

# 习近平向2024世界传统医药大会致贺信

新华社北京12月3日电 12月3日，国家主席习近平向2024世界传统医药大会致贺信。

习近平指出，传统医药是人类文明创造的成果，需要代代守护、传承精华，也需要与时俱进、守正创新。中医药作为传统医药的杰出代表，是中华文明的瑰宝。中国始终坚持发展现代医药和传统医药并

重，推动中西医药优势互补、协调发展，推进中医药现代化、产业化，走出了一条独具特色的传统医药发展之路。

习近平强调，世界的发展与繁荣，需要各国进一步加强卫生健康领域合作，携手应对全球卫生挑战，推动构建人类卫生健康共同体。中方愿同各方一道，加强传统医药互学互鉴，推动传统医药深度融入

全球卫生体系，促进传统医药文化创造性转化、创新性发展，让传统医药更好造福各国民众。

2024世界传统医药大会当日在京开幕，主题为“多元 传承 创新：让传统医药造福世界”，由北京市人民政府、国家卫生健康委员会、国家中医药管理局共同主办，世界卫生组织联合举办。

# 习近平向2024年“读懂中国”国际会议(广州)致贺信

新华社北京12月3日电 12月3日，国家主席习近平向2024年“读懂中国”国际会议(广州)致贺信。

习近平指出，读懂中国，需要读懂进一步全面深化改革、推进中国式现代化。今天的中国正在加快构建高水平社会主义市场经济体制，稳步扩大制度型开放，主动对接国际高标准经贸规则，积极打造透明稳定

可预期的制度环境。中国式现代化建设，既能满足14亿人民对美好生活的向往，也将为世界和平发展作出新的更大贡献。

习近平强调，当今世界百年变局加速演进，世界各国既面临新的风险和考验，同时也拥有新的发展机遇和进步前景。中国期待同各国携手创造有利发展的环境和条件，积极应对各种困难和挑

战，推动实现和平发展、互利合作、共同繁荣的世界各国现代化，谱写构建人类命运共同体的新篇章。

“读懂中国”国际会议由中国国家创新与发展战略研究会、中国人民外交学会、广东省人民政府联合主办，3日在广州开幕，主题为“将改革进行到底——中国式现代化与世界发展新机遇”。

## 中共中央宣传部发出关于认真组织学习《习近平文化思想学习纲要》的通知 要组织党员认真读原著学原文悟原理

新华社北京12月3日电 近日，中共中央宣传部发出关于认真组织学习《习近平文化思想学习纲要》的通知。全文如下：

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持把文化建设摆在治国理政突出位置，作出一系列重大部署，推动文化建设在正本清源、守正创新中取得历史性成就，社会主义文化强国建设迈出坚实步伐。习近平总书记发表一系列重要讲话，作出一系列重要指示，创造性提出一系列新思想新观点新论断，形成了极为丰富的理论成果。2023年10月，党中央召开全国宣传思想工作会议，正式提出并系统阐述了习近平文化思想，在新征程上高举起我们党的文化旗帜。习近平文化思想是新时代党领导文化建设实践经验的理论总结，是坚持“两个结合”，推进马克思主义文化理论创新的重大成果，构成了习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇，为做好新时代新征程宣传思想文化工作、推动文化繁荣、建

设文化强国提供了强大思想武器和科学行动指南。

按照党中央统一部署，为把学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想不断引向深入，帮助广大党员、干部、群众系统学习掌握习近平文化思想，中央宣传部组织编写了《习近平文化思想学习纲要》（以下简称《纲要》）。《纲要》全面反映习近平新时代中国特色社会主义思想在文化领域的原创性贡献，系统阐释习近平文化思想的基本精神、基本内容、基本要求，是深入学习领会习近平文化思想的权威辅助读物。

各级党委（党组）要坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作。要组织党员认真读原著、学原文、悟原理，深入学习领会习近平文化思想的核心要义、精神实质、丰富内涵、实践要求，努力掌握贯穿其中的马克思主义立场观点方法，不断深化认识，全面理解把握。要把《纲要》纳入学习

