## 5

## 习近平同越共中央总书记阮富仲举行会谈

新华社河内 12 月 12 日电(记者 倪 四义 汪金福 陶军) 当地时间 12 月 12 日 下午,刚刚抵达河内的中共中央总书记、 国家主席习近平在越共中央驻地同越共 中央总书记阮富仲举行会谈。双方宣布 中越两党两国关系新定位, 在深化中越 全面战略合作伙伴关系基础上,携手构 建具有战略意义的中越命运共同体。

主席府广场庄严热烈,金星红旗同 五星红旗相映成辉,数百名欢迎儿童绽 放的笑容灿烂明媚.

阮富仲为习近平举行隆重欢迎仪

习近平和夫人彭丽媛乘车抵达时, 阮富仲夫妇在下车处热情迎接,越南少 年儿童向习近平夫妇敬礼献花。两党总 书记同双方陪同人员分别握手致意。 习近平同阮富仲登上检阅台。军乐队奏 中越两国国歌,鸣21响礼炮。习近平在 阮富仲陪同下检阅仪仗队并观看分列

欢迎仪式后, 习近平和阮富仲乘车 前往越共中央驻地。当地各界群众挥舞 两国国旗夹道欢迎,沿途洋溢着热烈友 好的氛围。

习近平同阮富仲举行会谈。

习近平指出,很高兴如约而至,完成 同阮富仲总书记的第三轮互访。作为同 志加兄弟,我们为越南革新开放近 40年 特别是越共十三大以来取得的发展成就 感到由衷高兴。中方坚定支持越南继续 推进社会主义建设事业,相信在以阮富 仲总书记同志为首的越共中央坚强领导 下,越南党和政府一定能顺利完成越共 十三大提出的各项任务, 为实现越南建 党建国"两个一百年"奋斗目标奠定坚实

习近平强调,中越两国在各自争取 国家独立和民族解放斗争中相互支持, 在彼此改革开放和革新事业中互学互 鉴,"越中情谊深、同志加兄弟"是中越关 系最生动写照。中方始终从战略高度和 长远角度看待中越关系。当前,世界之 变、时代之变、历史之变正以前所未有的 方式展开。中越两党作为世界前两大执 政的共产党,都坚持和发展马克思主义, 都坚定不移走社会主义道路,都在领导 各自国家进行社会主义建设, 更应该从 壮大世界社会主义力量和确保各自社会 主义建设事业行稳致远的高度, 把握中 越关系的特殊战略意义, 扎实推进中越 命运共同体建设。相信在双方共同努力 下,中越关系将进入政治互信更高、安全 合作更实、互利合作更深、民意基础更 牢、多边协调配合更紧、分歧管控解决更 好的新阶段,中越两国社会主义建设事 业将不断取得新成就,并为地区乃至世 界稳定、发展、繁荣作出新贡献。

习近平就构建中越命运共同体提出

政治上,要把准方向。要坚持高层战 略引领,加强治党治国经验交流互鉴,共 同深化对共产党执政规律、社会主义建 设规律、人类社会发展规律的认识。在涉 及彼此核心利益和重大关切问题上坚定 相互支持,共同维护国际公平正义。

安全上,要深化互信。要把维护国家 政治安全放在首位,确保社会主义红旗 颜色不变,全力防范、化解、遏制各类政 治安全风险。中方坚定支持越南维护社 会安定和民族团结,相信越方将继续支 持中国反对外部干涉、坚定推进国家统

务实合作上,要提质升级。14亿多中 国人民整体迈向现代化是中国带给世界 的巨大机遇, 中方愿同越南同志分享机 遇、共谋发展。欢迎越方积极对接高质量 共建"一带一路"的八项行动,拓展数字 经济、绿色发展等新兴领域合作。双方要 共同实施好《区域全面经济伙伴关系协 定》,维护全球自由贸易体系,构筑安全 稳定、畅通高效、开放包容、互利共赢的 全球产业链供应链。中方将继续鼓励有 实力的中国企业赴越南投资兴业,希望 越方为中国企业提供良好营商环境

民意基础上,要加大投入。中越合作 要多向农业、教育、医疗等民生领域倾 斜,加强青年、旅游、地方等领域合作,增 加两国民众对中越命运共同体、两党两 国传统友谊的了解,增进青年一代之间 的感情,夯实中越友好的民意基础

