

立秋养生正当时！健康过秋有妙方

新华社记者 李恒

8月7日将迎来立秋节气，虽然暑气尚在，但凉意渐生，“热凉交替”中如何科学养生、防病保健？

6日，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位权威专家围绕热点话题，为公众送上一份“立秋健康宝典”。

季节转换需注意——

“立秋并不意味着酷暑立刻结束，反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒，此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽，午后高温，老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意颈项、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒，这些认知误区要注意：

误区一是“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍，输液并不

能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块，反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二是“血压稍高没有关系，换季后自然会降下来”。事实上，季节转换时血压波动会更加明显，高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况，切勿擅自停药或调整剂量。

误区三是“喝红酒或者喝醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法，保护血管要保持健康生活方式，科学控制血压、血脂和血糖。

应对秋燥有妙招——

秋燥来袭，不少人饱受口干、皮肤干痒困扰。

王乐建议，食疗是应对秋燥最直接、最温和的方式，提倡“以润为健”，多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽干喉痛；银耳百合羹能从内滋养，为身

体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位，比如，按揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果；常按合谷穴有助于促进面部气血循环，改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

“防灭结合”抗蚊媒——

立秋后蚊媒依然活跃，不可放松警惕。

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒，蚊子是夏秋高温季的常见害虫之一，伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病；按蚊是疟疾的传播媒介；库蚊可以引发流行性乙型脑炎、西尼罗河热、圣路易斯脑炎的传播；各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊？专家建议，生活中要科学防蚊灭蚊，多管齐下做到“防灭结

合”。比如，户外活动穿浅色长袖长裤，涂抹驱蚊剂；避免在黄昏至清晨蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地；室内要安装纱窗纱门，使用蚊帐，清除家中的积水容器，像蓄水池、水井等要加盖密封，以阻断蚊虫产卵孳生。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证，但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。

“在我国，传播疟疾的媒介按蚊依然存在，疟疾传播的链条可以再现，要持续保持防护意识。”丁晟提醒，赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行者，出行前应咨询国际旅行卫生保健中心等机构，必要时携带抗疟药。从疟疾流行区入境后1年内，若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热，应立即就医并告知旅行史。

从饮食起居到疾病预防，从运动防护到皮肤护理……养生不分时节，掌握科学方法，让这个秋天更健康。



这是在甘肃敦煌西湖国家级自然保护区拍摄的普氏野马。

记者8月6日在从乌鲁木齐举行的“普氏野马回归40周年”活动上获悉，我国普氏野马种群数量已突破900匹，占全球总量的三分之一，被国际公认为物种重引入的成功典范。目前，新疆、甘肃、宁夏、内蒙古等地正持续推进普氏野马野化放归工作，其栖息地不断扩大。

普氏野马是世界上唯一存活的野生马种，是国家一级保护动物、全球濒危大型野生动物。1985年我国启动实施“野马返乡”计划，从国外引回野马并在新疆和甘肃建立繁育基地。新疆卡拉麦里山有蹄类野生动物自然保护区依托独特的地理与生态优势，成为普氏野马繁衍生息的核心家园。新疆野马繁殖研究中心至今已累计繁殖普氏野马800余匹，野放18批次146匹。

近年来，新疆加快推进普氏野马种群扩散和扩大放归试验，先后向蒙古国以及甘肃、宁夏、内蒙古多省区输送普氏野马41匹，通过跨区域合作，合力推进普氏野马保护，为普氏野马提供更广阔的栖息地，让普氏野马种群得到更有效的恢复。

新华社发(张赫凡 摄)



揽月月面着陆器在地外天体着陆试验场进行测试(资料照片)。

8月6日，揽月月面着陆器着陆起飞综合验证试验在位于河北省怀来县的地外天体着陆试验场圆满完成，标志着我国载人月球探测工程研制工作取得新的重大突破。

新华社发(刘永婧 摄)

第十一批国家药品集采报量有看点

新华社记者 徐鹏航 彭韵佳

国家“团购”药品，报量是基础。

第十一批药品集采医疗机构需求量填报工作日前启动，医疗机构需求量填报合理与否直接影响着集采成效。今年报量有哪些新变化？国家医保局7日发布政策解读。

——新增按药品厂牌报量选项。

以往集采中，医疗机构主要按药品通用名填报每个品种的需求量，而不能选择厂牌。为满足群众多元化用药需求，此次集采优化了报量规则，增加了自主按厂牌报量的选项，既尊重临床用药选择，也照顾患者对品牌的关切，是对临床真实需求的回应。

