



合力应对风险挑战 共同维护安全稳定

习近平出席第二届中国－中亚峰会并作主旨发言,强调世界不能分裂,应当团结;人类不能回到丛林法则,应当构建人类命运共同体

■ 据新华社电

当地时间6月17日下午,第二届中国－中亚峰会在阿斯塔纳独立宫举行。哈萨克斯坦总统托卡耶夫主持会议。中国国家主席习近平、吉尔吉斯斯坦总统扎帕罗夫、塔吉克斯坦总统拉赫蒙、土库曼斯坦总统别尔德穆哈梅多夫、乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫出席。元首们在友好气氛中共同回顾西安峰会以来中国－中亚各领域合作成果,展望未来发展方向,一致决定弘扬“中国－中亚精神”,坚持永久睦邻友好,携手推动中国－中亚命运共同体建设不断取得新成就。

习近平同中亚五国元首集体合影,随后出席峰会,发表题为《弘扬“中国－中亚精神” 推动地区合作高质量发展》的主旨发言。

习近平指出,两年前,我们相聚中国西安,共同擘画了中国中亚合作的“西安愿景”。两年来,中国同中亚国家共建“一带一路”走深走实,各领域合作积极推进,中国－中亚机制四梁八柱基本成型,首届峰会共识全面落地,合作之路越走越宽广,友谊之花越开越灿烂。

习近平强调,我们的合作根植于两千多年的友好往来,巩固于建交30多年的团结互信,发展于新时代以来的开放共赢。在长期实践中,我们探索形成了“互尊、互信、互利、互助,以高质量发展推进共同现代化”的“中国－中亚精神”:坚持相互尊重、平等相待,国家不分大小一视同仁,有事大家商量着办,协商一致作决策;坚持深化互信、同声相应,坚定支持彼此维护

国家独立、主权、领土完整和民族尊严,不做任何损害彼此核心利益的事;坚持互利共赢、共同发展,互为优利伙伴,互予发展机遇,兼顾各方利益,实现多赢共生;坚持守望相助、同舟共济,支持彼此走符合国情的发展道路,办好事情,合力应对各类风险挑战,共同维护地区安全稳定。“中国－中亚精神”为世代友好合作提供了重要遵循,我们要始终秉持,不断发扬光大。

习近平指出,当前,百年变局加速演进,世界进入新的动荡变革期。唯有不移公平正义之心、不坠互利共赢之志,才能维护世界和平、实现共同发展。关税战、贸易战没有赢家,单边主义、保护主义、霸权主义注定伤人害己。历史不能倒退,应当向前;世界不能

分裂,应当团结;人类不能回到丛林法则,应当构建人类命运共同体。我们要以“中国－中亚精神”为引领,以更加进取的姿态和更加务实的举措加强合作,推动共建“一带一路”高质量发展,朝着构建中国－中亚命运共同体目标砥砺前行。

一要坚持彼此信赖、相互支持的团结初心。中方始终视中亚为周边外交优先方向,坚持睦邻安邻富邻、亲诚惠容理念方针,同中亚国家平等相交、真诚相待,永远亲望亲好、邻望邻好。六国签署永久睦邻友好合作条约,以法律形式将世代友好的原则固定下来,这是六国关系史上新的里程碑,也是中国周边外交的创举,功在当代、利在千秋。

二要优化务实高效、深度融合的合作布局。我们

确定2025至2026年为“中国中亚合作高质量发展年”,要聚焦贸易畅通、产业投资、互联互通、绿色矿产、农业现代化、人员往来等,实施更多具体项目,培育新质生产力。

三要打造和平安宁、休戚与共的安全格局。我们要加强地区安全治理,持续深化执法安全合作,携手防范和抵御极端思想,坚决打击“三股势力”,共同维护地区和平稳定。中方愿为中亚国家打击恐怖主义和跨国组织犯罪、维护网络和生物安全提供力所能及的帮助。

四要拉紧同心同德、相知相亲的人文纽带。中方将加强同中亚国家立法机构、政党、妇女、青年、媒体、智库等合作,深入开展治国理政经验交流。愿在中亚开设更多文化中心、高校分

校、鲁班工坊,为中亚各国培养更多高素质人才。支持深化地方合作,共同打造从中央到地方、从官方到民间、从毗邻地区到更广区域的“心联通”格局。

五要维护公正合理、平等有序的国际秩序。我们要携手捍卫国际公平正义,反对霸权主义和强权政治,积极推动平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化。今年是中国抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年和联合国成立80周年。在艰苦卓绝的战争年代,中国同中亚地区人民相互支持、同甘共苦,共同为人类正义事业作出了重要贡献。要弘扬正确历史观,捍卫二战胜利成果,维护以联合国为核心的国际体系,为世界和平和发展注入更多稳定性确定性。

中考撞上雷雨天 中医开出“静心方”

泉州两位专家在饮食、茶饮上开良方,助力考生轻松迎中考

■ 吴日锦 林良标

19日起,将进入今年为期三天的中考时间。天气预报显示,这些天,闷热雷雨占C位。这样的天气,考生饮食该怎么安排,才能做到既有营养又能消暑静心?6月17日,海都记者专门邀请福建中医药大学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮以及安溪中医世家、主治中医师张锦彬,在饮食、茶饮上开良方,助力考生轻松迎考。

