

守护历史记忆 共创光明未来

新华社评论员

当地时间5月9日，俄罗斯莫斯科红场碧空澄澈、旗帜招展，纪念苏联伟大卫国战争胜利80周年庆典在这里隆重举行。国家主席习近平和来自世界20多个国家及国际组织领导人应邀出席庆典。今年是中国人民抗日战争、苏联伟大卫国战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。在这一重要历史节点参加庆典，体现了中方对历史的尊重和铭记，也体现了中方捍卫二战胜利成果的坚定决心。

忘记历史就意味着背叛，牢记历史是为了开创未来。面对世界之变、时代之变、历史之变，习近平主席鉴往知来，心系人类前途命运，深刻总结第二次世界大战的深刻教训和反法西斯战争的伟大胜利，明确提出“以史为鉴，共创未来”，为变乱交织的世界注入强大正能量，为人类和平发展事业指明前进方向。

“历史是国家和人类的传记。”莫斯科亚历山大花园的无名烈士墓前，习近平主席同其他国家领导人一起献花并肃立默哀。鲜红的花朵火一般耀眼，寄托着对英雄的崇敬与缅怀。80年前，包括中国、苏联在内的全世界正义力量同仇敌忾、英勇战斗，并肩打败了不可一世的法西斯势力。历史的记忆和真相不会随着岁月流逝而褪色，带给我们的启迪永远映照现实、昭示未来。光辉册页上，中国人民抗日战争胜利的伟大篇章不可磨灭，苏联伟大卫国战争胜利的壮丽史诗不会褪色，所有建立卓越功勋的英雄不能被忘却。

战争是一面镜子，能够让人更好认识和平的珍贵。以史为鉴，共创未来，必须坚持正确二战史观。中国、苏联分别作为第二次世界大战的亚洲和欧洲主

战场，是抗击日本军国主义和德国纳粹主义的中流砥柱，为世界反法西斯战争胜利作出决定性贡献。历史告诉我们，光明必将驱散黑暗，正义终将战胜邪恶。纽伦堡国际军事法庭、远东国际军事法庭把战犯永远钉在历史的耻辱柱上，这两场大审判的正义性质、历史价值、时代意义不可撼动。历史不容否认，正义不容亵渎，开历史倒车没有出路。一切歪曲二战历史真相、否定二战胜利成果、抹黑中苏历史功绩的图谋都不会得逞！正义必胜，和平必胜，人民必胜——这是历史所昭示的伟大真理，也是我们攻坚克难、开拓前进的坚定信念。

前事不忘，后事之师。二战的惨痛教训昭告世人，穷兵黩武、强权独霸不是人类和平之策。赢者通吃、零和博弈不是人类发展之路。和平而不是战争，合作而不是对抗，共赢而不是零和，才是人类社会和平、进步、发展的永恒主题。以史为鉴，共创未来，必须坚决维护战后国际秩序。二战结束前后，国际社会作出的最重要决定就是成立联合国。联合国的成立，是人类和平发展事业的重要里程碑。今天，世界百年变局加速演进，多重风险挑战叠加。国际形势越是变乱交织，我们越要坚持和维护联合国权威，坚定维护以联合国为核心的国际体系、以国际法为基础的国际秩序、以联合国宪章宗旨和原则为基础的国际关系基本准则，持续推进平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，让和平的薪火代代相传，让发展的动力源源不断，让文明的光芒熠熠生辉。

以史为鉴，共创未来，必须坚定捍卫国际公平正义。世界进入新的动荡变革期，和平赤字、发展赤字、安全赤字、

治理赤字有增无减，单边主义、霸权霸道霸凌行径危害深重，人类又一次站在了团结还是分裂、对话还是对抗、共赢还是零和的十字路口。习近平主席提出推动构建人类命运共同体，提出全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，就是为了破解上述赤字，以公平正义为理念积极引领全球治理体系变革。世界要公道，不要霸道。坚持共商共建共享的全球治理观，坚持对话而不对抗、结伴而不结盟、共赢而非零和，践行真正的多边主义，兼顾各方合理关切，才能携手应对全球性挑战，共同促进世界和平、稳定、发展、繁荣。

