

习近平抵达莫斯科开始对俄罗斯进行国事访问

新华社莫斯科3月20日电 当地时间3月20日下午,国家主席习近平乘专机抵达莫斯科,应俄罗斯总统普京邀请,对俄罗斯进行国事访问。

当地时间下午1时许,习近平乘坐的专机抵达莫斯科伏努科沃专机机场。习近平步出舱门时,俄罗斯副总理切尔内申科等政府高级官员在舷梯旁热情迎接。

俄方在机场举行隆重迎宾仪式。军乐团奏中俄两国国歌。习近平检阅俄罗斯三军仪仗队并观看分列式。

习近平发表书面讲话,代表中国政府和中国人

民,向俄罗斯政府和人民致以诚挚问候和良好祝愿。习近平强调,中俄两国是山水相连的友好邻邦。双方坚持在不结盟、不对抗、不针对第三方原则基础上巩固和发展双边关系,树立了新型大国关系典范。中俄关系发展成果给两国人民带来了实实在在的好处,为世界发展进步作出了重要贡献。

习近平指出,中俄同为世界主要大国和联合国安理会常任理事国,在国际事务中发挥着重要作用。面对动荡变革的世界,中方愿继续同俄方一道,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,坚持真正的多边主义,推动世界多极化和国际关系民主化,推动全球治理朝着更加公正合理的方向发展。相信这次访问一定会取得丰硕成果,为中俄新时代全面战略协作伙伴关系健康稳定发展注入新的动力。

中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇,中共中央政治局委员、中央外事工作委员会办公室主任王毅,国务委员兼外交部部长秦刚等陪同人员同机抵达。

中国驻俄罗斯大使张汉晖也到机场迎接。

【关注】

【发布】

民航局发布《关于“3·21”东航MU5735航空器飞行事故调查进展情况的通报》

新华社北京3月20日电 中国民用航空局3月20日发布《关于“3·21”东航MU5735航空器飞行事故调查进展情况的通报》。

通报说,2022年3月21日,东方航空云南有限公司波音737—800型客机(注册号B—1791),执行MU5735昆明长水机场至广州白云机场国内定期客运航班。13时16分飞机从昆明长水机场起飞,64分钟后偏离巡航高度8900米快速下降,坠毁于广西壮族自治区梧州市藤县埌南镇莫埌村附近。机上123名旅客、9名机组成员全部遇难。

中国民用航空局依据中国民航规章《民用航空器事件技术调查规定》(CCAR—395)和《国际民用航空公约》附件13《航空器事故和事故征候调查》的有关规定,会同有关部门对事故开展了深入、细致、严谨的技术调查工作。一年来,技术调查组对飞机残骸进行详细检查,确定坠地前飞机关键操纵部件可能的工作状态,对100余件重要残骸进行实验,分析损坏原因;对机组成员的资质能力、航班运行、飞机适航维修、航空公司组织管理等情况开展调查;对空中交通管制服务,机场地面保障,旅客、行李、货邮的安检和装载,危险品载运等情况开展调查;结合相关数据对飞机最后阶段飞行状态进行分析,使用飞行模拟机和真机开展模拟验证。

截至目前,技术调查组开展了现场勘查、资料检查、人员访谈、实验分析等大量工作,但由于本起事故非常复杂、极为罕见,调查还在持续深入进行中。后续,技术调查组将在前期工作基础上继续开展原因分析及实验验证等工作,并根据调查进展情况及时发布相关信息。



时事动态关注微博

国台办:大陆方面欢迎马英九先生来访

马英九将于3月27日率团来大陆祭祖、交流。国台办发言人马晓光20日上午表示,大陆方面欢迎马英九先生来大陆祭祖、参访,并带领台湾青年学生前来交流。

马晓光表示,慎终追远是中国人的传统,清明节

祭拜祖先是两岸同胞共同的习俗。两岸青年加强交流交往,能够为两岸关系和平发展增添新生力量、注入青春活力。我们愿意为马英九先生来访提供必要协助,祝他此行一切顺利。

据新华社

【健康】

世界睡眠日拯救睡眠特“困”人:睡不着、睡不醒都要警惕

睡眠同每个人的生活息息相关,睡眠质量的好坏更是直接影响着一个人的精神状态和身体健康。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。当前,许多人被失眠、睡眠不足等问题困扰,生活质量受到严重影响。出现哪些症状意味着睡眠障碍?长期的睡眠不足对人体有哪些危害?如何获得高质量的睡眠?记者采访了多位医学专家。

北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师朱梅介绍,失眠是最为常见的睡眠障碍。要判断是否患有失眠,首先要看入睡是否困难,若入睡潜伏期超过30分钟,一整夜觉醒的次数大于等于2次,存在早醒和睡眠质量下降等情况,或者总睡眠时间少于6个小时,就意味着存在失眠问题。“长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注意力难以集中或者情绪不稳定、焦虑、抑郁等。还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高血脂症的患病风险。”

失眠的原因有很多,要根据不同个体的情况来判断。朱梅说,最常见的就是精神原因,比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等;其次还有躯体因素,比如患者有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题;另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

北京安定医院临床心理中心副主任医师孟繁强表

示,想要拥有良好的睡眠体验,规律作息很重要。孟繁强建议,每日坚持规律作息,久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者尽量不要因为夜晚睡不好或睡不够而在白天过度补觉,白天应增加光照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参与户外活动。如果入睡很快,但经常早醒,需要警惕是否出现了情绪问题,建议寻求专业医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说,随着社会生活节奏不断加快,竞争压力逐渐增大,慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时相紊乱等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常,而因为白天睡过多,夜晚出现失眠情况,在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标,白天尽可能保持觉醒状态,增加运动、工作等能量消耗,白天睡眠时间控制在半小时以内,把睡眠集中分配于夜晚。”

需要注意的是,睡眠时长存在个体差异,但凡事都有个“度”,睡眠过多也会出现健康问题。孟繁强介绍,夜间打鼾,尤其是伴有呼吸暂停的人,睡眠质量会明显变差,也会导致睡不醒;另外,患有抑郁症的人群,也会出现睡眠过多、睡不醒的症状,如果长期睡不醒且有明显的情绪问题,建议及早就医检查。

新华社北京3月20日电

讲文明树新风 公益广告 文明出行 从我做起

您懂得
争道抢行
越抢越堵

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办