国际地区问题上,要密切协作。中越 两国之所以取得举世瞩目的发展成就,既 是自身努力奋斗的结果,也得益于一个开 放包容的世界特别是和平稳定的亚太环 境。中国不搞排他性小圈子,不搞集团政 治,不搞阵营对抗,愿同越方加强多边合 作,维护真正的多边主义,提高发展中国 家在国际事务中的发言权和影响力。

涉海问题上,要管控分歧。双方要积 极探讨并开展更多海上合作项目,努力 推进海上共同开发, 把海上问题带来的 挑战转化为双方深化合作的机遇。

阮富仲代表越南党、国家和人民热 烈欢迎习近平总书记、国家主席在越中 全面战略合作伙伴关系 15 周年之际对越 南进行国事访问,并再次对中共二十大 取得的重大理论和实践创新成果表示衷 心祝贺。阮富仲表示,在习近平总书记坚 强领导和习近平新时代中国特色社会主 义思想指引下,中国取得全方位成就,国 际地位和影响力与日俱增, 越南为兄弟 的中国感到由衷高兴。越方坚信,在以习 近平总书记为核心的党中央领导下,中 国必将如期实现中共二十大确立的各项 目标,并为人类进步事业作出新的重大

阮富仲表示,习近平总书记、国家主 席是中国人民爱戴的领袖、世界上杰出 的领导人, 也是越南人民尊重和敬仰的 同志和朋友, 无论是在中共二十大后第 一时间邀请我访华,还是如约第三次到 访越南,都充分体现了习近平总书记、国 家主席对越南的特殊友好感情以及越中 关系的高水平。越中情谊深,同志加兄弟 不久前我亲自去友谊关种植"友谊树",也 是希望以此彰显越中两国的特殊兄弟情 谊,释放越中特殊友好的积极信号。感谢 中方将越南作为周边外交优先方向,坚定 支持越南革新开放和工业化现代化事业, 并在越南遭遇新冠疫情等困难时期提供 宝贵帮助。越方坚定恪守一个中国原则, 承认台湾是中国领土不可分割的一部分, 支持中国统一大业,坚决反对任何形式的 "台独"分裂活动。涉港、涉疆、涉藏等问题 都是中国的内政,越方反对任何势力干涉 中国内政,希望并相信中国将保持稳定、 发展和繁荣。越南坚持独立自主外交政 策,将发展对华关系作为头等优先和战略 选择。越方愿同中方一道,构建具有战略 意义的越中命运共同体,以"六个更"为指 引,全面加强政治、经贸、安全、民间等领 域合作,打造互利共赢的典范,这符合越 中两党、两国政府和人民的共同利益。海 上分歧只是越中关系的一部分,相信双方 能够本着相互信任、相互尊重的精神妥善 处理。越中两国在捍卫多边主义和国际公 平正义、促进和平、合作、发展等方面拥有 相同理念。习近平主席提出的共建"一带 一路"、全球发展倡议、全球安全倡议、全 球文明倡议等重要全球倡议,旨在维护全 人类共同利益,完全符合国际法,日益得 到国际社会广泛支持和积极响应,越方坚 定支持并愿积极参与。当前复杂国际形势 下,越中密切多边协作,共同应对各种传 统和非传统安全挑战,对于两国和世界都 具有重要意义。相信习近平总书记、国家 主席这次访问必将成为推动越中关系更 上一层楼的历史里程碑,并为地区和世界 的和平与发展作出贡献。

会谈后,两党总书记共同见证双方签 署的双边合作文件展示,涵盖共建"一带 一路"、检验检疫、发展合作、数字经济、绿 色发展、交通运输、地方合作、防务和执法 安全合作、海上合作等 30 多个领域。

阮富仲邀请习近平进行小范围茶叙 两党总书记在轻松友好的氛围中继续进 行深人沟通

两位总书记都认为,中越作为友好近 邻,理想相同,理念相通。作为好邻居、好 伙伴、好兄弟、好同志,中越构建具有战略 意义的命运共同体具有天时、地利、人和 的独特优势。双方应该继承老一辈领导人 缔结的传统友谊,共同努力构建命运共同 体,走好各自的现代化道路,实现互利共 赢、美美与共,造福两国人民,也为地区和 平与繁荣作出积极贡献。