出席庆典期间，习近平主席会见多国领导人。“人类命运共同体理念为世界和平发展开辟了光明前景”“中方的理念和行动增强了国际社会维护共同利益的勇气和信心”“愿同中方共同坚持多边主义”……交流中，各国领导人的诚挚话语，道出了国际社会对和平发展、公平正义的期盼与共识。事实已经并将继续证明，和平与正义的事业是人心所向、大势所趋，世界各国人民都会选择站在历史正确一边、站在公平正义一边。

庆典上，这样的场景令人振奋：雄壮的音乐声中，中国等10多个国家的武装力量方队受邀参加了阅兵式。中国人民解放军三军仪仗队方队军容严整、士气高昂，迈着坚定有力的步伐走过红场。大道不孤，众行致远。全世界爱好和平、支持正义的力量团结起来、携手共进，坚定胜利的信心，持续推进平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，让和平的薪火代代相传，让发展的动力源源不断，让文明的光芒熠熠生辉。

以史为鉴，共创未来，必须坚定捍

据新华社北京5月10日电



5月9日，在俄罗斯首都莫斯科，中国人民解放军三军仪仗队方队参加纪念苏联伟大卫国战争胜利80周年阅兵式。

新华社记者 赖向东 摄

睡眠不足会导致肥胖？如何改善睡眠助力减重

新华社重庆5月11日电（记者 周闻轱）5月11日是世界防治肥胖日。谈到肥胖的原因，常会将饮食与运动相关联，而睡眠不足作为重要诱因易被忽视。为何睡眠不足会导致肥胖？如何通过改善睡眠助力减重？记者采访了陆军军医大学西南医院专家。

“肥胖是指长期能量摄入超过消耗，导致脂肪过度蓄积的状态。”西南医院内分泌科副主任周丽娜介绍，肥胖会损害心血管系统，过多脂肪堆积会增加心脏负担，导致血压升高、血脂异常；血液中含高的胆固醇和甘油三酯易在血管壁形成斑块，引发动脉粥样硬化，进而增加冠心病、高血压等疾病风险。

“在众多导致肥胖的因素中，睡眠

是较为重要却常被忽视的。”周丽娜表示，长期睡眠不足会干扰内分泌系统：一方面影响胰岛素分泌及敏感性，导致血糖调节异常，增加患糖尿病风险；另一方面会扰乱脂肪代谢相关激素平衡，阻碍脂肪正常分解，加重肥胖。

“睡眠不足还会通过食欲调节机制诱发过量饮食。”周丽娜表示，缺乏睡眠会导致饥饿激素分泌增加，饱腹激素分泌减少。数据显示，长期睡眠不足者能量和脂肪摄入量显著上升，若同时缺乏运动，更易诱发肥胖。

西南医院呼吸内科主治医师黄晓寒表示，睡眠不足还会导致生理压力增加，引发慢性炎症反应。此时身体可

能启动保护机制，通过蓄积水分、储存能量来应对压力，进而导致水肿和脂肪合成增加。长此以往，可能诱发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，威胁身体健康。

专家建议，保持健康体魄需要充足睡眠。“刚会走路的小孩每天建议睡眠时间保持在11至14小时，学龄儿童在9至11小时，成年人则为7至9小时，65岁以上的人为7至8小时。”黄晓寒说。

专家同时建议，可采用一些方法来改善睡眠。如听舒缓的音乐、阅读或泡脚等方式让身心放松。此外，建议睡前不宜吃太多食物。保持房间凉爽和舒适，并经常换洗床上用品。”黄晓寒说。