计划，作为党委（党组）理论学习中心组学习、干部培训、党员学习的重要内容，推动习近平文化思想进教材、进课堂、进学生头脑。要坚持原原本本、深入系统学，结合实际、聚焦重点学，触类旁通、融会贯通学，更加自觉用习近平文化思想指导解决实际问题，不断提高把握文化发展规律、推动文化强国建设的能力和水平，切实做到学思用贯通、知行合一。

要通过广泛的学习宣传阐释工作，引导广大党员、干部、群众进一步学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想，深入学习贯彻习近平文化思想，更加深刻领悟“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”，自觉在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，锐意进取、守正创新，埋头苦干、勇毅前行，奋力开创宣传思想文化工作新局面，为以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业而努力奋斗。

## 韩国总统尹锡悦发布紧急戒严令

新华社首尔12月3日电（记者 陆睿 孙一然）据韩联社3日援引韩国总统府消息报道，韩国总统尹锡悦3日晚在首尔龙山

总统府发表紧急谈话，发布紧急戒严令。

报道说，尹锡悦表示，此举是为了铲除“从北势力”，维护“自由宪政秩序”。另

据韩联社报道，韩国国防部当天召开全军主要指挥官会议，向全军下达强化紧急警戒及应对态势等指示。

## 坚定战略自信，开创更加光明的未来 —论学习贯彻习近平总书记在第四次“一带一路”建设工作座谈会上重要讲话

人民日报评论员

追求的是发展、崇尚的是共赢、传递的是希望，共建“一带一路”站在了历史正确一边，符合时代进步的逻辑。

在12月2日召开的第四次“一带一路”建设工作座谈会上，习近平总书记从统筹中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局的高度，充分肯定共建“一带一路”取得的重大成就，对当前及今后一个时期推动共建“一带一路”高质量发展作出全面部署，强调“我们要坚定战略自信，保持战略定力，勇于担当作为，开创共建‘一带一路’更加光明的未来”。

自2013年开创性提出共建“一带一路”倡议以来，习近平总书记先后就共建“一带一路”的战略定位、原则理念、目标任务、方法路径等作出系统阐述，引领共建“一带一路”走深走实。11年来，共建“一带一路”始终秉持和平合作、开放包容、互学互鉴、互利共赢的丝路精神，始终坚持共商共建共享的原则，合作领域不断拓展、合作范围不断扩大、合作层次不断提升，国际感召力、影响力、凝聚力不断增强。作为我国改革开放后提出的第一个全球性、大规模、全方位国际经济合作倡议，共建“一带一路”已经成为全球规模最大、范围最广、影响最深的国际经济合作平台，为增进同共建国家友谊、促进共建国家经济社会发展作出了中国贡献。

十一载春华秋实，共建“一带一路”为推进中国特色大国外交构建了重要战略支撑，为扩大高水平对外开放提供了重要战略引领。我们以共建“一带一路”为实践平台推动构建人类命运共同体，同多个国家和地区构建双边及区域性命运共同体，使构建人类命运共同体理念深入人心。和150多个国家、30多个国际组织签署共建“一带一路”合作文件，不断壮大合作伙伴关系网。深入推进区域开放，着力优化区域开放布局，实现了沿海开放与内陆沿边开放相互促进、共同发展，形成了陆海内外联动、东西双向互济的全面开放格局。

从与30个国家和地区签署23个自贸协定，到稳步扩大面向全球的高标准自由贸易区网络，从持续缩减外资准入负面清单，到给予所有同中国建交的最不发达国家100%税目产品零关税待遇……通过共建“一带一路”，我国对外开放的大门越开越大，开放发展不断开辟新天地。

共建“一带一路”源自中国，成果和机理属于世界。11年来，共建“一带一路”为促进全球共同发展繁荣开辟了前景光明的人间正道，为促进全球治理体系变革引领了正确前进方向。我们以互联互通为主线，推动一大批标志性项目和惠民民生的“小而美”项目落地生根，同共建国家经贸合作水平不断提升，为共建国家民生福祉

