

◀◀上接1版 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,是深入学习领会习近平文化思想的权威辅助读物。《近镜头:温暖的瞬间》以新华社同名系列融合报道为基础,精心选取习近平主席治国理政的精彩瞬间照片,图文并茂地生动讲述了照片背后的温暖故事。

三部图书繁体版的出版发行,有助于港澳读者系统了解习近平新时代中国特色社会主义思想,深刻领悟习近平文化思想的科学体系,深化对我国教育事业的规律性认识,对于持续推进国家、民族和文化认同,引导港澳同胞与全国各族人民一道勠力同心,为实现中华民族伟大复兴而团结奋斗,具有十分重要的意义。

以军对叙利亚首都发动新一轮空袭

新华社大马士革7月16日电 据叙利亚国家通讯社16日报道,以色列军队当天对叙利亚首都大马士革发动新一轮空袭。新华社报道员16日在大马士革多次听到巨大爆炸声,看到叙“总统府”附近地区和叙国防部附近遭到空袭,救护车赶往遭袭地区。

叙利亚国家电视台报道说,叙“总参谋部”大楼附近发生爆炸,大楼及附近建筑遭到严重破坏。报道视频画面显示被炸地区升起滚滚浓烟。

叙利亚国家电视台当天早些时候报道,以色列当天空袭大马士革,已造成两名平民受伤。以军证实打击了叙政权位于大马士革的军事总部的入口,同时表示决定向“叙边境”增兵。

特朗普重申 美国不会向乌克兰派兵

新华社华盛顿7月15日电 据美国媒体报道,美国总统特朗普15日称,相信俄罗斯有解决俄乌冲突的愿望,并重申美国不会向乌克兰派兵。

特朗普当天在马里兰州安德鲁斯联合基地对媒体说,他希望俄罗斯领导人在说想要和平时真是这么想的。“我希望他是这么想的,很快会见分晓,有可能用不了50天。”

特朗普告诉媒体,“爱国者”导弹正在运往乌克兰。他同时重申,美国不会向乌克兰派兵,“我们不会踏上(战场)”。

特朗普当天在白宫南草坪接受媒体记者采访时还表示,乌克兰不应将俄罗斯首都莫斯科作为打击目标。此前,有报道称特朗普曾鼓动乌总统泽连斯基用远程武器袭击莫斯科。

特朗普14日表示,如果俄罗斯没有在50天内同乌克兰达成和平协议,美国将对俄罗斯征收“非常严厉”的关税。他还说,美国将通过北约向乌克兰提供大量军事援助,包括“爱国者”防空系统在内的一些装备预计“数日之内”将运抵乌克兰。

外交部:

中国高水平对外开放 迎来火热“进行时”

新华社北京7月16日电 外交部发言人林剑16日表示,这个夏天,中国高水平对外开放迎来火热“进行时”。展望未来,全球产供应链深度融合、各国企业共生共赢的态势不可阻挡。中国愿继续携手各方,维护全球供应链稳定畅通,推动构建开放型世界经济体系。

当日例行记者会上,有记者问:第三届中国国际供应链促进博览会16日在北京开幕,这是链博会首次提前至夏季举办。这个夏天,中方还举办了西博会、南博会等一系列展会,彰显中国高水平对外开放积极姿态。发言人能否介绍更多情况?

对此有何评论?
“这个夏天,中国高水平对外开放迎来火热‘进行时’。”林剑说。

他表示,本届链博会亮点纷呈,特色突出,含“新”量更大,含“绿”量更足。651家中外企业和机构参展,境外参展商占比增至35%,欧美参展商达到境外参展商总数的50%。创新元素密集亮相,预计将迎来100余项首发首展首秀,比上届增加10%,还首次设置创新链专区,助力实验室“金点子”转化为产业发展“金钥匙”。本届链博会首次实现全馆绿色供电,预计将减排二氧化碳1100余吨。