双方同意发表《关于进一步深化和提 升全面战略合作伙伴关系、构建具有战略 意义的中越命运共同体的联合声明》。

当晚,越共中央总书记阮富仲夫妇、 越南国家主席武文赏夫妇共同为习近平 和彭丽媛举行盛大欢迎宴会。越共中央政 治局委员、书记处书记等高层领导人全部

蔡奇、王毅、王小洪等参加上述活动。



奋进新征程,扬帆再出发。12月 11日至12日,中央经济工作会议在 北京举行。会议全面总结今年经济 工作,深刻分析当前经济形势,系统 部署明年经济工作,对于我们凝心 聚力、真抓实干,做好明年经济工 作、扎实推进中国式现代化,具有十 分重大的意义。

今年是全面贯彻党的二十大精 神的开局之年, 是三年新冠疫情防 控转段后经济恢复发展的一年。以 习近平同志为核心的党中央团结带 领全党全国各族人民, 顶住外部压 力、克服内部困难,坚持稳中求进工 作总基调,全面深化改革开放,加大 宏观调控力度,着力扩大内需、优化 结构、提振信心、防范化解风险.我 国经济波浪式发展、曲折式前进,全 年呈现前低、中高、后稳态势,总体 回升向好,高质量发展扎实推进,全 面建设社会主义现代化国家迈出坚

当前,我国经济恢复仍处在关 键阶段, 进一步推动经济回升向好 需要克服一些困难和挑战。我们要 增强忧患意识, 有效应对和解决这 些问题。我国具有社会主义市场经 济的体制优势、超大规模市场的需 求优势、产业体系配套完整的供给 优势、大量高素质劳动者和企业家 的人才优势, 经济发展具备强劲的 内生动力、韧性、潜力。综合起来看, 我国经济回升向好、长期向好的基 本趋势没有改变、我们所面临的是 前进中的问题、发展中的烦恼,要增 强信心和底气。

近年来, 在以习近平同志为核 心的党中央坚强领导下, 我们有效 统筹国内国际两个大局、统筹疫情 防控和经济社会发展、统筹发展和 安全,深化了新时代做好经济工作 的规律性认识:必须把坚持高质量 发展作为新时代的硬道理, 必须坚 持深化供给侧结构性改革和着力扩 大有效需求协同发力, 必须坚持依 靠改革开放增强发展内生动力,必 须坚持高质量发展和高水平安全良 性互动、必须把推进中国式现代化 作为最大的政治。前进道路上,只要 我们在党的旗帜下团结成"一块坚 硬的钢铁"、聚焦经济建设这一中心 工作和高质量发展这一首要任务, 心往一处想、劲往一处使,就一定能 够把中国式现代化宏伟蓝图一步步 变成美好现实

明年是中华人民共和国成立75 周年,是实现"十四五"规划目标任 务的关键一年。做好明年经济工作, 要以习近平新时代中国特色社会主

定固 信和 心增

义思想为指导,全面贯彻落实党的 二十大和二十届二中全会精神,坚 持稳中求进工作总基调, 完整、准 确、全面贯彻新发展理念,加快构建 新发展格局,着力推动高质量发展, 全面深化改革开放, 推动高水平科 技自立自强,加大宏观调控力度,统 筹扩大内需和深化供给侧结构性改 革,统筹新型城镇化和乡村全面振 兴,统筹高质量发展和高水平安全, 切实增强经济活力、防范化解风险 改善社会预期, 巩固和增强经济回 升向好态势,持续推动经济实现质 的有效提升和量的合理增长, 增进 民生福祉,保持社会稳定,以中国式 现代化全面推进强国建设、民族复

做好明年经济工作, 要坚持稳 中求进、以进促稳、先立后破,多出 有利于稳预期、稳增长、稳就业的政 策,在转方式、调结构、提质量、增效 益上积极进取, 不断巩固稳中向好 的基础,强化宏观政策逆周期和跨 周期调节,继续实施积极的财政政 策和稳健的货币政策。积极的财政 政策要适度加力、提质增效,提高资 金效益和政策效果。稳健的货币政 策要灵活适度、精准有效,保持流动 性合理充裕。要增强宏观政策取向 一致性,加强财政、货币、就业、产 业、区域、科技、环保等政策协调配 合,确保同向发力、形成合力。要加 强经济宣传和舆论引导, 提振发展 信心、改善社会预期,唱响中国经济