（上接第一版）务实合作是中俄关系稳定发展的内生动力

中俄是现代化道路上的同行者，中国连续15年保持俄最大贸易伙伴地位，去年双边贸易额逆风创下2448亿美元新高。俄罗斯已成为中国最大能源供应国，两国经济优势互补，合作潜力足，发展空间大。此访期间，双方又签署20多项合作文件，为中俄关系发展注入新的强劲动能。双方一致同意继续做大合作蛋糕，夯实经贸和能源合作基本盘，支持跨境电商、农业、矿产合作，稳步推进核能、航空航天领域大型合作项目，加快拓展科技创新、人工智能等新兴领域合作。双方签署新版投资保护协定，为高水平经贸合作完善制度安排，有力对冲了保护主义逆流。特别值得一提的是，正在进行的“中俄文化年”精彩纷呈，“中国热”在俄罗斯各地持续升温，双方合拍的电影《红丝绒》广受好评，两国革命者并肩战斗的故事感动了一大批观众。双方一致同意继续加强教育、青年、媒体、电影等领域合作，不断增进两国人民相知相亲，让中俄友好世代相传。

全面战略协作是中俄关系的鲜明标识。中俄在世界多极化、经济全球化、国际关系民主化等重大问题上立场高度一致，双方就此保持密切沟通协调。此访期间，双方发表关于全球战略稳定的联合声明，强调不能以牺牲他国安全来保障自身安全，应当摒弃冷战思维和零和博弈，通过平等对话磋商解决各自关切，致力于构建建设性大国关系。两国元首重申将加强在联合国、上海合作组织、金砖国家等多边框架内的协调配合，提升发展中国家在全球治理体系中的话语权，倡导平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化。两国元首还就乌克兰危机、巴以冲突、亚太局势等问题深入沟通，一致同意推动政治解决各类热点问题。习近平主席指出，在乌克兰危机问题上，中方欢迎一切有利于和平的努力。中方倡导共同、综合、合作、可持续的全球安全观，认为要重视各国合理安全关切，消除产生危机的根源。普京总统高度评价中方在乌克兰危机问题上的客观公正立场，表示愿不设前提开启和谈，希望达成公正、持久的和平协议。

王毅说，变化是国际格局的常态，不变的是中俄之间的相互信任、相互支持。只要中俄两个大国肩并肩站在一起，背靠背紧密协作，国际秩序就乱不了，世界公理就倒不了，强权政治就得逞不了。任凭国际风云变幻，中俄都将在两国元首战略引领下从容前行，推动两国关系向更广领域、更深层次发展，以中俄关系的稳定性应对当今世界面临的各种挑战，为两国人民创造更多福祉，为人类进步事业作出更大贡献。

二、守护历史记忆，捍卫二战胜利成果

王毅说，军国主义和法西斯主义势力发动的第二次世界大战给人类造成空前浩劫。80年前，中俄两国同全世界进步力量一道，同仇敌忾、前赴后继，不畏强暴、英勇奋战，付出了巨大民族牺牲，取得了正义战胜邪恶、光明战胜黑暗的伟大胜利，用鲜血和生命奠定了战后国际秩序的基石。

习近平主席再次出席“5·9”胜利日庆典，就是要同各国一道，重温这段峥嵘岁月，弘扬正确二战史观，共同捍卫战后国际秩序。普京总统把习近平主席作为庆典最尊贵的客人。两国元首在红场并肩观看盛大阅兵式，共同向无名烈士墓献花，以最隆重的仪式向浴血奋战的先烈表达崇高敬意。中国人民解放军三军仪仗队方队以严整军容、挺拔英姿再次参加红场阅兵，展现了中国军人捍卫和平的钢铁意志。习近平主席指出，中国、

苏联分别作为第二次世界大战的亚洲和欧洲主战场，是抗击日本军国主义和德国纳粹主义的中流砥柱，为世界反法西斯战争胜利作出决定性贡献。一切歪曲二战历史真相、否定二战胜利成果、抹黑中俄历史功绩的图谋都不会得逞。普京总统表示，在中国共产党坚强领导下，中国人民英勇奋战，取得了抗日战争的伟大胜利，为开辟人类共同的未来作出重大贡献。俄中两国在艰苦战争岁月中相互支持，结下深厚友谊，为双边关系奠定坚实基础。双方要共同反对篡改历史的企图，维护正确历史叙事，维护联合国权威和国际公平正义。