改善作出重要贡献。雅万高铁让东南亚有了高速铁路，中老铁路助力老挝实现从“陆锁国”到“陆联国”，钱凯港成为南美首个智慧港口和绿色港口，蒙内铁路建设为肯尼亚创造了近5万个就业岗位……这条造福各国、惠及世界的“幸福路”越走越宽。我们坚持胸怀天下的世界观，促进平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，有力推动全球治理体系朝着更加公正合理的方向发展。

总结过去，为的是更好走向未来。实践充分证明，共建“一带一路”是中国同世界各国共享机遇、共谋发展的阳光大道，是通向共同繁荣的机遇之路，是各国共同发展的大舞台，开辟了各国交往的新路径，搭建起国际合作的新框架，汇集着人类共同发展的最大公约数。这一倡议顺潮流、得民心、惠民生、利天下，具有强劲的韧性、旺盛的生命力和广阔的发展前景。

乘历史大势而上，走人间正道致远。当今世界变乱交织，百年变局加速演进，人类社会又一次站在历史的十字路口。坚定“时与势在我们一边”的战略自信，保持“乱云飞渡仍从容”的战略定力，坚定不移推进高质量共建“一带一路”，定能不断拓展中国式现代化发展空间，为推动构建人类命运共同体作出更大贡献。

新华社北京12月3日电

载12月4日《人民日报》

三湘名医在线

责编/杨蔚然 美编/余宁山 校读/肖应林

## 健康

# “碎片化睡眠”危害等同于熬夜？

长时间看手机、熬夜、缺乏运动等可能加剧“碎片化睡眠”情况，要养成良好的生活习惯

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近日，“碎片化睡眠危害等同于熬夜”话题登上热搜，网友议论纷纷，“睡了一夜总感觉睡眠断断续续”……这种“碎片化睡眠”很多人都经历过，尤其是中老年人。什么是“碎片化睡眠”？它有什么危害？哪些因素会导致“碎片化睡眠”？如何改善？湖南省人民医院神经内科一病区负责人、主任医师余翔进行了详细解答。

### “碎片化睡眠”很多人都有过

睡一会儿醒了，看看时间还早，辗转反侧好一阵，又迷迷糊糊睡了……如此三番两次，即便睡了一晚上，早上起来还是昏沉沉的，更有醒来无法再睡着的人，干脆半夜起来“嗨”的……你的睡眠还好吗？连日来，“碎片化睡眠危害等同于熬夜”登上微博热搜，有关“碎片化睡眠”的话题引发大量网友关注，并纷纷留言，“难怪了，我老是睡醒睡醒”“完整睡六七个半小时已经是一种奢望了”“已经快20年了，碎片化睡眠”……

48岁的市民刘女士告诉记者，她每天晚上都反反复复地睡着、醒来，一夜睡下来根本感受不到身体的休息。

55岁的市民李先生说：“我每天晚上10时许睡觉，不知道什么时候突然清醒了，一看时间，次日凌晨1时。我又接着睡，然后又醒了，一看时间，次日凌晨3时，睡不着了只好刷手机，一个晚上醒了很多次，感觉没睡足，第二天白天总是犯困。”

到底什么是“碎片化睡眠”？中途醒来就算“碎片化睡眠”吗？

余翔解释，“碎片化睡眠”，顾名思义指的是由于各种原因导致的晚上睡觉途中中断或醒来好多次。与只持续几秒，自己可能并不记得的短暂“微唤醒”相比，“碎片化睡眠”的特点是自己能非常明确地意识到“醒了”，且醒来后要再次费劲地入睡。这种不稳定的睡眠模式，往往与人们的健康息息相关。

