援疆进行时

从“心”治愈

——三位援疆医护人员的“山海情”

用“技”赋能 以“爱”温暖

□ 记者 董发勇

跨越四千余公里，从松花江畔到阿尔泰山麓，眼下，三位来自黑龙江省的援疆医生在地区妇幼保健院的半年任期即将结束。

她们以精湛医术为笔、以无私大爱为墨，在儿童心理健康、中医特色诊疗、现代护理管理三大领域倾情奉献，既“输血”救治病患，又“造血”培育本土人才，以实际行动书写了医者仁心与民族团结的动人篇章，让宛如石榴籽般紧密的情谊在阿尔泰山脚下积淀得愈发深厚。

沙盘筑“心巢” 播撒心理疗愈种子

走进地区妇幼保健院的儿童沙盘室，色彩斑斓的微缩模型构成一个缤纷世界。这里已成为孩子们释放情绪、表达自我的“安全港”。而半年前，阿勒泰尚缺乏专业的儿童心理治疗场所。

“初到时，发现这里许多孩子缺乏情绪宣泄的渠道，于是萌生了建立沙盘室的想法。”来自佳木斯大学附属第三医院的主管技师张竞月，回顾沙盘室从无到有的过程，感触颇深。医院全力支持采购设备，她则通过科普，让家长与孩子逐步接纳了这种非语言的心理疗愈方式。

在沙盘治疗中，孩子们通过摆放沙具，自由表达情绪冲突与内心渴望。一名7岁的口吃男孩在沙盘世界中逐渐放松，沟通时症状逐渐缓解，这让张竞月更加坚信心理干预的力量。她说：“孩子说在这里很放松，所以不口吃了。这句话让我深深体会到援疆工作的意义。”

授人以鱼，不如授人以渔。张竞月制定了隔日培训计划，系统讲授心理学基础、沙盘疗法等知识，并组织实战演练。半年间，她培养出7名能独立开展心理治疗的本地专业人员，为阿勒泰留下了一支“带不走的心理疗愈团队”。

中医传薪火 搭建特色诊疗框架

“中医科于2024年10月成立，制度、技术等都需要完善。”来自黑龙江省中医药科学院的副主任医师孙慧琳，初到地区妇幼保健院中医科时，面对的是一个亟待打磨的“璞玉”。她的首要任务便是为科室建立规范的发展框架。

孙慧琳牵头制定了科室规章制度、岗位职责与诊疗规范等一系列文件，使工作有章可循。临床上，她认真传授针刺、艾灸、穴位贴敷等十余项中医适宜技术，把成熟经验与本地需求紧密结合，打造特色中医服务。

“援疆不是‘走过场’，留下技术才是关键。”她坚持每周开展理论授课与实操示范，把带教融入日常。半年来，她带教的6名本地医护人员，已能独立开展多项中医特色诊疗，让技术在边疆扎根，为当地患者提供了更为丰富的就医选择。

护理焕新颜 传递跨越千里温情

“看到有些孩子住院期间身边没有一件玩具，我心里特别难受。”来自哈尔滨市阿城区人民医院的主管护师张威娜，在病房巡视中的见闻，让她决心不仅要提升专业水平，还要传递温暖。

在护理管理中，她引入现代护理管理理念，通过系统培训，在健康教育、感染控制等方面全面提升地区妇幼保健院护理人员专业能力。她制作科普视频、文本和脚本，推动护理团队实现线上线下双轨健康教育模式，让护理服务更具针对性和实效性。“经过培训，全院护理水平和感控业务能力都上了一个新台阶。”同事们评价道。

除了专业提升外，张威娜还致力于传递温情。她积极联络黑龙江省爱心人士，把御寒衣物、玩具等物资送到牧区困难家庭孩子手中。“看到孩子们穿上暖衣、抱着玩具笑开颜，一切都值得。”这份跨越千里的爱心，让护理工作升华为连接两地情感的纽带。

半年时光转瞬即逝。三位医护人员带来的，是先进的技术与管理理念；留下的，是规范的制度、成熟的团队与扎根的技艺；带走的，是阿勒泰人民的深厚情谊与终生难忘的记忆。

从松花江到阿尔泰山，地理隔不断手足情深；从临床诊疗到人才培养，医者大爱浇灌出民族团结之花。

援疆有期，情谊无涯。这份如石榴籽般紧紧相依的牵挂与守护，必将持续温暖天山南北，见证两地人民跨越山河的深情厚谊。

为游客送上暖心关怀

青河县司法局“心理驿站”开进滑雪场

将心理健康服务深度融入冰雪旅游场景，是青河县司法局深化民生服务的一次创新尝试。

本报讯（记者 杨玮璇）雪道飞驰，畅快与紧张时有相伴；旅途欢笑，惬意与困扰难免交织。近日，在青格里狼山国际滑雪场，青河县司法局搭起一个特殊的“暖心驿站”，将专业的心理健康服务与法治宣传搬进冰雪旅游一线，为往来游客和当地群众送上冬日里的关怀。