王毅说，80年前，在二战胜利的基础上，中俄同反法西斯同盟重要成员一道，共商成立联合国，共同制定联合国宪章，开启了各国共建和平、共谋发展的历史篇章。以联合国为核心的国际体系是二战胜利成果的集中体现，支撑着世界的稳定与繁荣，确保了总体和平的基本格局，推动了人类文明长足进步。80年后的今天，联合国遭遇前所未有的冲击。个别国家搞单边优先、强权霸道，企图以单边主义取代多边主义，以所谓自定规则取代战后国际秩序。习近平主席掷地有声地指出，国际形势越是变乱交织，越要坚持和维护联合国权威。作为国际社会的稳定、积极、进步力量，中俄两国要继续坚定站在一起，坚决维护以联合国为核心的国际体系和以国际法为基础的国际秩序。普京总统表示，加征高关税违背常理，也不合法，只会反噬自身。愿同中方共同反对单边主义、反对集团对抗，维护国际社会共同利益。中俄再次发表关于进一步加强合作维护国际法权的联合声明，强调全面遵守联合国宪章及国际法基本原则，反对实施单边制裁和“长臂管辖”，彰显了两国作为联合国安理会常任理事国的责任担当。

王毅说，今年秋天，中国也将隆重纪念中国人民抗日战争胜利80周年，彰显中华民族为世界反法西斯战争胜利作出的巨大贡献，携手爱好和平的国家和人民，一同铭记历史、缅怀先烈、珍视和平、开创未来。回望这段历史，尤其不能忘记的是，台湾回归中国正是二战的胜利成果，是战后国际秩序重要组成部分。习近平主席指出，《开罗宣言》《波茨坦公告》等一系列具有国际法效力的文件都确认了中国对台湾的主权，其历史和法理事实不容置疑，联合国大会第2758号决议的权威性不容挑战。无论台湾岛内形势如何变化，无论外部势力如何捣乱，中国终将统一，也必将统一的历史大势不可阻挡。普京总统强调，俄方坚定奉行一个中国原则，在台湾问题上始终支持中方立场。塞尔维亚、古巴、委内瑞拉、斯洛伐克等多国领导人均表示坚定恪守一个中国政策，认为台湾是中国领土不可分割的一部分。

王毅表示，二战的沉痛教训殷鉴不远，唯我独尊的霸权主义和弱肉强食的丛林法则决不能死灰复燃。全世界珍视和平的人民必须牢记用鲜血和生命书写的历史，坚定捍卫二战胜利成果，坚守真正的多边主义，坚持共商共建共享的全球治理观，携手为人类争取更加光明的未来。

三、践行大国担当，凝聚最广泛国际共识

王毅说，当今世界，和平赤字、发展赤字、治理赤字有增无减，冷战思维、强权政治、霸权扩张卷土重来。各国处境不同、外交政策各异，但有一点是一致的，就是都认为应该坚持多边主义、反对单边行径，都支持自由贸易、反对保护主义，都不希望退回到“强权即公理”的黑暗世界。国际社会更加看重中国的地位和影响，期待中国在动荡世界中挺身而出，发挥稳

定和建设性作用。此访期间，习近平主席广泛接触出席庆典的各国政要，同来自三个大洲的多位国家领导人举行双边会晤，就坚定相互支持、捍卫多边主义、抵制强权霸道凝聚起广泛共识。

