

外交部介绍习近平总书记 访问朝鲜有关安排 推动中朝关系 与时俱进 取得更大发展

新华社北京6月5日电 应朝鲜劳动党总书记、朝鲜民主主义人民共和国国务委员长金正恩邀请,中共中央总书记、中华人民共和国主席习近平将于6月8日至9日对朝鲜民主主义人民共和国进行国事访问。

外交部发言人毛宁5日在例行记者会上表示,此次访问是习近平总书记时隔7年再次对朝鲜进行国事访问。访问期间,两党两国最高领导人将就双边关系及共同关心的问题交换意见。

“近年来,在习近平总书记和金正恩总书记的战略引领下,中朝传统友好合作关系持续健康稳定发展,为两国和两国人民带来实实在在的利益。”毛宁说。

毛宁表示,今年是《中朝友好合作互助条约》签订65周年,双方将以此访为契机,推动中朝关系与时俱进取得更大发展,增进两国人民福祉,为地区乃至世界的和平稳定和发展繁荣作出更大贡献。

携手打造新时代 全天候中老命运共同体

(上接第1版)老方高度赞同并支持提升双边关系定位,愿同中方筑牢高水平政治互信,密切国防和执法安全合作,共同打击网赌、电诈等,深化经贸、投资、矿产资源开发、清洁能源、数字经济、现代农业、生态环境等领域合作,加强人文交流,推动新时代全天候老中命运共同体建设迈向更高水平。

会谈后,双方共同见证签署党际、民生、金融、海关、经贸、青年交往、媒体等领域合作文件。

会谈前,习近平和夫人彭丽媛在人民大会堂东门外广场为通伦和夫人娜丽举行欢迎仪式。通伦抵达时,礼兵列队致敬。习近平和通伦登上检阅台,军乐团奏中老两国国歌,天安门广场鸣放礼炮21响。通伦在习近平陪同下检阅中国人民解放军仪仗队,并观看分列式。少年儿童手持花束和中老两国党旗、国旗欢呼致意。

当晚,习近平和彭丽媛在人民大会堂金色大厅为通伦夫妇举行欢迎宴会。

蔡奇、王毅等参加上述活动。

共同谱写中朝友好崭新篇章 ——写在习近平总书记对朝鲜进行国事访问之际

应朝鲜劳动党总书记、朝鲜民主主义人民共和国国务委员长金正恩邀请,中共中央总书记、中华人民共和国主席习近平将于6月8日至9日对朝鲜民主主义人民共和国进行国事访问。

中朝是命运与共、守望相助的好邻居、好朋友、好同志。时隔7年,习近平总书记再次踏上这片山水相连的土地。此次历史性访问将为两党两国关系发展擘画新蓝图,为中朝携手建设社会主义事业注入强劲动力,为地区和平稳定繁荣作出新贡献。

领航把舵,中朝关系破浪前行

“近年来,我同总书记同志多次会晤,为两党两国关系发展领航把舵,开启中朝友好崭新新篇章。”2025年10月,习近平总书记就朝鲜劳动党成立80周年向朝鲜劳动党总书记金正恩致贺电时说。

从2018年3月的历史性首次会晤达成四方面原则共识,到金正恩总书记百日内三度访华、双方共同开创中朝高层交往新历史;从2019年半年内实现互访,到2025年9月再度相聚北京……2018年以来,中朝两党两国最高领导人6次会晤,并以多种形式保持着密切沟通,引领推动中朝关系在新时代破浪前行。

在北京钓鱼台国宾馆共品香茗,在大连棒棰岛宾馆海边散步,在平壤木兰馆举杯共祝友谊……习近平总书记和金正恩总书记每一次会晤交谈,每一次深入沟通,都是对传统友谊的深化,对和平发展的推动,对未来蓝图的擘画。两党两国最高领导人的战略引领始终是中朝关系发展的最大政治优势和最坚强保障。