### 怎么判断自己“碎片化睡眠”的程度？

除了对身体健康的影响，“碎片化睡眠”导致的睡眠不足还可以影响心理健康，它被视为抑郁和焦虑等精神障碍的一个风险因素。

怎么判断自己“碎片化睡眠”的严重程度呢？可以记录自己的睡眠数据，然后套用这个公式：睡眠效率=睡眠时长÷躺床上的时长。比如，晚上11时上床、12时睡着，中间反复清醒的时间加起来1小时，第二天早上7时醒来，那么：睡眠效率=睡眠时长(7-1)÷躺床上的时长(8)=75%。一般来说，睡眠效率分三档，高效率为90%至100%，正常效率为85%至90%，低效率为85%以下，睡眠效率越低，代表睡眠碎片化程度越严重。

什么原因导致了“碎片化睡眠”？余翔表示，这既与个体的基因、年龄以及基础性疾病相关，也与人们的生活习惯密不可分。长时间看手机、熬夜、缺乏运动等不良生活习惯，都可能加剧“碎片化睡眠”的情况。对于有些人来说，“碎片化睡眠”还出现在重要的、令其激动的大活动前夜，很多人很容易“激动得睡不着”，每次醒来一看，怎么才过了一两个小时。此外，一些照料新生儿的家长或者值夜班的人，也易出现长期的“碎片化睡眠”。

具体来说，“碎片化睡眠”危害主要表现在以下几个方面：

“碎片化睡眠”会损害人的认知功能及情绪的处理，导致记忆力下降、反应迟钝，影响日常生活和工作效率。

如果长期熬夜或者是“碎片化睡眠”，对阿尔茨海默病等老年退行性疾病，将形成一个很大的风险因素。

长期“碎片化睡眠”会引起代谢紊乱，增加高血糖、高血脂症、肥胖等慢性疾病的发生风险。

长期“碎片化睡眠”会增加人们罹患心血管疾病的风险。这是因为，睡着之后突然醒来，身体会产生负担、做出应急反应，这被称为“唤醒负担”。“碎片化睡眠”会让人处于反复醒来的状态，加大了身体的唤醒负担，易导致动脉粥样硬化的发生。此外，睡眠不足会打乱正常的血压昼夜节律，导致收缩压和舒张压在夜间不能降低，交感神经系统持续处于激活状态，可能会引起高血压。

“碎片化睡眠”还会削弱人体的免疫功能，增加感染、肿瘤等疾病的患病概率。



下，睡眠效率越低，代表睡眠碎片化程度越严重。

什么原因导致了“碎片化睡眠”？余翔表示，这既与个体的基因、年龄以及基础性疾病相关，也与人们的生活习惯密不可分。长时间看手机、熬夜、缺乏运动等不良生活习惯，都可能加剧“碎片化睡眠”的情况。对于有些人来说，“碎片化睡眠”还出现在重要的、令其激动的大活动前夜，很多人很容易“激动得睡不着”，每次醒来一看，怎么才过了一两个小时。此外，一些照料新生儿的家长或者值夜班的人，也易出现长期的“碎片化睡眠”。

通常，判断是否拥有好睡眠的标准有四个：第一，从躺下到睡着的时间不超过半小时；第二，睡着后到起床前，中间醒来的次数不能多于两次；第三，不早醒，这里的早醒指的是比平时起床的时间早半个小时以上；第四，睡醒之后，是否感到轻松，也就是大家常说的“满血复活”。达到以上四个标准，才能在临床表现上算是一个好睡眠。

