

展现历史担当 汇聚和平发展力量

——写在习近平主席出席2026年上海合作组织峰会并对吉尔吉斯斯坦、埃及进行国事访问之际

● 新华社记者 韩梁 赵嫣 姚兵

天山巍峨高耸，尼罗河奔流不息。
8月30日至9月3日，国家主席习近平将出席在比什凯克举行的2026年上海合作组织峰会，并应吉尔吉斯斯坦总统扎帕罗夫、埃及总统塞西邀请对两国进行国事访问。

百年变局之下，人类社会站在历史的十字路口。习近平主席此次出访，将同各方共商合作大计，擘画上合组织发展蓝图，共促地区繁荣稳定，为完善全球治理贡献“上合智慧”，为推动和平发展汇聚全球南方力量，携手各方沿着构建人类命运共同体的人间正道不断前行。

弘扬“上海精神” 引领发展方向

黄海之滨，塔吊林立，巨轮穿梭。中国－上海合作组织地方经贸合作示范区内，一列列“钢铁骆驼”整装待发，驶向中亚与欧洲。

陕西杨凌，绿浪翻滚，硕果盈枝。各国农业专家忙碌于上海合作组织农业技术交流培训示范基地的田间和温室，交流各种新技术。

从时光深处走来，上海合作组织历经25年发展，已是枝繁叶茂，向更广阔处生长。

成立25年来，在互信、互利、平等、协商、尊重多样文明、谋求共同发展的“上海精神”引领下，上合组织从6个创始成员国发展成为覆盖亚欧非三大洲27个国家的“上合大家庭”，展现出蓬勃生命力和强大磁吸力，树立起新型国际关系典范。

“尽管乱云飞渡，我们践行‘上海精神’而取得成功。”2025年9月，习近平主席在天津主持上海合作组织成员国元首理事会第二十五次会议时，道出“上合之路”越走越宽广的真谛。

2013年以来，习近平主席出席历次上合组织峰会。从提出弘扬“上海精神”促进共同发展，到推动构建更加紧密的上海合作组织命运共同体，从建设团结互信、和平安宁、繁荣发展、睦邻友好、公平正义“五个共同家园”，到以“五个坚持”为上合组织发展指明方向，习近平主席着眼人类共同利益，以深刻洞察、宏阔视野推动上合组织行稳致远，与时俱进丰富发展“上海精神”，以脚踏实地的中国行动为这一合作机制注入不竭动力。

一年前，上合组织天津峰会对未来10年发展作出战略擘画，开启上合组织高质量发展新阶段。一年来，中方同各方共同落实习近平主席提出的重大倡议，为中国行动赋能地区发展。

绿色产业、数字经济、科技创新、能源、高等教育、职业技术教育、人工智能7个应用平台全部启用，形成160多个项目；经贸合作高质量发展行动计划持续实施，中国同各成员国贸易稳步增长；100个“小而

美”民生项目立项超过三分之二……

“在推动构建上合组织命运共同体的过程中，中国既是架构师，又是驱动力。”乌兹别克斯坦塔什干国立东方大学教授赛义夫丁·茹拉耶夫感慨。

一年前，上合组织天津峰会期间，习近平主席郑重提出全球治理倡议，得到国际社会迅速支持响应。当前，中国同上合伙伴致力于当好践行全球治理倡议的表率，会同近160个落实全球治理倡议参与方、120多个支持同上合组织深化合作的联合国会员国，探讨建立各方共同参与的全球治理有效模式，持续壮大全球治理正能量。

吉尔吉斯斯坦世界政治研究所所长舍拉季尔·巴克特古洛夫表示，习近平主席的远见卓识深刻影响着上合组织的当前议程和长远战略，上合组织倡导的和平、平等、互利合作等价值理念得到日益广泛的全球认同。

国际形势愈是风云激荡，上合组织的笃定前行愈显光芒。25年风雨兼程，上合组织始终顺应时代大势，回应民众期待，秉持公平正义，不断推进区域合作，巩固团结互信，成为动荡变革世界中当之无愧的稳定力量、合作力量、进步力量。

山海不为远，同心向未来。从天津到比什凯克，中国将继续同上合组织成员国一道，秉持“上海精神”，汇集智慧力量，为全球治理贡献更多“上合方案”。

续写千年友好 携手奔赴新程

“中国 and 吉尔吉斯斯坦山水相依、民心相亲，是好邻居、好朋友、好伙伴。”2025年2月5日，习近平主席同吉尔吉斯斯坦总统扎帕罗夫举行会谈时，用三个“好”形容中吉关系。

