波介绍,解热镇痛类药物,比如常用的布洛芬、对乙酰氨基酚,它们是对症治疗的药物。一般来讲,患者用1至2天就能退热,加上患者身体疼痛控制住后,就可以停药了,不需要长期服用。

一般而言,选择一种解热镇痛药就可以,很多解热镇痛药含有的成分相同或类似,如果选择多种解热镇痛药联用,可能会导致药

物过量。同时,患者在使用前一定要认真阅读说明书,包括药物的用法用量及注意事项。

“从用药安全角度来说,药物的给药途径有多种,包括口服给药、注射给药等,口服给药是一种比较安全方便的给药途径。”张波说,对于一些轻型患者,选择口服药物可以很好缓解症状。

张波介绍,通常讲的抗生素一般指抗菌药物,这是只针对细菌引起感染的治疗药物。新冠病毒引发的症状是病毒性感染,抗生素对于治疗病毒引起的感染是无效的,也就是说抗菌药物不能预防和治疗病毒引起的感染。

在临床中,有些患者合并一些细菌感染,或者是新冠病毒感染后引起继发性细菌感染,在这种情况下,可以合理选择抗生素和抗菌药物,但要经过血常规检查等严格评估,再选择抗菌药物。

转阴后仍然一直咳嗽该如何缓解?

很多新冠病毒感染者转阴后仍一直咳

嗽,对此,中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任边永君表示,相当一部分人的病机有多种多样的,不光是偏于寒凉,有的会出现湿热,也有的会出现痰湿甚至燥热的表现,要根据每个人的具体情况进行处理。

边永君解释,人体气道因为感染新冠病毒会受到损伤,即气道黏膜上皮受损之后,黏膜下的神经暴露出来就很容易对外界刺激出现敏感,比如说话、受冷或者闻到异味就会导致咳嗽。

“对咳嗽的恢复不要操之过急。从病毒性感染后引发的咳嗽的规律来看,总的恢复时间大概需要2至4周,有一个自然的恢复过程。”边永君建议,尽可能在室内营造出温暖潮湿的环境。患者既要避免过于劳累,也要避免过于安逸或者少活动,适当的运动对康复是有帮助的。同时,尽量不要吃生冷食物,外出时要注意保暖。

针对一些咳嗽导致的不适,边永君建议,

可以采取针灸、刮痧、揪痧、局部穴位按摩等方法。在此基础上,适当配合一些饮食疗法,比如食用梨汤、百合、藕等。

康复期如何恢复体力?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,新冠病毒感染者进入康复期或者康复末期,要保持平和心态,饮食以清淡、易消化的为主,同时,注意休息,保证充足睡眠,不要做剧烈运动。

北京协和医院临床营养科主任于康表示,新冠病毒感染恢复过程需要一些时间,要循序渐进过渡,保证足够的耐心。康复期保证营养对恢复患者体力有着重要作用,具体有以下几点:

一是要摄入适当的能量。能量主要从主食中摄入,先从易消化的粥、面条等细粮开始,再过渡到软一点的米饭、馒头等,等胃肠功能恢复好了,再开始增加粗粮。

二是要保证优质蛋白质摄入。可以选择高蛋白低脂肪的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等和一些易于消化吸收的食物。

三是补充一些微量营养素,特别是来自于蔬菜水果里的像钾元素、钠元素、维生素C等,最好做到“餐餐有蔬菜,每天有水果”。

“同时也要做到‘吃动平衡’,不要大吃大喝,不要剧烈运动,要循序渐进,从一些平缓、温和的运动开始。”于康说。

(新华社北京1月1日电)

新规实施

全国铁路按年龄实行儿童优惠票

据新华社北京1月1日电(记者樊曦)记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,《中国国家铁路集团有限公司铁路旅客运输规程》于2023年1月1日起正式实施。按照新规,全国铁路按年龄实行儿童优惠票。

一是按年龄实行儿童优惠票。年满6周岁且未满14周岁的儿童可购买儿童优惠票,将惠及更多儿童旅客。根据测算,国铁集团客票实施后,每年享受儿童优惠票的旅客较此前预计增加1500万人次。每一名成年旅客可免费携带一名未满6周岁且不单独占用席位的儿童乘车,超过一名时,超过人数应当购买儿童优惠票,儿童年龄按乘车日期计算。旅客携带免费乘车儿童时,应当在购票时向铁路运输企业提出申明,购票申明时使用的免费乘车儿童有效身份证件作为其乘车凭证。

二是优化学生优惠票购票规则。学生优惠票不再规定乘车时间限制。学生旅客凭附有标注减价优惠区间和火车票学生优惠卡的学生证,每学年(10月1日至次年9月30日)任意时间可购买家庭居住地至院校(实习地点)所在地之间4次单程的学生优惠票。

三是切实关爱重点旅客出行。明确了持中华人民共和国残疾人证、中华人民共和国伤残人民警察证、国家综合性消防救援队伍残疾人员证的人员凭证可以购买优待票。明确视力残疾旅客可以携带取得导盲犬工作证,用于辅助视力残疾人工作、生活的导盲犬进站乘车。行动不便的老、幼、病、残、孕等特殊重点旅客可免费携带轮椅、折叠婴儿车进站上车,出行更加便捷。

四是让旅客享受更多实惠。旅客分段购买的、出发地至目的地间可联程接续的多段车票,如因一段行程中的列车晚点或停运,后续续程的车票可一并办理退票,并免收退票费;如因铁路运输企业责任造成旅客在中途站退票,按未乘区间票价退还票款;旅客办理补票、变更等客运业务时不再收取手续费。

朝鲜连续两天发射火箭炮

新华社首尔1月1日电 据朝中社1日报道,朝鲜人民军西部地区某远程炮兵部队当天凌晨使用超大型火箭炮向朝鲜半岛东部海域发射了一枚炮弹。

报道说,朝方曾于2022年12月31日上午对这款超大型火箭炮进行性能验收试射,3枚火箭炮弹精确命中朝鲜半岛东部海域一座目标岛屿。

朝中社报道说,朝鲜最高领导人金正恩表示,这款口径为600毫米的超大型火箭炮是朝鲜武装力量的“核心攻击武器”,具备强大的地形克服能力、机动性和连续精确打击能力。他说,这款火箭炮可携带战术核弹头。