高质量发展是全面建设社会主 义现代化国家的首要任务。做好明 年经济工作,要围绕推动高质量发 展,突出重点,把握关键。以科技创 新引领现代化产业体系建设,发展 新质生产力,提升产业链供应链韧 性和安全水平。着力扩大国内需求, 激发有潜能的消费, 扩大有效益的 投资, 形成消费和投资相互促进的 良性循环。深化重点领域改革,谋划 进一步全面深化改革重大举措,为 推动高质量发展、加快中国式现代 化建设持续注入强大动力。扩大高 水平对外开放, 加快培育外贸新动 能,巩固外贸外资基本盘。持续有效 防范化解重点领域风险, 统筹化解 房地产、地方债务、中小金融机构等 风险,坚决守住不发生系统性风险 的底线。坚持不懈抓好"三农"工作, 锚定建设农业强国目标, 有力有效 推进乡村全面振兴。推动城乡融合 区域协调发展, 充分发挥各地区比 较优势,按照主体功能定位,积极融 入和服务构建新发展格局。深入推 进生态文明建设和绿色低碳发展。 积极稳妥推进碳达峰碳中和, 提高 能源资源安全保障能力。切实保障 和改善民生,坚持尽力而为、量力而 行,兜住、兜准、兜牢民生底线,确保 重点群体就业稳定, 织密扎牢社会 保障网,推动人口高质量发展

要坚持和加强党的全面领导。 深入贯彻落实党中央关于经济工作 的决策部署。要不折不扣抓落实,确 保最终效果符合党中央决策意图 要雷厉风行抓落实, 统筹把握时度 效。要求真务实抓落实,坚决纠治形 式主义、官僚主义,实事求是、因地 制宜,"一把钥匙开一把锁"。要敢作 善为抓落实,坚持正确用人导向,准 确把握亲清统一的新型政商关系。 让各级领导干部轻装上阵干事创 业、充分发挥抓落实的积极性主动 性创造性。要巩固拓展主题教育成 果,并转化为推动高质量发展的成

团结就是力量,信心赛过黄金。 明年经济工作的大政方针已定,任 务艰巨,意义重大。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,全面贯彻习近平新时代 中国特色社会主义思想、深刻领悟 "两个确立"的决定性意义,增强"四 个意识"、坚定"四个自信"、做到"两 个维护",坚定信心、开拓奋进,努力 实现经济社会发展各项目标任务, 以高质量发展的实际行动和成效。 为以中国式现代化全面推进强国建 设、民族复兴伟业作出新的更大贡

新华社北京 12 月 12 日电

赴濮阳市安阳地区医院(以下简称 "地医")采访,一次比一次印象深刻。门 口永远车水马龙,院里永远人影绰绰, 病房总是一床难求,门诊大楼求医问药 的队伍一排老长。起初,我们深感惊奇, 是什么让这座医院生机盎然?又是什么 让这座医院永葆魅力?去的次数一多, 我们找到了答案,无他,盖因这里医风 优良、医术精湛,专家学者济济一堂。

这一次,我们要采访的,是消化内 科的主任医师李丽平。



"打去年人冬开始,俺得了个怪病, 动不动就胃酸、胃胀、打饱嗝,真是愁死 人了!来这里以前,可没少去大医院,也 没少见大专家,光胃肠镜检查就做了好 几次,病却一直不见好。没想到李主任 药到病除,用药不到一个星期,浑身就 觉得轻巧多了!"11月23日,在地医消 化内科病房,一位姓江的女士说。

李丽平告诉记者,江女士来地医就 诊时,肚子里像揣着一面鼓,拍上去发 出砰砰的声音。检查发现,她肠胃系统 并没有明显的器质性病变,可以初步排 除胃炎、胃溃疡、胃部肿瘤等常见疾病。 经仔细检查,江女士被确诊为功能性消 化不良。找到了病因,也就好对症下药 了。李丽平为其制订了针对性强的诊疗 方案,采取中西医结合疗法给药,见效 快。"恢复得不错。"她笑着对江女士说, "再巩固一两天就可以出院了。"

"像这样精准识别疑难杂症,"地医 消化内科护士长李梅玲说,"让患者少 花钱、治大病的事儿,对李主任来说太

李梅玲是1986年来地医工作的, 比李丽平还早了两年,见证并参与了李 丽平行医生涯的全过程。她向记者说起 另一桩事。

前年春天,科里接诊过一个疑为肠 癌的女性患者,姓程。程女士自三年前 生育一个胎位不正的孩子后,经常出现

头晕、便血、肚子胀气 等症状。去当地医院就 诊,检查出直肠肠壁有 一个包块,初步诊断为 环腔肿物, 有小面积 病变。程女士还很年 轻,刚满30岁。这个 诊断结果让她心灰意