从立春时节的北京，到夏日的哈萨克斯坦阿斯塔纳，再到夏末秋初的海河之畔天津，2025年一年间，习近平主席和扎帕罗夫总统三度会晤，为中吉关系发展擘画蓝图，为两国携手奔赴现代化注入动力，为延续千年的友谊续写时代新篇。

古丝绸之路穿过碎叶古城，黠戛斯人的脚步远至唐都长安。千年历史积淀铸就了中吉人民的深情厚谊。

“吉尔吉斯斯坦最宝贵的优势就是与中国为邻。”在扎帕罗夫总统看来，中国古语“亲仁善邻，国之宝也”正是对中吉关系的生动描述，吉方坚持将对华关系作为对外政策的优先方向。

建交30多年来，两国风雨同舟、守望相助，经受住国际风云变幻考验。近年来，在习近平主席和扎帕罗夫总统战略引领下，中吉本着同舟共济、互利共赢精神结为新时代全面战略伙伴，正携手构建睦邻友好、共享繁荣的中吉命运共同体，双方务实合作驶入“快车道”。

在吉尔吉斯斯坦南部贾拉巴拉德州境内的崇山峻岭间，中国－吉尔吉斯斯坦－乌兹别克斯坦铁路

（中吉乌铁路）项目的施工现场忙碌有序。

2024年12月，习近平主席在致中吉乌铁路项目启动仪式的贺信中指出，建设中吉乌铁路是三国政府着眼区域互联互通、促进地区繁荣稳定作出的战略决策，彰显了三国人民对打通这条战略通道的美好愿望。

位于中亚腹地的吉尔吉斯斯坦，是最早支持并积极参与共建“一带一路”的国家之一。如今，中吉合作建设的干线公路——新北南公路一、二期工程已建成通车，成为造福百姓的“幸福路”。中吉乌公路持续拓展延伸，如今迈入公铁联运新阶段，成为区域互联互通的重要通道。

多年来，中国一直是吉尔吉斯斯坦最重要的贸易和投资伙伴之一。2025年，中吉贸易额达272亿美元，同比增长19.8%。

来自吉尔吉斯斯坦的蜂蜜、水果等绿色优质农产品摆上中国百姓餐桌，来自中国的新能源汽车行驶在吉尔吉斯斯坦的大街小巷。在中吉边境伊尔克什坦口岸，24小时通关的便利政策让往返两国的边贸从业者跑出“加速度”，大量机械设备、家用电器等“中国制造”经此源源不断运往中亚和欧洲。

中吉人文交流日益走深走实。在比什凯克，鲁班工坊培养数千名本土技术人才，智慧水利、电气装备等课程标准正式融入国民教育体系，助力当地教育现代化升级。孔子学院书声琅琅，成为越来越多吉尔吉斯斯坦年轻人了解中国、追逐梦想的窗口。中吉两国共同培育友谊的新芽，为构建睦邻友好、共享繁荣的中吉命运共同体厚植民心根基。

在国际和地区事务中，中吉始终相互信任，加强在联合国、中国－中亚机制等多边框架内的沟通协调，践行多边主义，携手促进地区和世界和平发展。

“在元首外交引领下，吉中关系进入内涵日益丰富、成果极其丰硕的时期。”吉尔吉斯斯坦前外长阿利克别克·叶克申库洛夫期待着，习近平主席再次到访吉尔吉斯斯坦，将成为吉中关系发展的又一个重要里程碑，成为推动双边关系迈向更高质量、更深层次的“关键一步”。

树立友好典范 奏响文明交响

8月的阳光洒落在开罗老城，金字塔的轮廓勾勒出千年文明的剪影。横跨亚非大陆的古老国度，正以崭新的姿态欢迎来自东方的贵宾。

“中埃关系已经成为发展中国家友好相处、团结协作的典范和中阿、中非集体合作的样板，正朝着构建面向新时代命运共同体的目标阔步前行。”今年5月30日，在中埃建交70周年的重要节点，习近平主席同埃及总统塞西互致贺电，高度评价中埃关系。

70年来，无论国际和地区形势如何变化，两国始终相互尊重、平等相待、彼此信任、守望相助。回望来路，中埃关系何以历久弥新、不断开拓前行？

元首引领是中埃关系行稳致远的根本保障。十多年来，习近平主席同塞西总统会晤十余次，共同引领中埃关系蓬勃发展。2014年，两国元首共同决定将中埃关系提升为全面战略伙伴关系。2016年，习近平主席对埃及进行国事访问，为新时代中埃关系发展注入强劲动力。2024年，埃及成为首个将构建命运共同体目标写入双边关系联合声明的阿拉伯国家，充分彰显两国关系的战略性和高水平。