“消肿瓜”健脾除“湿困”

阮传亮介绍,夏季人体出汗多、容易缺水。且连日来泉州多轮强降水,暑湿闷热推到高潮,冒雨涉水易感湿邪,湿邪易伤脾胃,人体就会有“湿困”感。具体表现为身体沉重、困乏、疲惫、口干、食欲不振等症状。要解除“湿困”,就要针对湿邪困脾适当健脾,适当多吃如山药、薏米、莲子、粳米粥等健脾食物。同时,少吃咸食、甜食,也勿贪寒凉之品,免得进一步损伤脾胃阳气。

阮传亮说,可以让考生多吃些冬瓜。冬瓜有夏季“消肿瓜”美誉,是绝佳的祛湿食物。《神农本草经》里冬瓜叫水芝,在古代只有营养价值高的中药,才配得上叫“芝”。中医认为冬瓜性寒味甘,有非常好的清热生津功效,尤其在夏季,还可以解暑除烦。同时,冬瓜含钾量丰富,可促进人体内多余的钠元素排出体外,保护心脏与血管,辅助调节血压。

因为闷热出现食欲不佳的,他建议可以试试排骨冬瓜薏米粥。取薏米30克、冬瓜200克、排骨250克。将排骨、大块冬瓜与薏米、生姜,大火煮开改小火,再煲一个半小时。



建隆制图

“状元及第清心饮”宁心静气

安溪中医世家、主治中医师张锦彬说,中考逢夏至,考生焦虑多因肝气不舒、心火偏亢。他建议大家,晚饭可以来点小米粥配南瓜,黄色食物能安抚情绪。同时,睡前按揉双手劳宫穴(握拳时中指尖位置),左右交替各3分钟。

张医生还给大家准备好一杯“状元及第清心饮”。合欢花6g,淡竹叶3g,生麦芽9g,三味药开水冲泡即喝。方里的合欢花解郁、淡竹叶清心火、生麦芽疏肝,正好缓解肝气不舒和心火亢盛的问题。要是考生有夜间盗汗的情况,可以在茶里加15g浮小麦一起泡。

张锦彬笑称,这杯清心饮寓意“清心宁神助登科”,合欢花舒展眉头如状元簪花,竹叶象征节节高升,麦芽取“锋芒初露”之象。考生每日晨起、午休后各饮一杯,可收心神双调之效。

石狮职工子女暑托班启动报名

海都讯(记者 黄晓燕)暑期将至,如何安置子女成为众多职工家庭的“烦心事”。6月17日,记者从泉州市总工会获悉,为切实解决职工后顾之忧,助力提升职工生活品质,石狮市总工会积极行动,2025年度职工子女暑托班率先启动报名,为职工子女打造安全、充实、快乐的暑期学习生活环境。

据了解,此次暑托班服务对象主要面向全市二年级以上(含一年级升二年级)小学阶段、暑期看管有困难的职工子女。同时,该服务重点向困难职工子女、新就业形态劳动者子女、进城务工人员随迁子女、单亲职工家庭子女、留守职工子女、环卫职工子女(环卫职工可扩大至有需求的孙辈)等亟需服务群体倾斜。

工的工作时间相契合,方便职工接送。石狮统筹开办56个暑托班,每班人数控制在35人,并精心配备1名辅导老师和3~4名志愿者,确保能为孩子们提供优质的服务和充分的关注。

暑托班的服务内容丰富多样,不仅提供基本看管服务,解决家长的后顾之忧,还设置了学业辅导课程,帮助孩子们巩固知识、完成暑假作业;开展心理关怀活动,关注孩子的心理健康,助力其健康成长;组织户外活动,让孩子们亲近自然、锻炼身体;融入儿童发展相关课程,培养孩子的兴趣爱好和综合能力。

目前,暑托班报名工作已经开启,报名时间从6月16日持续至6月18日,职工可通过石狮市总工会微信公众号进行报名。报名遵循先报先得的原则,报名通过者名单将在石狮市总工会微信公众号进行公示,确保报名流程公开、公平、公正。

迎考食谱

1. 猪骨冬瓜煲

猪龙骨500克,冬瓜100克,薏苡仁30克,陈皮3克,生姜3~5片,精盐适量。猪龙骨切块,加适量清水煎煮片刻,去血水,冬瓜切块。食材一起入锅,清水1500毫升(约6碗水量),武火煮沸后改为文火煲1.5小时。该药膳可清热利湿、补气健脾。

2. 莲子麦冬薏仁猪心汤

莲子20g,麦冬15g,党参10克,薏苡仁15g,生姜2片,猪心1只。猪心切小块,冷水下锅焯水再捞起清洗干净表面浮沫。将莲子、麦冬、薏仁、姜片一起放入炖盅加入热水炖煮120分钟(2小时)。该药膳可健脾生津、养心安神、缓解压力,适合考试前后食用。