今年3月，缅甸曼德勒强烈地震造成重大人员伤亡和财产损失。作为同甘共苦、守望相助的命运共同体，中国第一时间派出救援力量，提供13批紧急人道主义物资，在安置、赈济、卫生防疫等方面为缅方扶危解难。习近平主席同缅甸领导人敏昂莱举行会晤时，表示愿继续提供帮助，支持缅甸重建家园。缅方深表感谢，表示中方最早对缅提供援助并率先帮助缅救灾，体现了对缅甸的胞友情谊和患难真情，缅甸人民将永远铭记。习近平主席强调，中方支持缅甸走符合本国国情的发展道路，维护主权独立、领土完整、国家稳定，稳妥推进国内政治议程。缅方表示致力于推进两国合作，将全力确保中方在缅项目和人员安全。双方一致同意继续践行和平共处五项原则、弘扬万隆精神，推动中缅命运共同体建设走深走实。

拉美和加勒比国家近年来饱受单边制裁、霸权欺凌之苦，经济发展和人民生活受到严重影响。习近平主席分别会见古巴国家主席迪亚斯—卡内尔、委内瑞拉总统马杜罗，重申中方坚定支持两国维护国家主权和民族尊严，坚定支持两国人民反对外部干涉。习近平主席指出，拉美和加勒比国家都是主权独立国家，不是谁家的“后院”。今年是中拉论坛正式运行10周年，中方愿同地区国家一道，加强团结合作，推动中拉命运共同体建设行稳致远。两国领导人感谢中方长期以来为两国维护国家主权、实现经济社会发展提供的无私帮助，高度赞赏习近平主席提出的构建人类命运共同体理念和三大全球倡议，愿同中方一道反对单边主义、保护主义，促进拉中关系发展，维护国际社会共同利益。

中国和欧盟刚刚纪念建交50周年。今年以来，中欧各领域交流合作全面展开，在践行多边主义、坚持战略自主、维护国际规则等方面的共识进一步深化。在会见塞尔维亚总统武契奇、斯洛伐克总理菲佐时，习近平主席强调，中方愿同欧洲各国顺应开放合作、互利共赢的历史大势，加强战略沟通，推动中欧关系不断向好发展。中欧要坚定奉行多边主义，共同抵制单边霸凌行径，维护经济全球化成果，维护全球自由贸易体制和国际经贸秩序。武契奇总统表示，中国是塞尔维亚最为宝贵的朋友，愿与中国扩大经贸往来，认为中方理念和行动增强了国际社会维护共同利益的勇气和信心。菲佐总理表示健康稳定的欧中关系符合双方共同利益，斯愿意为此继续发挥建设性作用，赞赏中方在乌克兰、中东等问题上采取的正当立场。

王毅最后说，此次俄罗斯之行是习近平主席统筹国内国际两个大局，运筹大国关系和外交全局的一次重大行动，也是习近平外交思想的又一成功实践。在单边与多边激烈博弈，维霸与反霸深度较量的关键历史时刻，中国在习近平主席领导下，再次勇立潮头、砥柱中流，坚定不移地站在历史正确一边，站在人类文明进步一边，站在绝大多数国家共同利益一边，更加鲜明地树立起负责任、敢担当、可信赖的大国形象。乱云飞渡，不覆和平之志；惊涛拍岸，高扬合作之帆。我们要更加紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，深刻领悟践行习近平外交思想，坚定不移推动构建人类命运共同体，奋力开创中国特色大国外交更有作为、更善作为的新局面，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业营造更有利的国际环境。 据新华社北京5月10日电

邮储银行范县人民路支行

警银联动成功拦截一起电诈洗钱案件

本报讯 近日，邮储银行范县人民路支行与范县公安局警银联动，成功识别并拦截一起涉案金额5万元的电信网络诈骗洗钱案件。

4月24日13时许，61岁的姜大爷匆匆来到邮储银行范县人民路支行柜台，要求支取现金5万元。该行值班柜员石艺师在核实时发现，这笔款项于当日10时15分刚刚到账，且因交易可疑已被暂停非柜面交易。