今年是中朝建交77周年,也是《中朝友好合作互助条约》签订65周年。站在新的历史起点上,中朝关系将迎来怎样的发展?习近平总书记此次访问备受瞩目。

朝鲜外务省近日在一篇题为《为了不断发展的朝中友好》的评论文章中说,朝中最高领导人的会晤和往来,“为加强双方在社会主义事业上的相互支持合作、推动朝中友好关系顺应新时代要求更富活力地向前发展,提供了重要动力”。

深化中朝友好,是双方坚定不移的战略抉择。

习近平总书记多次指出,无论国际形势如何变化,维护好、巩固好、发展好中朝关系,始终是中国党和政府不变的方针。金正恩总书记也说:“纵然世界风云变幻,但这份友谊永远不会改变。”

为什么中朝友谊之舟能够穿越岁月波涛、不断向前?习近平总书指出,这是双方基于历史和现实,立足于国际地区格局和中朝关系大局,作出的战略选择,也是唯一正确选择,不应也不会因一时一事而变化。

互派特使、互致信函、互致贺电、互致口信……近年来,习近平总书记和金正恩总书记通过多种形式就重大问题深入交换意见,在彼此重大关切问题上相互支持,不断

夯实互信,凝聚共识。

2025年9月3日,中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年纪念活动在北京隆重举行。金正恩总书记来华出席相关活动。习近平总书记说,这“体现了朝方维护二战胜利成果的坚定意志,也为中朝两党两国进一步发展友好合作关系提供了重要契机”。

面对变乱交织的国际形势,中朝使命在肩、命运相连,共同努力于为两国人民福祉和世界和平稳定作出重要贡献。

“在朝鲜半岛问题上,中方始终秉持客观公正立场,愿继续同朝方加强协调,尽力维护朝鲜半岛的和平稳定”“我们要从战略高度和长远角度来准确把握形势走向,切实维护半岛和平稳定”……无论是在北京人民大会堂,还是在平壤锦绣山迎宾馆,习近平总书记言语坚定、立场鲜明,展现中国致力于维护地区平安宁的大国担当,受到朝方高度评价和国际社会高度评价。

历久弥坚,传统友谊焕发新机

回顾往昔,中朝不畏强敌,并肩奋战,用鲜血凝结成伟大战斗友谊;立足当下,双方彼此信赖,风雨同舟,中朝传统友谊展现出旺盛生命力。

犹记得7年前访问朝鲜时,习近平总书记欢迎宴会上的诚挚话语:“双方老一辈领导人亲手缔造了中朝传统友谊,为我们留下了共同宝贵财富。尽管沧海桑田、风云变幻,中朝友谊历久弥坚。”

那年访朝期间,习近平总书记专门参谒中朝友谊塔,在题词簿上郑重写下寄语——“缅怀先烈,世代友好”。

2018年6月,金正恩总书记访华。习近平总书记特别邀请他看一看金日成主席当年在钓鱼台国宾馆种下的一棵松树。金正恩总书记感慨地说,朝中友谊就像这棵大树,扎根土壤、四季常青。

习近平总书记多次说,中朝友谊“在血与火的革命斗争中凝结淬炼”,“历久弥坚金不换”。

犹记得7年前,为迎接习近平总书记到访,金正恩总书记亲自谋划部署各项活动安排和细节。数十万各界朝鲜民众载歌载舞、夹道迎送,“朝中友谊”的欢呼声浪此起彼伏、响彻天空。朝方精心排演大型团体操和艺术表演,演出中一曲特别安排的《不知该怎么称呼你》,讲述的正是习近平总书记走进湖南省十八洞村关心百姓脱贫的故事……

“所到之处无不感受到中朝一家亲的浓厚氛围”,习近平总书记去年在北京同金正恩总书记会晤时,再次忆及这份“既用心,也用情”的安排。

地缘相亲,文缘相通。两国人民间的友好交往,滋养着中朝友谊之树苗壮成长。

2024年1月1日,两党两国最高领导人互致新年贺电,宣布启动“中朝友好年”。习近平总书记寄语双方“弘扬传统友谊、深化战略互信、增进交流合作,推动中朝关系

与时俱进取得更大发展”。

青年舞蹈演员李博作为辽宁省友好文化代表团成员,曾赴平壤参加“中朝友好年”活动演出。“能容纳一千多名观众的现场座无虚席,掌声和笑容从开场一直持续到结束。”李博回忆说,“深入的交流,让我们的心彼此靠近”。