第三届链博会开幕

7月16日在先进制造链展区中信集团展台拍摄的机器人手。
7月16日,以“链接世界、共创未来”为主题,由中国贸促会主办的第三届中国国际供应链促进博览会在北京开幕。这是链博会首次将举办时间提前至夏季。

新华社记者 鞠焕宗 摄

今年上半年外国人 出境数量稳步增长

据新华社北京7月16日电 记者16日从国家移民管理局新闻发布会获悉,2025年上半年外国人出境数量稳步增长,达到3805.3万人次,同比上升30.2%;其中,免签入境外国人1364万人次,占入境外国人的71.2%,同比上升53.9%。

全国移民管理机构坚定不移推进移民管理领域制度型开放,不断提升移民管理服务效能。优化实施过境免签政策,新增印度尼西亚为240小时过境免签国家,将中国240小时过境免签政策适用范围增至55个。创新推出区域性入境免签政策,实施东盟国家旅游团入境云南西双版纳免签政策。稳步扩大互免、单方面免签国家范围,积极配合外交部推进中外互免签证协定商谈,不断扩大单方面免签国家范围,与乌兹别克斯坦、马来西亚、阿塞拜疆签订全面互免签证协定,新增对巴西、阿根廷、智利、秘鲁、乌拉圭、沙特、阿曼、巴林、科威特等9国单方面免签。

此外,国家移民管理局持续提供口岸签证便利,为持普通护照有急需来华事由或因人道原因,来不及在驻外使领馆办妥签证的外国人,依法依规办理口岸签证,上半年全国移民管理机构共签发口岸签证43万份。加强来华外国人入境、停留、出境等全链条动态服务管理,积极会同相关主管部门推进外籍人员支付、住宿、交通等便利化,有效促进了中外人员往来和经贸合作。

健康·广场

责任编辑:王芳

爱不爱成口头禅? 市三医院医生提醒:焦虑信号需警惕



图片来自网络

在恋爱中,偶尔向伴侣确认爱意是正常的感情需求。株洲市三医院临床心理科医生表示,对焦虑情绪患者而言,“你到底爱不爱我”这种反复确认的背后,是焦虑情绪患者大脑中失调的情绪调节系统在作祟。

焦虑症失控的“情绪报警器”

市三医院临床心理科医生介绍,焦虑症是最常见的精神障碍之一,全球约有3亿患者深受其扰。与普通人对压力时短暂的紧张不同,焦虑症患者的大脑就像一台失灵的报警器——杏仁核持续处于高度警戒状态,将日常琐事误判为“生存危机”。当伴侣晚归消息,正常人可能猜测“在忙”,而焦虑症患者的大脑会立刻拉响警报:“他是不是在回避我?他是不是烦我了?我们的感情是不是出了问题?”

这种过度反应源于大脑神经递质失衡:血清素、多巴胺等“快乐信使”分泌不足,而应激激素皮质醇持续高水平,导致情绪调节功能紊乱。长期处于这种状态,会让人对情感关系中的不确定性异常敏感。

情感焦虑背后的认知陷阱

- 持续性怀疑:不断寻找伴侣“不爱自己”的蛛丝马迹,小到回复消息的速度,大到社交软件上的互动记录。
- 灾难化思维:将轻微矛盾升级为关系破裂的前兆,反复设想“如果他离开我该怎么办”。
- 强迫性确认:通过频繁询问、要求承诺,查看

手机等行为,试图获得安全感。
4. 情绪爆发与回避:时而因焦虑过度指责伴侣,时而因害怕被拒绝主动疏离。

情感焦虑的典型表现

非黑即白思维:认为感情必须“绝对安全”,任何不确定都意味着“即将失去”。
过度负责心理:将关系质量完全归咎于自己,认为“只要我足够好,他就不会离开”。
情感推理偏差:用强烈的焦虑情绪佐证“他不爱我”的想法,忽视客观事实。