冷,几欲轻生,也好少花点钱,少受点 病痛折磨。幸亏娘家、婆家的人轮换看 管着她,才没出啥闪失。家人带着她四 处求医,周围大小医院都看遍了,一致 怀疑为肠癌。就在家人准备为其做直肠 切除手术的当儿,程女士在安阳工作的 同学向她推荐了李丽平。

李丽平从不迷信专家权威,也不盲 从既定的诊断结果。经仔细望触叩听, 并依据程女士病历和年龄等因素综合 分析病情,疑为由难产引起的子宫内膜 异位症。接下来的直肠肿块切片检查, 进一步证实了她的推断: 不是肠癌,就 是子宫内膜异位症。术后,困扰程女士 三年之久的一切症状悉数消失,她重新 过上了健康幸福的生活,逢人就说是李 丽平给了她第二次生命!



李丽平是南乐县人,1988年自河 南医科大学医学系医疗专业毕业后就 在地医工作。从那时起,她一直在消化 内科领域深耕细作,擅长消化系统常见 病、多发病的诊断与治疗,尤其对胃炎, 胃溃疡、十二指肠溃疡,消化道出血、消 化道肿瘤,以及乙型肝炎、丙型肝炎、脂 肪肝(炎)、肝硬化及并发症的诊断与治 疗,具有丰富的临床经验,熟悉胃肠镜、 十二指肠镜下的一切高难度手术的流 程和步骤。在业务上,李丽平一直有一 种精益求精的精神,她深知医学知识是 不断更新和发展的,因此她一直保持学 习的热情,不断更新自己的专业知识。 30 多年的临床实践中, 遇到的各种病 例让她积累了丰富的经验,她曾诊治

## 科的主心骨 化 内

## 记濮阳市安阳地区医院主任医师李丽平

本报记者 刘文华 王同录 通讯员 王莹

过一些非常棘手的病例, 如罕见疾病、 复杂并发症等。通过这些经历,加上用 心钻研,她逐渐掌握了处理各种疑难杂 症的技巧和方法,所以才能够全面分析 病情,综合考虑各种因素,为患者制订 最合适的治疗方案。被她治好的疑难杂 症患者数不胜数,上面提到的两位患者 可以说只是沧海一粟。

努力钻研业务的同时, 作为科主 任,一个科室的领导者,李丽平更注重 团队建设。在安阳地区医院,消化内科 是一个大科室,也是王牌科室之一。这 其中,李丽平可谓功不可没。自任科主 任后,她带领科室迅速发展,从开始的 53 张床位都住不满,到现在70 多张床 位仍一床难求;从内镜下止血几乎是空 白,到现在与省级医院同等水平。当内 镜下早癌治疗开始的时候,她又敏感地 意识到这是一个发展的机会,派出科室 人员到北京 301 医院等地进修学习。现 在科室的 10 多名大夫都可以独立完成 胃肠镜的检查及简单治疗,24小时可以 急诊内镜止血,消化道早癌的内镜下切 除和 ERCP 也顺利开展。靳淑黎、石国 梁、李自显、吴彦彦、郭俊贤……每一个 人都是在李丽平的悉心指导下成长,可 以说,李丽平带出了一支业务过硬、作风 优良的消化内科团队。在她的带领下,科 室每个人的干劲都很足,消化内科在 2020年就成为了濮阳市重点学科。

在同事心目中,李丽平是一个非常 值得信赖和尊重的人。

"虽然我也是主任医师好几年了, 可是有事情的时候还是首先想到找主 任,有她在,就觉得有底气,心里不慌!"

科里的大夫靳淑黎笑着说。

"我 2001 年刚开始来消化内科工 作,李主任手把手教我、鼓励我,让我从 一个临阵怯场的新手逐渐成长为一个 技术能手。"李自显说。

"消化科急诊重症病人多, 疑难病 人多,有时候突然发生一些难以预料的 事情,我们年轻的大夫就会慌了手脚, 这时候只要李主任在场, 总是指挥若 定,让我们也能临危不乱,从容面对, 结果往往能转危为安! 李主任就是我 们消化内科的主心骨!"地医消化内科 几个年轻大夫七嘴八舌地诉说着,能 看出,这是一个既有战斗力又和谐的

李丽平还特别注意对下级基层医 院的帮扶。前年夏天,内黄县中医医 院消化内科收治了一个胃底食管静脉 曲张患者,因肝硬化引起消化道大出 血。内黄县中医医院消化内科的医生虽 然还没医治过这样的高危患者,但作为 同行,他们清楚谁是这方面的行家里 手。所以,他们一边向李丽平打电话求 助,一边准备紧急转院。考虑到患者是 由肝硬化引起的食道、胃底重度静脉曲 张出血,随时可能引发生命危险,经不 起颠簸,李丽平果断决定,患者原地待 命,她带上科里大夫火速赶去,对病人 进行内镜下食管胃底静脉曲张套扎术, 患者顺利得救!