“大爷，您这些钱是从哪儿来的？取出来准备做什么呀？”石艺师询问。

“这笔钱是堂弟还我的，我取出来准备给孩子装修房子用。”姜大爷解释说。

当石艺师要求进一步核实情况时，姜大爷又称记不得对方联系方式，并将其与一网友的聊天记录展示给他，而聊天的内容全是指导姜大爷如何应对银行工作人员询问，并告知他取钱时一定要慌张。

察觉到异常后，石艺师立即上报该行营业主管，并第一时间拨通当地反诈中心电话。几分钟后，反诈民警火速抵达现场。沟通无果后，民

警将姜大爷带回警局进行进一步调查。后经了解，姜大爷的银行卡账户实则被诈骗分子“借用”进行洗钱，如果不是该行工作人员谨慎、当地反诈民警快速出手，姜大爷差点就成了电信诈骗的帮凶。

邮储银行濮阳市分行相关负责人表示，今后，该行将不断加强警银协作，探索金融反诈新模式，加大反诈宣传教育力度，让资金安全防线更加坚不可摧，认真守护好广大群众的“钱袋子”。
(邮储银行濮阳市分行 吴敏敬)

市银行业协会举行文明规范服务专题培训

本报讯 为持续提升全市银行业文明规范服务水平、打造优质金融服务品牌，近日，市银行业协会举行文明规范服务专题培训。来自我市18家银行业金融机构的120余名从业人员齐聚一堂，共同学习服务标准化建设核心要点。这标志着我市银行业服务规范化、专业化建设迈出新步伐。

此次培训特邀银行业资深专家授课，围绕“营业网点服务提升”这一核心目标，结合《河南省银行业营业网点文明规范服务提升标准》进行深度解读，重点解析2026年“千佳网点”创建的新标准、新要求，帮助参训人员全面领会政策精神、精

准把握服务提升方向。专家从实战角度出发，系统讲解了文明服务知识与技能，涵盖网点环境优化、服务设施管理、人员行为规范、制度流程完善及服务文化建设等关键领域。

此次培训在网点环境方面，明确外部门楣招牌、营业时间牌的规范设置标准以及内部空间整洁度、温度光线调控等细节要求；针对服务设施，强调要配齐电子银行设备并保障稳定运行、提升智能化服务体验；在人员管理环节，对员工着装礼仪、沟通技巧到岗位技能培训都进行全面规范，要求以热情专业的形象服务客户；在制度建设方面，重点讲解投诉处理流程优化、

服务考核机制完善等内容；在服务文化层面，突出党组织引领作用，倡导通过主题活动营造“以客户为中心”的浓厚氛围。

参训人员纷纷表示，这次培训内容紧密贴合工作实际，既有政策解读又有实操指导，对今后落实服务标准、参与“千佳网点”创建具有重要指导意义。他们将以此次培训为契机，把所学知识转化为服务提升的具体行动，为广大客户提供更加优质、贴心的金融服务。

本次培训是市银行业协会推动行业服务标准化、精细化的重要举措，为提升区域金融服务竞争力、助力优化营商环境奠定了坚实基础。
(郑占峰 李琳)

文明之风拂面来 城市因你而精彩

声明

●濮阳市南乐县杨村乡南清店村股份经济合作社的农村集体经济组织登记证（统一社会信用代码：N2410923MF1961991T）正本、副本不慎丢失，声明作废。

●李升洋（身份证号：41092719920218903X）的驾驶证（证号：41092719920218903X；准驾车型：C1）不慎丢失，声明作废。

●编号为P410081582，姓名为鲁嘉哲，出生日期为2015年4月20日的出生医学证明不慎丢失，声明作废。

●常义东（身份证号：410928199407155294）不慎将濮阳明珠房地产开发有限公司开具的购房收据（收据编号：0001308；开票日期：2021年3月30日；金额：700000元；房号：中央公园3期11号楼2单元803）丢失，声明作废。

本报仅对广告进行形式审查，以上广告所产生的后果由刊登广告者本人（单位）承担。