互利合作是两国关系的活力源泉。从基础设施建设、新能源开发到数字经济、人工智能等新兴领域合作，从双边贸易额持续攀升到产业链供应链深度融合，互利共赢的合作为两国民众创造实实在在的福祉。

走进位于红海之滨的中埃苏伊士经贸合作区，接待大厅内一个典雅的青花瓷盘引人注目。“瓷盘底座上，代表黄河与尼罗河的曲线彼此交汇，预示着合作区在中埃两大文明共同滋养下蓬勃发展。”埃及泰达特区开发公司管理总监韦娜说。2016年1月，习近平主席和塞西总统共同为中埃苏伊士经贸合作区二期揭牌。

截至2026年6月底，合作区吸引200余家企业入驻，累计吸引投资额超47亿美元，直接创造就业岗位超1万个，间接带动就业数万人，成为中埃产能合作的重要平台和埃及工业化的重要载体。埃及泰达特区开发公司首席执行官娜赫拉·伊马德说，合作区的发展“正是埃中关系持续深化、两国政府高度互信与合作的生动体现”。

如今，中企参建的埃及新行政首都中央商务区、斋月十日城轻轨等项目已成为埃及现代化建设的重要标志。随着共建“一带一路”倡议与埃及“2030愿景”深度对接，两大文明古国在发展振兴道路上更加紧密地并肩同行。

文明互鉴是人民友好的深厚纽带。近年来，中文纳入埃及国民教育体系，“中文热”“中国文化热”在埃及持续升温，越来越多埃及年轻人赴华留学深造，成为中埃友好的使者；大埃及博物馆吸引众多中国游客参观，上海博物馆“古埃及文明大展”成功举办；中埃联合考古队在萨卡拉、卢克索等地续写文明对话新篇……多层次人文交流架设中埃、中阿人民相知相亲的桥梁。

面对百年变局加速演进，中埃始终站在历史正确一边，坚定维护发展中国家正当权益，在联合国、金砖国家、上合机制、中阿合作论坛、中非合作论坛等多边框架内加强协调配合，推动全球治理体系朝着更加公正合理的方向发展。

埃及总理助理、内阁信息与决策支持中心主任乌萨马·古哈里说，埃中建交70年来彼此信任和理

解，两国关系彰显十足的韧性和巨大发展潜力，相信两国元首将引领埃中关系迈向更广阔的未来，造福两国，增益世界。

新华社北京8月26日电

西藏吉隆泥石流灾害 已造成3人遇难265人失联

新华社拉萨8月26日电 8月26日，西藏日喀则市吉隆县发生泥石流灾害。记者从前方指挥部获悉，截至8月26日20时，经初步核实统计，此次泥石流灾害已造成3人遇难，265人失联，具体伤亡人数还在进一步核查中，各项救援工作正有序开展。

西藏多方力量 赶赴吉隆口岸救援

新华社拉萨8月26日电 记者从西藏日喀则市吉隆县相关部门获悉，8月26日10时30分许，因尼泊尔一侧发生泥石流灾害，造成西藏日喀则市吉隆县吉隆口岸重大人员伤亡、失联。目前，西藏各方力量已第一时间赶往现场开展救援工作。

据了解，从中央和西藏自治区救灾物资储备库中调拨的棉大衣8000件、棉帐篷2000顶、棉被3000床、折叠床5000张、防潮垫5000条已于17时35分发车。西藏自治区应急管理厅已调派出152辆车、792人赶往事发地点进行应急救援，西藏消防救援总队共出动72辆车、431名消防救援人员携带搜救犬、生命探测仪、冲锋舟等救援设备赶赴现场。

当前我方一侧通往吉隆口岸的道路、通信、电力等处于中断状态。西藏自治区通信管理局已派出15辆车、52人携带光缆、卫星电话、熔接机等救援设备赴现场开展工作，对干线光缆、核心机房等通信设施进行全面排查；首批电力应急抢险力量已抵达西藏吉隆口岸，5名抢修人员、1台中压发电车、2台小型应急照明灯全部到位，保障抢险基础用电及夜间照明。后续应急供电、照明装备将持续驰援一线，全方位补强现场应急保电能力。

记者从日喀则市吉隆县气象局获悉，8月26日傍晚至8月30日，吉隆县大部有小到中雨或雷阵雨，吉隆县低海拔地区有强降雨灾害风险，局地易出现山洪、泥石流、滑坡等次生灾害；各地午后至夜间易出现雷暴大风、冰雹、短时强降水等对流性天气，有致灾风险。气象部门提醒，需防范做好交通和旅游安全管理措施，防范对流天气对农牧业生产、户外活动等不利影响。