科学应对情感焦虑

1. 认知行为疗法(CBT) 记录情绪日记:写下引发焦虑的事件、想法和行为,分析其中的认知扭曲。
现实检验:列出伴侣表达爱意的具体事件,用证据对抗“他不爱我”的主观判断。
暴露训练:逐步减少确认行为,学习忍受不确定性带来的不适。
2. 放松训练 深呼吸:采用“4-7-8呼吸法”(吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒)调节生理反应,让身体先放松下来。
渐进式肌肉放松:通过紧绷-放松全身肌肉,缓解身体的紧张感。
3. 药物治疗 在医生指导下使用药物,如SSRI类,可以改善脑内神经递质的失衡,从而治疗焦虑。
4. 改善生活方式 规律作息、适度运动(如快走、瑜伽)、减少咖啡因的摄入,避免刺激焦虑情绪。

伴侣支持指南

1. 耐心倾听:不急于反驳,而是专注倾听对方的担忧。
2. 明确表达:用具体事例表达爱意,如“上周你生病时,我特意请假照顾你。”
3. 设定边界:温和表达自己的感受,如“我理解你的不安,但频繁询问会让我感到压力”。
4. 鼓励就医:提供专业帮助的信息,陪同就诊。市三医院临床心理科医生提醒,焦虑症带来的情感焦虑,就像一层迷雾暂时遮住了信任的阳光。通过科学治疗和相互理解,逐步学会与焦虑共处,重新建立健康的情感认知。记住,反复询问“你到底爱不爱我”的背后,是一颗渴望被爱、害怕失去的心。给予耐心与支持,终能驱散这层情感迷雾。(范庆伟)

市人民医院提醒:莫把隐匿型阴茎错当包皮过长

“贺医生,孩子明明做了包皮手术,怎么小丁丁还是像‘花生米’一样缩着?”面对焦虑的强强(化名)父母,市人民医院中西医结合男科医生贺勇凯检查后发现了令人揪心的事实——孩子并非简单的包皮问题,而是被误诊的隐匿型阴茎,此前在外院进行的包皮环切术不仅未能解决问题,反而埋下了隐患。

原来,强强父母长期在外务工,孩子由老人照料。眼看同龄男孩陆续做了包皮手术,奶奶情急之下带他前往一家私人医院接受了包皮环切术。两年过去,父母发现强强的外生殖器明显短于同龄人,仅“花生米”大小。更令人忧心的是,强强因此变得

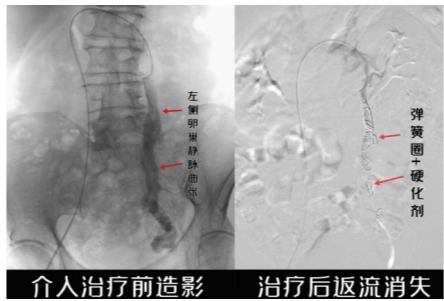
内向、缺乏自信。经市人民医院泌尿外科专家组确诊,这正是典型的隐匿型阴茎因错误手术导致的心理阴影。最终,该院泌尿外科团队通过改良 borsellion 术式,既解决了皮肤过少的问题,又降低了复发率。

那么,如何区分常见的阴茎发育问题?市人民医院泌尿外科专家介绍,阴茎发育主要分为五类:正常包皮,是指包皮缩在龟头后,暴露大部分龟头;包皮过长是指包皮完全覆盖尿道口,但可翻至冠状沟;完全包茎是指包皮紧箍龟头,无法翻开;不完全包茎是指可翻出部分龟头,但不达冠状沟;隐匿型阴茎则是指阴茎体埋于耻骨区皮下或腹部脂肪,外观短小,常见于肥胖儿童。

哪些情况必须手术?专家明确了这四类手术指征:包皮龟头炎、尿路感染等反复发作;排尿困难,排尿时包皮鼓包;包皮外口狭小易嵌顿;青春期仍包茎,影响发育。

值得注意的是,99%男宝宝出生时都存在包茎或隐匿型阴茎的情况,属生理性包茎。随着慢慢发育,大多数孩子的包皮口逐渐变大松弛,会自然回缩;即便不能回缩,也不是都需要手术处理。若男孩进入青春期后,包皮仍无法完全上翻充分暴露龟头,务必及时到正规医院就诊,由专科医生判断是否需要手术及选择正确术式。(王小莉)