"李大夫不光水平高,"一位刚做过 胃黏膜剥离手术的许姓患者说,"人品也 好。她说话和气,笑容亲切,叫她看病如 沐春风。"

此,对同事也友好相 处,对年轻大夫更是关 爱有加。

李丽平对患者如

地医消化内科大 夫吴彦彦看起来有些 腼腆,不太爱说话,但

是提起来李丽平,也打开了话匣子:"李 主任不但是我们工作上的引领者和主 心骨,也是我们生活中的好大姐!我 们家里有些小矛盾,或者生活中有什 么烦恼, 也总是爱跟李主任说, 她总 是能让我们有豁然开朗的感觉!"

多年同事成姐妹。李梅玲告诉记 者,她和李丽平做了三四十年的同事, 从没红过脸。每年护士节、医师节,李丽 平都会自掏腰包,组织大家分批次进行 团建活动,郊游、野炊、放风筝,或组织 开展诗朗诵、唱红歌、健身舞活动,又或 去红色基地接受红色教育。"她就像个 知心大姐,身上散发着迷人的魅力,科 里的兄弟姐妹都自觉地凝聚在她的身 边。怎么说呢,李主任除了在日常工作、 生活上关心关爱大家,更多的,还是她 的责任感和事业心,让人发自内心地敬 佩。"李梅玲说。又说:"远的不去说了, 就说今年春天的一个事吧。"

乍暖还寒的一个中午,李丽平下班 还没走到家门口呢,忽见附近菜市场跑 出来一伙人,哭喊声、呼救声响成一片。 原来,一对来城里务工的小夫妻因琐事 吵嘴, 进而发生肢体冲突。妻子气不 过,回屋就喝了一瓶驱蚊杀虫药。孩子 放学回家发现时,她已口吐白沫,不省 人事。丈夫也顾不上怄气了,忙喊来邻 居,卸下门板,七手八脚地抬着她往医

路上,有人撬女子的嘴,塞肥皂、灌 水、翻转她的身体,试图让她把药吐出 来。李丽平跑过去说:"大家别乱来。我 是医生,让我来。"她一边随着门板跑, 一边按压女子的腹部,同时给急诊科打

电话,做好洗胃等准备工作。从半道接 手到急诊科,少说也得有400米的距 离,李丽平一刻不停地按压女子的腹 部。虽说当日恰逢一场倒春寒,气温偏 低,可李丽平却汗流浃背,衣服里里外 外都湿透了。等把女子从生死线上抢救 过来,一身虚脱的李丽平才长舒一口 气,双臂又酸又麻,险些都举不起来了。 事后,那对小夫妻买了一大兜礼物向 李丽平致谢。李丽平婉言谢绝,叮嘱 他们凡事商量着来, 万不可意气用 事,只有互敬互爱,才能经营好事业和

听了李丽平不止在工作中尽职尽 责,下班途中也不忘治病救人的佳话, 许姓患者深有感触地插话说:"生病是 一桩不幸的事,但如果遇上李大夫,那 就是不幸中的万幸了。"



病从口人。 时令已过大雪节气,气温与日走 低,肠胃系统的疾病也多了起来。记者 见前来就诊的人络绎不绝, 就冬季如 何保护胃肠道健康、有效预防胃肠道 疾病请教李丽平。

"人的胃部非常敏感,"李丽平说, "受到冷空气刺激会收缩,易引起腹痛、 消化不良、呕吐、腹泻等症状。所以,天 一冷,就不宜再吃冷食了。"

顿了下,李丽平又说,还不宜吃太 多。冬天,人们会自觉不自觉地增加饮 食量,导致消化系统超负荷工作,消化 液分泌不足,胃活动减慢。如果食物不 能被充分消化吸收,除了会增加肥胖风 险,也会危害胃肠道健康。

更不宜深夜加餐。晚上吃东西,直 接增加肠胃负担。深夜本是人体休息时 间,白天的一日三餐已使肠胃这两个器 官高效运转,如再接受额外任务,会功 能受损,出现积食、腹胀、便秘等症状。 相比于其他三个季节,冬季应特别注意 合理作息、健康饮食。