如何改善“碎片化睡眠”，拥有一个好睡眠？余翔提醒，日常生活中要养成这些好习惯：

养成规律作息时间，按时上床睡觉并起床，形成稳定的生物钟，减少出现睡眠碎片化。

睡前不要看手机，避免在睡前长时间看手机，因为手机屏幕发出的蓝光会影响人体褪黑激素的分泌，进而影响睡眠质量，出现睡眠碎片化。

睡前避免喝咖啡、酒，避免睡前饮用咖啡、酒精等刺激性饮料或食用辛辣食物，这些都会干扰睡眠，导致睡眠碎片化。

坚持适当的运动，适度锻炼有助于消耗能量、减轻压力，不仅可以提高身体素质，还有助于改善睡眠质量，减少睡眠碎片化的出现。

放松心情避免焦虑，学会放松心情，减少焦虑和紧张情绪，也是改善睡眠的重要途径，避免出现睡眠碎片化。

### 远离“碎片化睡眠” 这些好习惯要养成

通常，判断是否拥有好睡眠的标准有四个：第一，从躺下到睡着的时间不超过半小时；第二，睡着后到起床前，中间醒来的次数不能多于两次；第三，不早醒，这里的早醒指的是比平时起床的时间早半个小时以上；第四，睡醒之后，是否感到轻松，也就是大家常说的“满血复活”。达到以上四个标准，才能在临床表现上算是一个好睡眠。

如何改善“碎片化睡眠”，拥有一个好睡眠？余翔提醒，日常生活中要养成这些好习惯：

养成规律作息时间，按时上床睡觉并起床，形成稳定的生物钟，减少出现睡眠碎片化。

睡前不要看手机，避免在睡前长时间看手机，因为手机屏幕发出的蓝光会影响人体褪黑激素的分泌，进而影响睡眠质量，出现睡眠碎片化。

睡前避免喝咖啡、酒，避免睡前饮用咖啡、酒精等刺激性饮料或食用辛辣食物，这些都会干扰睡眠，导致睡眠碎片化。

坚持适当的运动，适度锻炼有助于消耗能量、减轻压力，不仅可以提高身体素质，还有助于改善睡眠质量，减少睡眠碎片化的出现。

放松心情避免焦虑，学会放松心情，减少焦虑和紧张情绪，也是改善睡眠的重要途径，避免出现睡眠碎片化。

令人脚痛又“心痛”的拇外翻如何治疗？选择宽松、舒适的平底鞋或运动鞋

长沙晚报12月3日讯（全媒体记者 傅容容 通讯员 杨敏）拇外翻，又称大脚骨病，是一种常见的足部畸形。它主要表现为大脚趾（拇指）向外侧偏移，而第一跖骨（连接大脚趾的骨头）则向内偏移，导致关节处形成突出。这种畸形不仅影响美观，还可能引发疼痛、行走困难等问题。

拇外翻是如何形成的？该如何防治？长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）骨科二十一病室主任、主任医师刘峰介绍，拇外翻的成因复杂，主要包括这些方面：遗传因素、拇外翻有很强的家族遗传性，如果家族中有拇外翻病史，那么个体患病的风险会显著增加；穿着不当，长期穿着高跟鞋、尖头鞋等不适合的鞋子，会挤压脚趾，导致拇趾逐渐向外偏移；疾病因素如风湿性关节炎、痛风等，可能导致关节变形，进而引发拇外翻。

刘峰介绍，如扁平足、肥胖、长期站立或行走等其他因素，也可能增加拇外翻的风险。

拇外翻的症状主要包括：疼痛，拇趾关节处可能出现疼痛，尤其在行走、站立或穿紧鞋时加重；红肿，关节处可能出现红肿、发炎等现象；畸形，拇趾向外偏移，形成明显的畸形。

刘峰提醒，拇外翻的危害不仅在于影响美观，更重要的是可能引发一系列并发症，如关节炎、滑囊炎等，导致疼痛加剧，甚至影响行走功能。

首先选择合适的鞋子，避免穿着高跟鞋、尖头鞋等不适合的鞋子，选择宽松、舒适的平底鞋或运动鞋；

控制体重，肥胖者应注意减轻体重，以减轻足部的负担；

加强锻炼，适当进行足部锻炼，如脚趾抓地、脚趾伸展等，以增强足部肌肉的力量和灵活性；

还可以进行物理治疗，如热敷、按摩等，可缓解拇外翻引起的疼痛和肿胀。

对于症状严重、保守治疗无效的患者，可考虑手术治疗。手术方法包括软组织重建、截骨矫形等，旨在恢复足部的正常形态和功能。

**护骨攻略**  
长沙市第三医院骨外科