三湘名医在线

健康

责编/陈良 美编/余宁山 校读/李乐

不看手机也近视？小心拼豆影响视力

孩子频繁揉眼眨眼，说明眼睛已非常疲劳，要及时让其放松眼睛

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜

新学期将至，孩子的视力又成为家长关注的重点。近日，“10岁女孩因频繁玩拼豆导致眼轴成倍增长”冲上热搜，引发网友关注，不少人称拼豆是“视力刺客”。长沙市第四医院眼科副主任、副主任医师邓里表示，孩子在玩拼豆、拼图、剪纸、穿珠等需要精细操作的手工艺时，若不注意用眼习惯，可能对视力造成影响，而这往往被很多家长忽视。

孩子眼轴疯长，罪魁祸首竟是拼豆

一个被家长视为“比看手机强”的手工艺，正悄悄成为儿童视力的“隐形杀手”。记者从省会各大医院了解到，暑假期间，眼科接诊多例眼轴异常增长的患儿。他们不看手机、不玩平板，却迷上了一种叫“拼豆”的手工艺。

10岁的小欢（化名）此前的眼轴增长一直保持在正常范围，每个月的生理性增长为0.02毫米左右。然而，最近复查显示，其眼轴增长了0.15毫米，远远超过正常增长速度。家长震惊之余百思不解：暑假期间，孩子作息跟以前基本一致，没报补习班，也没怎么玩手机、平板等电子产品，眼轴怎么增长这么多？

接诊医生详细询问后，答案浮出了水面：放暑假后，妈妈在网上给小欢买了一套拼豆材料。这个暑假，小欢几乎天天待在空调房，专注地把小豆子一颗一颗往模板上按，一拼就是大半天。妈妈觉得这是手工活，又不是伤眼的电子产品，就没太管。医生说，正是这个被家长视为“总比看手机强”的手工艺，让孩子的眼轴增长失去了控制。

拼豆是典型的高强度持续性近距离用眼

记者查询发现，拼豆又称“熔融豆”或“像素画”，是一种将彩色塑料小豆子按图案排列在带孔模板上，再用熨斗加热定型的手工艺，成品可以做成钥匙扣、冰箱贴、杯垫甚至立体摆件。

在人人都知道电子产品伤眼的当下，拼豆作为一项手工活，自然地避开了家长对屏幕时间的警惕。孩子放下手机、放下平板，安安静静地坐在桌前摆弄彩色豆子，这足以让家长感到



漫画/余宁山

长时间近距离用眼也是“视力杀手”

很多人把近视归咎于手机、平板、电脑等电子产品的使用。其实，近视的“元凶”不是屏幕本身，而是“长时间、近距离用眼”。

“近视发生的核心原因是眼轴过度增长，而长时间、近距离用眼是主要推手。”邓里表示，拼豆、拼图、剪纸、穿珠等需要精细操作的手工艺恰恰具备几个“催近”要素：第一，距离近，很多孩子在玩拼豆时，眼睛离拼豆只有15厘米到30厘米；第二，时间长，这类手工活往往需要较长时间才能完成，很多孩子一玩就是几个小时；第三，光线暗，很多孩子在客厅角落或卧室地板上玩，不开台灯，照明远远不够；第四，姿势歪，坐在桌前玩拼豆还好，但大部分孩子是趴着、歪着，眼睛调节负担更重。

6岁到12岁是孩子视力发育的快速期，这一时期眼轴在自然增长。如果长时间近距离用眼，会使孩子的眼轴增长过快，光线进入眼睛后聚焦在视网膜前方而非视网膜上，造成看远处物体模糊。如果连续每天长时间、近距离用眼，没有及时休息和调整，两三个月近视度数就可能增长100多度，甚至更多。

“眼睛好比一台相机，看近处的东西时，眼睛里负责调节焦距的肌肉（睫状肌）就需要使劲收缩，让镜头变凸。”邓里说，如果长时间、近距离用眼，睫状肌一直紧绷着，久而久之，眼轴就会被拉长。而眼轴每增长1毫米，近视度数大约就会增加300度。更麻烦的是，变长的眼轴无法再缩回去，这也是近视一旦发生就不可逆的原因。

孩子频繁揉眼眨眼，说明眼睛已疲劳

“拼豆、拼图这类手工活能在一定程度上锻炼孩子的专注力，不能因噎废食。”邓里表示，关键在于帮助孩子养成科学的用眼习惯。

端正姿势，控制总时长。不要趴在地板或爬爬垫上玩拼豆，要把手工活挪到大桌子上。每天玩这类手工活的总时长，控制在1小时以内。如果孩子在玩拼豆等手工活时频繁揉眼睛、眨眼睛，说明眼睛已经非常疲劳，家长要及时叫停，让孩子放松眼睛。