需要注意的是，若医疗机构报量的厂牌中选，则该厂牌直接成为医疗机构的供应企业，需完成相应协议采

购量；若医疗机构填报的厂牌没有中选，其对应的报量由所在省份的主供企业供应。

此次集采共涉及55个品种，治疗领域主要包括抗感染、抗肿瘤、抗过敏、糖尿病用药、心血管用药等。此前已有480家企业提交了相关药品的资料信息，平均每个品种有15家企业。这些企业，将成为这次医药机构报量的选择范围。

——特殊情况可适当减少报量。

医疗机构如何确定需求量？此次集采原则上要求每家医疗机构每个品种的年需求量不低于2023年至2024年度平均使用量的80%。

但对于一些特殊情况，政策也进行了明确规定。比如，因临床需求减少、业务调整等因素导致预期用量显著降低时，医疗机构可作出书面说明后按实

际需求报量。

有的医疗机构可能会对个别品种临时采购，从而导致历史采购量与实际需求有差异。对此，允许医疗机构在近两年平均采购量80%的基础上适当减少报量，并同步提交相关说明。

同时，鼓励医保定点民营医疗机构、零售药店参加集采报量，方便群众就近买到中选药品。

——集采“优先使用”不是“一刀切”。

值得注意的是，按照集采政策，医疗机构应优先使用中选药品，但“优先使用”不等于“只使用”，集采协议量一般为医疗机构报量的60%至80%，剩余用量医疗机构可选择采购中选药品或非中选药品。

为避免“一刀切”，集采对一些特殊情况采取优化措施。对国家或省

级重点监控药品、因公共卫生事件或临床指南药物推荐级别变化等因素导致需求重大变化的药品，如未完成协议量，中选药品使用比例达到所在地区要求即可，尊重临床实际用药情况。

2018年以来，10批国家组织药品集采已累计采购435种药品。不断完善是集采规则如同“指挥棒”，在减轻群众“老药”费用负担的同时，腾出费用空间为支持新药纳入医保提供条件，7轮国家医保药品目录调整已累计纳入530种新药，更好提升群众用药质量和可及性。

“稳临床、保质量、防围标、反内卷”。国家医保局提示，接下来各企业要做好自身成本收益核算，科学研判市场竞争格局，坚持理性报价、诚信经营，共同抵制围标、串标等不法行为。

历史。把准人类历史发展脉络和正确走向，习近平主席引领中国特色大国外交在百年变局的十字路口担起时代责任，在风云激荡的国际舞台奏响和平发展、合作共赢的时代乐章。

(二)现实的担当——“携手做世界百年变局中的和平力量、稳定力量、进步力量”

2025年的世界，地区热点此起彼伏，冲突危机延宕反复，关税战、贸易战冲击世界经济秩序，单边霸凌冲击多边机制，新旧挑战层出不穷。

“世界怎么了，我们怎么办？”人类对和平与发展的呼声愈发强烈，对稳定性、可靠性、方向感的渴望更加迫切。

大国拥有更多资源、具备更强能力，对世界和平、稳定与发展具有更大影响力，理应为促进人类共同福祉承担更多责任，展现大国应有的担当。

不惧逆境坚持开放合作——

3月28日，春意勃发，北京人民大会堂举行了一场特别的会见。习近平主席同40余位外资企业全球董事长、首席执行官以及商协会代表共聚一堂，深入交流。

面对“脱钩断链”的逆流，习近平主席明确指：“中国推进改革开放坚定不移，开放的大门只会越开越大，利用外资的政策没有变也不会变”“与中国同行就是与机遇同行，相信中国就是相信明天，投资中国就是投资未来”。

5月13日，习近平主席在北京出席中拉论坛第四届部长级会议开幕式并发表主旨讲话。“各国唯有团结协作，才能维护世界和平稳定，促进全球发展繁荣。”“加强发展战略对接，深入推进高质量共建‘一带一路’；中方将进口更多拉方优质产品，鼓励中国企业扩大对拉投资……一系列重要举措，展现中拉维护开放合作国际环境的共同选择。

复杂严峻的国际形势下，中国坚定不移扩大高水平对外开放。一系列主场经贸展会吸引各国客商纷至沓来；对75个国家实行单方面免签或全面互免签证，过境免签国家扩展到55个；同拉方在高质量共建“一带一路”框架内已累计实施200多个基础设施建设项目；宣布落实对53个非洲建交国实施100%税目产品零关税举措；上半年对190多个国家和地区进出口实现增长……