活动现场暖意融融。青河县司法局国家二级心理咨询师木拉提·托海的咨询台前围满了人，刚从中级道滑下的年轻游客张雪略显紧张地倾诉着对速度的恐惧。木拉提·托海耐心倾听后，用通俗易懂的语言讲解了应激反应原理，并现场示范了“深呼吸放松法”。通过几分钟的反复练习，张雪脸上的紧绷感渐渐消退，笑着接过宣传手册说：“这个方法很管用，待会儿去试试！”

在互动问答环节，针对“滑雪碰撞如何理性处理？”“工作焦虑如何调节？”等问题，木拉提·托海结合实际案例，既提供心理建议，也普及相关法律常识，引导大家保持健康心态并依法维权。工作人员发放的宣传手册内容实用，引得群众纷纷交流：“原来掌握方法就能自我调节”“以后遇事要依法解决，不能冲动”……

此次活动吸引百余名群众及游客参与，现场发放涵盖心理健康与法治常识的宣传手册200余份。游客纷纷表示：“滑雪场提供的心理健康服务既解决了当下的紧张，又学到了日常用得上的知识，非常棒！”

将心理健康服务深度融入冰雪旅游场景，是青河县司法局深化民生服务的一次创新尝试，此举打破了传统服务阵地的限制，让法治温度与心理关怀直达人心。“我们将持续立足司法行政职能，聚焦群众关切，推动心理健康服务与基层治理、公共法律服务深度融合，不断拓宽服务场景，营造更加安全和谐的旅游与治理环境。”木拉提·托海说。

以雪为令保畅通

连日来，阿勒泰地区普降大雪，给市民及游客出行带来不便。12月10日，记者在阿勒泰市区看到，多部门以雪为令，迅速投入到紧张的清雪除冰和交通疏导工作中，全力保障城市道路畅通、人民群众出行安全。

记者 阿尔达克·拜斯汗 摄

警惕冬日“心”危机

科普阿勒泰 阿勒泰地区科学技术协会

近段时间以来，气温骤降，寒意渐浓，这也是心脑血管疾病高发期。寒冷刺激导致血管收缩、血液黏稠度增加，叠加活动减少、情绪波动等因素，易诱发心肌梗死、心衰等意外。

防寒保暖，筑牢护心第一道防线

冬季低温会使血管急剧收缩、血压骤升，增加心脏负荷。医生建议，外出时重点防护头、颈、手、脚等部位，佩戴帽子围巾；室内保持18~22℃恒温，避免频繁进出温差大的环境。临床发现，高血压患者在寒潮天未做好保暖，血压波动幅度可增加。

食养调护，吃出心脏活力

冬季饮食需遵循“温补不燥”的原则。日常食用莲子、百合等药食同源食材，可熬煮百合莲子安神粥，晚餐食用有助于改善失眠、稳定情绪。

同时减少高盐高脂饮食，增加全谷物、深海鱼等富含膳食纤维和Omega-3的食物摄入。每日需保证1500~2000毫升饮水，避免血液黏稠度升高形成血栓。

动静结合，形神共养强心脏

冬季运动宜“动中求静”，避免剧烈运动扰动阳气。有些医院倡导太极拳、八段锦等传统功法，其“动以养形，静以养神”的特点，能改善心功能及自主神经平衡。

运动时间最好选择上午10时~下午3时阳光充足时，每次30分钟左右，以微微出汗为宜。同时注重调节焦虑、急躁情绪，实现“双心同治”。

医生提醒，冬季养心关键在“藏”与“和”，既要藏住阳气、养护正气，也要保持饮食、运动、情绪的调和。

高血压、冠心病患者冬季需加强监测，每周至少测2~3次血压，遵医嘱服用降压、降脂等药物，不可擅自停药。可结合特色中医非药物疗法，辅助调节血压、改善循环。

（据《科普中国》）

分类信息 刊登热线 0906-2315709(办)