女性盆腔“堵车”背后的真相 市三三一医院微创介入技术终结数十年隐痛



介入治疗前造影 治疗后血流消失

治疗前后对比。通讯员供图

50岁的刘女士,被反复发作的下腹疼痛折磨了20余年,一直以“慢性盆腔炎”“直肠炎”来治疗,辗转数家医院,却始终不见好转。近日,刘女士来到株洲市三三一医院,做了B超和CT检查,结果高度怀疑是盆腔淤血综合征(PCS)。

株洲市三三一医院介入放射科主任章旭团队为她进行了精准的血管造影检查,果然发现左侧卵巢静脉明显增粗、迂曲。随即,团队为她实施了微创介入治疗——用弹簧圈+硬化剂联合栓塞的方式,解决了这根“问题血管”。

造影复查显示,淤血消失了。术后第二天,刘女士的疼痛评分就从7分(重度)降到了2分(轻微)。半年过去,她终于摆脱了多年的疼痛困扰,生活回归轻松。

什么是盆腔淤血综合征(PCS)

章旭介绍,简单来说,就是盆腔里的静

脉血管“堵车”了。血液本该顺畅流回心脏,但由于种种原因,在盆腔里“堵”住了,导致静脉压力升高。这就像水管被堵住水压会变大一样,进而引起慢性的盆腔疼痛。

这种病在育龄女性中其实很常见,估计每10名育龄女性中,就有1名可能受其困扰。

哪些是身体发出的“堵车”信号

1. 持续性疼痛:表现为持续性的隐痛、钝痛或坠胀感,尤其是站久了、来月经、同房后会明显加重;疼痛可能放射至腰背、大腿根部;有些人还会觉得外阴肿胀。
2. 二便异常:可能出现尿频尿急,或者便秘、腹泻等症状。
3. 可见体征:约1/3患者大腿根或外阴可见蚯蚓状曲张静脉,这是“盆腔静脉曲张”的表现。
4. 心理影响:长期疼痛易引发焦虑、失眠,形成恶性循环。

为什么这条血管容易堵

1. 先天因素:有些女性盆腔静脉血管天生“阀门”(静脉瓣)功能不太好(约35%至45%),或者干脆没有“阀门”(约6%至15%),这会导致血液容易倒流、淤积。
2. 后天诱因:生过几次宝宝(怀孕时盆腔静脉容量能增大60%)、体重超标、长时间站着或坐着不动、习惯仰着睡,甚至肚子里有其他东西压迫了血管(比如一种叫“胡桃夹”的情况),都会让盆腔“堵车”更严重。
3. 激素影响:女性体内的雌激素会让

血管放松扩张,这也解释了为什么育龄期女性是高发人群。

精准诊断三步法

1. 初筛检查:经阴道B超观察卵巢静脉是否增粗(比如卵巢静脉超过4毫米)、血流异常等。
2. 影像确认:CT/MR静脉造影显示迂曲扩张的血管(>8毫米)及侧支循环。
3. 金标准:DSA血管造影动态观察,若卵巢静脉>6毫米且血液倒流超20秒即可确诊。

微创介入显威力

相比传统治疗方法治标不治本、创伤大等问题,株洲市三三一医院介入放射团队采用的国际领先微创介入技术优势明显:

1. 精准定位:通过大腿根部微小切口置入发丝粗细的导管,找到盆腔里那些淤血扩张的血管。
2. 靶向治疗:向病变血管注入弹簧圈或泡沫硬化剂,阻断异常血流。
3. 显著疗效:术后患者疼痛显著缓解,典型案例中患者次日疼痛评分从7分降至2分。

高危人群需警惕

1. 慢性盆腔疼痛超过半年且常规治疗无效。
2. 久站、劳累后疼痛加剧。
3. 伴有大腿根静脉曲张、同房痛或排便异常。
4. 多产史或家族静脉曲张病史。(刘映池)