“在日益不可预测的全球环境中，中国是一片确定性的绿洲”“我们对同中国合作有信心，是因为我们和中国都着眼于长期发展”……国际工商界人士的共识充分印证，中国是面向世界的投资热土、合作热土、创新热土，是世界经济的稳定锚和动力源。

积极维护全球战略稳定——

作为亚欧大陆上比邻而居的两个大国，中俄对维护世界和平发展负有特殊责任。2013年到访俄罗斯时，习近平主席曾这样阐释中俄关系的世界意义：“一个高水平、强有力的中俄关系，不仅符合中俄双方利益，也是维护国际战略平衡和世界和平稳定的重要保障。”

今年以来，习近平主席同普京总统继续以多种方式保持密切交往。“风雨同渡、关山共越”，5月莫斯科之行，习近平主席对中俄关系的概括，展现出两个大国在加速演进的世界变局中面向未来的战略抉择。中俄关于全球战略稳定的联合声明、关于进一步加强合作维护国际法权威的联合声明，发出携手维护国际秩序的时代强音。

中美关系稳定、健康、可持续发展，于两国人民是福祉，于整个世界是福音。“双方要本着相互尊重、和平共处、合作共赢原则，加强合作，多办一些有利于两国和世界的大事、实事、好事”。1月，习近平主席在应约同美国当选总统特朗普通电话时铿锵有力的话语，彰显东方大国领袖的视野和胸怀。

围绕中美两国和国际社会都很关注的经贸问题，习近平主席在6月应约同特朗普总统通电话时阐明中方立场：“双方要用好已经建立的经贸磋商机制，秉持平等态度，尊重各自关切，争取双赢结果。对此，中方是有诚意的，同时也是有原则的。”

从5月日内瓦中美经贸高层会谈，到6月伦敦中美经贸磋商机制首次会议，再到7月斯德哥尔摩新一轮中美经贸会谈……外界期待中美按照两国元首达成的重要共识，沿着解决问题的正确方向，迈出妥善处理分歧、深化互信、合作共赢的新步伐。

“中欧都是主张多边主义、倡导开放合作的建设性力量，国际形势越是严峻复杂，中欧就越是加强沟通、增进互

信、深化合作。”中欧建交50年之际，习近平主席回顾历史、立足当前、着眼长远，总结四点重要经验和启示，提出三点主张，为中欧关系在世界变局中行稳致远指明方向。

西班牙首相桑切斯三年来第三次访华，法国总统马克龙、德国总理默茨分别同中国领导人通电话，欧洲理事会主席科斯塔、欧盟委员会主席冯德莱恩联袂来华，中欧领导人发表关于应对气候变化的联合声明……欧洲对华交往互动的态势充分表明，同中国深化沟通合作是必然选择。

尽心守护世界和平安宁——

6月中旬，以色列伊朗爆发军事冲突。中东战火从加沙延烧至霍尔木兹海峡，地区安全形势滑向更加危险的边缘。习近平主席提出推动停火止战是当务之急、保障平民安全是重中之重、开启对话谈判是根本出路、国际社会促和努力不可或缺等四点主张，为破解中东危局提供基于理性和共识、务实可行的中国方案。

承诺于联合国气候变化贝伦大会前，宣布覆盖全经济范围、包括所有温室气体的2035年国家自主贡献目标；携手各方推进落实“加强人工智能能力建设国际合作”联合国大会决议，倡议成立世界人工智能合作组织；与32个国家在香港共同建立国际调解院……中国勇立时代潮头，为应对全球共同挑战、建设更加美好的世界笃行不辍。

肯尼亚总统鲁托由衷赞赏“中国在当前动荡局势中发挥稳定器作用”，乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫感叹“当今世界任何重大问题都解决都离不开中国”，巴西总统卢拉表示“中方应对全球挑战的坚定态度给予各国力量和信心”……

因应变局，挺膺担当。中国外交，展现以人类前途为怀、以人民福祉为念的负责任大国作为。

(三)未来的指引——“推动世界走向和平、安全、繁荣、进步的光明前景”