声明

◎阿勒泰市孙芳兰、王开云位于金山路3区55栋3单元102室的产权证（共有产权证号：房阿市房共字第00008796号）丢失，声明作废。

公告

青河县青河镇青格里社区居民阿依努尔·沙毕提于2023年4月19日23时在青河县青河镇青龙湖小区8号楼二单元发现一名男婴。现特向弃婴的亲生父母告知，请于见报之日起60日内到青河县民政局办理认领手续。逾期未来认领的，孩子将被依法安置。

特此公告

青河县民政局
2025年12月12日

读懂中国式现代化的钥匙

（上接第一版）

培高德说，书名里的“谈”字，本身就蕴含着与他人交流、分享之意。阅读这套著作，“有助于我们原原本本认知当代中国”，深入了解“习近平主席治国理政的理念和发展历程”。

《习近平谈治国理政》第五卷出版发行，为全球思想界和媒体提供了观察中国的重要入口。从18个专题的91篇重要论述中，人们触摸到一个东方大国迈向民族复兴的蓬勃脉动：既有因应时代巨变的勇毅和革新，也有铭记初心使命的坚守和定力。

“翻开这本书的第一个专题，就能看到推进中国式现代化的主线”“需要学习借鉴中国的创新经验和发展理念”“十分关注科技自主能力建设的内容”“能看到不少中国应对重大挑战的举措”——海外读者向新华社记者讲述着自己在第五卷中最关注的新思想、新观点、新论断。

巴西圣保罗州立大学哲学与科学学院教授路易斯·保利诺说：“面对外部条件变化，中国持续扩大内需，并加强同发展中国家的团结协作。”他将中国共产党人称为“马克思主义理论最具创造力的践行者”，认为这部著作再次彰显中国“对马克思主义理论的发展”。

德国智库席勒研究所主席黑尔佳·策普·拉鲁什说，中国共产党“坚持把马克思主义基本原理同中国具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合”，这一论断令她印象最为深刻——中国共产党对马克思主义的理解和运用不是教条的，而是“开放的、反映时代需求的、实事求是的”。

“以人民为中心的发展思想贯穿始终”“深化改革的意志坚定”“坚持以开放促发展”“有自我革命和坚持反腐的韧性”“始终展现中国作为大国的责任感”——很多海外读者读懂了中国长期坚持的发展理念和对外交往之道。

南非总统府规划、监督和评估部高级官员科林·克勒伊瓦亨说，他从习近平主席著作中看到中国政策和理念的连续性、系统性与前瞻性。“这是中国在复杂的国际环境中保持发展势头的重要原因。”

伊拉克库尔德斯坦共产党前总书记卡瓦·马哈茂德认为，在习近平主席的著作中，“变”的是与时俱进的改革与创新措施，“不变”的是发展为了人民的宗旨和实现民族复兴伟业的信念。

“时代是出卷人，我们是答卷人，人民是阅卷人。”肯尼亚记者维克托·孔扬戈对习近平主席这句话深有感触，真切感受到“中国共产党倾听民意、顺应变化、回应需求的执政理念和使命感”。

走自己的现代化之路

近一段时间，泰中“一带一路”研究中心主任威伦·披差翁帕迪将《习近平谈治国理政》第五卷英文版放在身边，以便能随时阅读。

威伦最关注的研究课题是中国发展之道，认为“这蕴含着14亿人实践得来的宝贵经验”。“我始终记得习近平主席常说的一句话，‘大道至简，实干为要’。”他说，当今世界遭遇零和博弈、单边主义、强权政治的挑战，习近平主席着眼全人类共同利益，与世界共谋发展振兴，“全世界都看到了中国的行动”。

随着中国式现代化壮美画卷的铺展，国际社会理解中国治国理政方略的需求与日俱增，人们希望探寻中国蓬勃发展背后的思想密码，汲取现代化道路上攻坚克难的宝贵经验。

12月3日，在约翰内斯堡举行的《习近平谈治国理政》第五卷英文版推介会上，与会嘉宾深入交流心得感悟。南非外交学会主任基尔坦·巴纳说：“第五卷的内容系统而深刻，展现了中国式现代化的建设经验，也为其他国家探索适合本国国情的发展道路提供了重要借鉴。”

外文出版社荣誉英文主编大卫·弗格森参与了《习近平谈治国理政》的翻译编校工作，他对中国之治有着深入观察。他说，中国已成功实现第一个百年奋斗目标，目前正在迈向第二个百年奋斗目标，善于长远规划又保持与时俱进是推进中国式现代化的优势。

哈萨克斯坦中国研究中心主任古丽娜尔·沙伊梅尔格诺娃注意到，中国式现代化的理论和实践是第五卷的重要主题。“对于正在推进改革的哈萨克斯坦而言，中国经验无疑是宝贵的参考。”