优化用眼环境，保持充足灯光。若在室内玩拼豆等，台灯要打开，环境灯也要亮，确保桌面亮度足够，避免在昏暗光线下精细用眼。

遵守“20-20-20黄金原则”。这是最简单有效的护眼口诀，每次近距离用眼20分钟，就要抬头看20英尺（约6米）以外的远处至少20秒，让眼睛休息一下。

保证每天两小时“目浴”阳光。天气炎热，可以利用早晨或傍晚不那么晒的时候，带孩子出门活动。下楼扔个垃圾、取个快递，这些零碎时间攒一攒，也能凑够2小时的户外时间。充足的自然光照是目前公认的预防近视最有效的手段之一。

保持健康饮食，营养均衡。多摄入富含维生素A、维生素C、维生素E、维生素D、叶黄素的食物，如胡萝卜、菠菜、蓝莓、鱼类、坚果等，减少高糖食物摄入，以防影响眼球壁弹性，加速近视发展。

保证充足睡眠。充足睡眠有益视觉发育，建议幼儿、小学生每天睡足10小时，初中生每天睡足9小时，高中生每天睡足8小时。

定期检查，别等看不清才着急。建议家长每半年带孩子做一次眼科检查，重点监测眼轴长度的变化。这是评估近视发展速度最客观的指标，能帮孩子早发现、早干预。

晒黑晒伤别硬扛 72小时内可皮肤急救

长沙晚报8月26日讯（全媒体记者 徐媛 通讯员 张斐）

最近，不少人旅游回家后，对着镜子一看，脸和胳膊晒黑了两个色号。很多人纳闷，明明涂了防晒霜，怎么还是晒黑了？太阳一晒，皮肤又红又痛，该怎么办？湖南中医药大学第一附属医院美容整形科主任陈敏介绍，紫外线对皮肤的伤害远不止变黑这么简单，它还会催生色斑、加深皱纹，加速皮肤老化。晒后72小时，是皮肤修复的“黄金窗口期”，抓紧时间科学护理，能有效减少色素沉着、毛孔粗大等问题，避免皮肤屏障受到永久损伤。

为什么一晒太阳就变黑？紫外线照到皮肤上，黑色素细胞就会进入“备战状态”，加速生产黑色素来吸收紫外线、保护深层组织。但当紫外线反复刺激，加上皮肤自身抗氧化能力下降，黑色素大量产生，很难快速还原。另外，皮肤对晒黑有“记忆效应”，第一次晒后，皮肤表皮角质层中会残留一部分未及时代谢脱落的黑色素颗粒；当皮肤再次接触紫外线时，这些“存货”会迅速氧化、扩散，让肤色短时间内明显变深，这是一种皮肤的适应性保护机制。所以紫外线越频繁，皮肤越容易黑，黑得也越快。

还有一种情况称为“即时色素加深”，晒后几分钟内就快速出现的肤色暗沉、发黑现象，属于典型的表皮短期色素反应，是可逆的暂时性发黑。随着皮肤正常的代谢周期，表

层角质自然脱落，肤色会慢慢恢复。

晒黑了，怎么科学白回来？可多吃富含维生素C和维生素E的食物，如柑橘类水果、坚果等，帮助抗氧化，促进皮肤修复。夜间是皮肤修复和再生的黄金时段，要保持良好作息、充足睡眠。

晒黑只是“警告”，如果紫外线过于猛烈，皮肤有可能直接晒伤，出现发红、灼痛、脱皮甚至水泡，此时应该引起重视，科学护理。

晒伤后的“黄金72小时”，可以这样处理：

第一个24小时：镇静退热

感觉皮肤有灼热感时，应避开紫外线直射，并进行物理降温，如冷毛巾湿敷，切记不可以直接冰敷，以免冻伤皮肤，导致二次损伤。

最好的办法是用流动的凉水不断冲洗晒伤处，持续30分钟左右，让皮肤温度降下来。

第二个24小时：舒缓保湿

第二天皮肤没那么烫了，就可以选择涂抹质地轻薄、保湿效果好的乳液或凝胶。芦荟胶、洋甘菊花露等都是不错的选择；含有神经酰胺、角鲨烷这类成分的产品也能帮助修复皮肤屏障，增强保水能力。

第三个24小时：抗氧化修复

第三天皮肤灼热感基本消退后，可以使用含有维生素C、维生素E、茶多酚等抗氧化成分的护肤品进行修复，中和自由基，减少皮肤氧化损伤。