4月16日晚，马来西亚总理官邸宴会厅灯火璀璨。安瓦尔总理为习近平主席举行欢迎晚宴。从政治关系、经贸合作到文明互鉴，两国领导人深入交流。

安瓦尔总理感慨“习近平主席不仅是杰出的政治领袖，而且深谙经济发展

之道，更是有着清晰愿景、了解文明价值的伟人”，赞叹“真正体现中国力量的，不只是各方面成就，更是从容应对干扰、坚定应对不确定性的韧性”，认为“中国带来的不仅是稳定性，更是持久未来的希望”。

世界多极化浪潮日益澎湃，全球南方群体性崛起，共同逐梦现代化、建立更加公正合理全球治理体系的诉求更加迫切。在全球南方新的“觉醒时代”，中国越来越令人瞩目，“向东看”成为新的时代潮流。

世界看到了创造人类文明新形态的探索——

乌兹别克斯坦总统米尔济约耶夫在乌文版《摆脱贫困》序言中感慨该书“时隔30多年仍对国家社会治理具有重要指导意义”；智利总统博里奇随身携带西班牙文版《习近平谈治国理政》第四卷，请习近平主席签名留念；格林纳达总理米切尔访华时真诚表达“愿向中国学习治国理政经验”……

在世界许多地方，人们热烈讨论中国理念、中国方案、中国倡议，探寻中国故事背后的中国精神、中国价值、中国力量。今日中国的发展，在人类文明进步的历史进程中有着深远的意义。一个昔日积贫积弱的国家，如今阔步走向伟大复兴，探索出中国式现代化道路，创造出人类文明新形态，为广大发展中国家走符合自身国情的现代化道路带来深刻启迪。

世界看到了携手实现现代化梦想的笃行——

4月底，习近平总书记到上海考察，实地调研人工智能产业。黄浦江畔的“模速空间”大模型创新生态社区，各类人形机器人等前沿产品引人注目，未来感扑面而来。

《世界是平的》作者、《纽约时报》专栏作家托马斯·弗里德曼今春在上海参观中国科技创新实践后这样写道：“我刚刚看到了未来。但它不是在美国。”

中国致力于塑造的未来，是与古为新的，是开放包容的，是和合共生的。

年初以来，许多外国领导人深入中国各地：新加坡总理黄循财在北京参观人形机器人创新中心，塞内加尔总理松科到浙江考察数字经济和新能源产业，斯里兰卡总统迪萨纳亚克深入四川考察新农村建设和农业科技发

用情况……

为何他们共同选择来到中国？答案写在铁路、桥梁、港口、园区、社区、田间，写在开放合作的中国倡议、中国举措、中国方案里，写在携手中国共创繁荣未来的希冀里。

今日之中国，正以自身高质量发展助力其他国家发展，以中国式现代化促进世界各国现代化：中越铁路合作机制启动；中非携手推进“六个现代化”、共同实施“十大伙伴行动”；在中国中亚合作框架内建立减贫、教育交流、荒漠化防治三大合作中心；中拉启动团结、发展、文明、和平、民心“五大工程”……

从“小而美”的务实合作到大手笔的蓝图擘画，无不着眼于人民福祉，回应广大发展中国家提高自主发展能力的诉求，彰显计利天下的大胸怀、立己达人的大格局。

世界看到了推动构建人类命运共同体的担当——

回首习近平主席今年上半年出访，中国迈出深化周边命运共同体建设的坚实步履。十多年来，从周边发轫、起步，再扩展到众多国家、地区和领域，构建人类命运共同体的大道壮阔无垠，同行者众多。从联合国舞台，到金砖合作机制，再到上海合作组织……面对国际局势风云变幻，中国始终践行真正的多边主义，坚定维护广大发展中国家共同利益，积极汇聚全球南方联合自强合力，为推动人类进步作出“全球南方贡献”。

8月底9月初，中国将在海河之滨天津举办2025年上海合作组织峰会。这是合力打造更加紧密的上海合作组织命运共同体的宝贵契机，也将成为团结引领全球南方为构建人类命运共同体汇聚磅礴力量的新的里程碑。

宇宙只有一个地球，人类共有一个家园。面对动荡变革的世界，构建命运共同体是相互尊重、平等相待、互利共赢、“同球共济”的大道正途。

人间正道，众行致远。在习近平主席引领下，中国同世界上一切爱好和平、追求发展、呵护文明的伙伴携手并肩，共同践行全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议，推动平等有序的世界多极化、普惠包容的经济全球化，必将迎来构建人类命运共同体的美好明天。