“开放、创新和高质量发展。”沙特利雅得政治和战略研究中心研究员阿卜杜勒·阿齐兹·沙巴尼从第五卷中总结出这几个关键词。“这不仅对其他国家有借鉴意义，也有助于构建普惠平衡、协调包容、合作共赢、共同繁荣的全球发展格局。”他说。

“中国式现代化深刻改变了中国自身发展轨迹，也深刻影响了21世纪全球发展的方向。”非洲政策研究所研究员刘易斯·恩迪舒说，在第五卷中，“携手推进现代化，实现共同繁荣”单独列为一个专题，体现了中国愿与世界共同发展的决心与胸怀。

柬埔寨柬中关系发展学会会长谢莫尼勒曾负责《习近平谈治国理政》柬文版的翻译工作。多年来，他到中国多地参访，在柬埔寨组织300多场关于中国经验的讲座。“中国走出了一条独特的现代化道路——不仅使自身走向富强，而且有能力支持和帮助其他全球南方国家取得进步。”

“西方总是告诉我们，发展有一套固定‘模式’。而中国让我们明白：每个国家历史与文化不同，都有自己的路要走。”玻利维亚前外长费尔南多·瓦纳库尼说，《习近平谈治国理政》第五卷中关于各国自主选择发展道路的论述引起全球南方国家“非常广泛的共鸣”。

共创未来的大国担当

很多海外读者对第五卷中“落实全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，推动构建人类命运共同体”专题尤为关注。继全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议后，今年9月，习近平主席在出席上海合作组织天津峰会期间提出全球治理倡议。四大全球倡议以其深刻的洞察、系统的思想和务实的方案，为人类应对全球性挑战提供重要公共产品。

吉尔吉斯斯坦世界政治研究所所长舍拉季尔·巴克特古洛夫形容四大全球倡议为“海上风暴中的航行图”，为国际社会摆脱困境指引前进方向。

美国库恩基金会主席罗伯特·劳伦斯·库恩认为，面对日益分裂、动荡失序的世界，中国勇于扛起多边主义的旗帜，四大全球倡议“既为自身发展营造更稳定的外部环境，也是对时代呼唤的有力回应”。

仔细研读第五卷和习近平主席相关重要讲话后，格鲁吉亚“伟大的丝绸之路”专家分析中心主任埃尔布鲁斯·马梅多夫谈了自己的理解：全球发展倡议“侧重解决发展赤字”；全球安全倡议“旨在构建更加公正、合理的全球安全治理架构”；全球文明倡议“倡导尊重世界文明多样性”；全球治理倡议则“形成了对全球秩序的系统性愿景”。

“这些倡议符合各国普遍利益和共同需要”“中国不是为了主导，而是着眼于解决问题”“中国不仅提出理念，更付诸行动”……海外读者对四大全球倡议的思考，道出对中国大国担当的赞赏和共鸣。

菌草技术在全球播种绿色希望，中国蓝盔在动荡地区构建和平防线，文明对话国际日成为全球共同的节日，国际调解院成为完善全球治理法治新平台……每一项中国倡议背后，都是一个个脚踏实地的行动、一项项惠及世界的成果。坚持团结合作，促进和平发展，中国持续为变乱交织的世界注入稳定性和确定性。

“习近平主席提出的四大全球倡议和构建人类命运共同体理念正为世界和平与发展提供关键指引。”南非茨瓦内科技大学教授马莫·穆奇说。

意大利金砖国家研究会主席维托·佩特罗切利说，中国秉持共商共建共享原则，走出一条完善全球治理的“中国之路”，以融合共生超越“对抗逻辑”，推动国际社会为解决全球性问题贡献力量。

“汇聚‘全球南方’磅礴力量，共同推动构建人类命运共同体”“把构建人类命运共同体的理念转化为行动、愿景转化为现实”——《习近平谈治国理政》第五卷中坚定有力的话语，正在化作广泛的共识、前行的力量。

西班牙知华讲堂基金会副主席玛尔塔·蒙托洛说，中国始终倡导平等对话与开放合作，“习近平主席提出的构建人类命运共同体理念描绘了一幅人类未来的新愿景”，“中国正在引领一项极具希望的事业”。

在历史前进的逻辑中前进，在时代发展的潮流中发展。新时代中国将继续以中国式现代化推进中华民族伟大复兴，增益全人类共同福祉，将继续与世界各国共同开辟人类文明更加美好的明天。

（新华社北京12月10日电）