携手同行,共赴发展新程

中朝是山水相连的友好邻邦,也是发展振兴路上守望相助的同行者。

“双方要拓展务实合作,为两国人民带来更大福祉”“密切交往合作,携手推进中朝友好和两国社会主义事业”……“发展”“合作”是习近平总书记同金正恩总书记晤谈交流的高频词。

今年以来,中朝间铁路、航空复通不断传来好消息:3月12日起,中朝国际旅客列车双向开行;半个多月后,国航中朝间客运航班恢复运营,人员往来更加便利。

辽宁丹东火车站站台上,一列国际旅客列车缓缓停靠。中朝乘客携带行李,走下从平壤始发的跨境列车。一名从事对华贸易的朝鲜商代表告诉记者,如今往返平壤、丹东两地十分方便,他返程时常常给亲戚朋友带上草莓、黄蚬子等丹东特产。

位于丹东的国门湾民互市贸易区已有20余家朝鲜商社、社社商铺入驻,朝鲜特色产品很受欢迎。每年春秋两季在平壤举行的国际商品展览会上,琳琅满目的中国商品深受当地民众喜爱。

今年5月初,新一拨中国留学生抵达平壤,在金日成综合大学等高校开启留学生活;2025年2月,朝鲜代表团参加在哈尔滨举行的第九届亚冬会……从互联互通到经贸往来,从青年交往到体育合作,中朝各领域交流合作持续走深走实,为两国民众带来更多福祉。

今年是中国“十五五”开局之年,中国正以高质量发展全面推进社会主义现代化建设。朝鲜劳动党第九次代表大会于今年2月胜利召开,为朝鲜社会主义事业发展擘画新蓝图。

“加强各层次沟通和协调,深化党际交流和治国理政经验互鉴,把我们各自党和国家的事业继承好、发展好。”习近平总书记多次表示,愿同朝方深化两党治国理政经验交流互鉴。

金正恩总书记也强调,愿同中方开展党的建设、经济发展等方面经验交流,助力朝鲜党和国家建设事业发展。

近年来,两国党政代表团多次友好互访,深化党际交流和治国理政经验互鉴,推动两国社会主义事业行稳致远。

“我们有伟大的友谊,我们有共同的理想,把我们团结得无比坚强。”正如《中朝友谊之歌》中表达的那样,站在继往开来的历史节点上,中朝双方不忘初心、携手前进,必将开启中朝友好崭新新篇章,共同开创两党两国关系的美好未来。

(新华社北京6月5日电)

高考饮食避坑指南： 养好肠道比乱补更提分

一边抗癌 一边在医护帮助下 圆了“生育梦”

湖北日报全媒记者 曾莉
通讯员 黄洁莹

高考临近,考生们高强度用脑、伏案刷题,加上精神长期紧绷,不少人肠胃胀气、食欲不振、疲劳困倦、睡眠质量下降,心急的家长开始下单保健品、滋补口服液、蛋白粉甚至药膳补品,恨不得补出超强脑力。

省妇幼保健院儿童消化内科主任胡赤军紧急喊停:盲目进补只会给肠胃添负担,积食、腹泻、上火、失眠分分钟找上门,反而打乱备考节奏。考前饮食的核心就一句话:清淡均衡,稳住日常,先把肠胃养好。

“突击大补”肠胃受不了,反而影响专注力

考前,不少家庭日常饭菜中鸡鸭鱼肉、浓汤补品轮番上阵。很多家长掉进一个误区:营养堆得越多,孩子脑力体力“起飞”越快。

胡赤军强调,考前和考试期间饮食应遵循——不换食谱,不乱进补,“日常吃啥就吃啥”。

道理很简单,考生久坐、缺乏运动,肠胃蠕动偏慢。此时,短时间内猛塞高脂高蛋白的滋补大餐,肠胃超负荷,很容易出现食物消化不良,腹胀便秘、反酸积食、上火长痘等问题。有些孩子吃了成分复杂的滋补品后,代谢平衡被打乱,心烦燥热,夜里翻来覆去睡不着,白天整个人蔫儿了,注意力根本拉不回来。

另外,频繁换食谱、突击尝新奇食材也不可取。家长好心准备的药膳或特色补品,考生肠胃却不一定能承受,急性肠胃炎、腹痛腹泻一旦暴发,直接影响考场状态。

三餐这样搭:早餐防犯困,午餐七分饱,晚餐易消化

其实,把家常食材搭配好、养好肠道环境,就能给大脑高效“供电”,专注力和记忆力自然在线。以下方案食材接地气、操作也不难,推荐给考生和家长。

早餐:优质蛋白+复合碳水+少量鲜果,杜绝“困意刺客”

水煮鸡蛋搭配纯牛奶或无糖豆浆。不吃茶叶蛋、油煎蛋——油炸和卤制蛋类油盐偏重,早上吃容易让肠胃“堵车”。主食扔掉油条、甜面包这些精制碳水,换杂粮馒头、杂粮粥、蒸玉米、燕麦片等粗

粮。粗粮升糖慢,能避免餐后血糖上升导致的犯困乏力。再配个小苹果或香蕉,补充膳食纤维和钾元素,促进肠道蠕动,缓解久坐带来的便秘。这样一顿早餐,能让上午的考试思路清晰。

午餐:优质瘦肉+多样蔬菜+粗细主食,七分饱刚刚好,饱而不撑

肉类优先选鱼肉、瘦牛肉、鸡胸肉、鲜虾,特别是鱼肉里的不饱和脂肪酸有利于修复脑神经。蔬菜至少要两种绿叶菜,再加南瓜茄类,蔬菜总量占餐盘一半,膳食纤维给肠道“做SPA”。主食可以用大米掺糙米、燕麦等杂粮。但切记:别吃太饱。午餐过饱会让血液大量涌向肠胃,脑部供血不足,下午昏昏沉沉,影响考场发挥。

晚餐:清淡易消化,少主食、多蔬菜、适量蛋白

晚上新陈代谢放缓,肠胃也进入低功耗模式。晚餐要严控油和量:豆腐、鸡蛋、去皮鱼肉都是低脂蛋白的好选择,搭配大量时令青菜。主食减到午餐的一半,一小口杂粮饭或一小块馒头就够。最好在睡前3小时搞定晚餐,给肠胃留足消化时间,避免积食胀气影响睡眠质量。

高糖食物短暂亢奋后会快速疲惫

除了三餐搭配,这些日常细节也直接影响考生状态,请拿小本本记好:

高糖零食会破坏专注力:奶茶、膨化零食、奶油甜品等会让血糖剧烈波动,娃吃完可能短暂亢奋半小时,然后会迅速疲惫。

生冷辛辣,能避就避:冰镇饮料、冰西瓜、凉拌生食容易刺激肠胃黏膜,考前肠胃敏感阶段,这些食物是腹痛腹泻的头号“导火索”。辣椒、麻辣火锅等重油辛辣菜品也不建议吃,免得引起肠胃上火、咽喉肿痛。

规律用餐,细嚼慢咽:别让孩子边刷题边扒饭,或者狼吞虎咽搞定一餐。食物没嚼碎就下肚,肠胃负担直接翻倍,长期这样慢性胃炎、消化不良都可能找上门。细嚼慢咽利于养护肠道,不花钱还特管用。

喝水只喝白开水:少用功能饮料、浓茶代替饮水。过量咖啡因容易心慌失眠,打乱作息。白开水才是最好的选择,足量饮水帮助代谢,让身体保持最佳状态。

胡赤军强调,稳住肠胃,比吃任何补品都管用。日常三餐吃对了,专注力自然上线,考场上才能正常甚至超常发挥。



漫画/徐云

健康

